

<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

13位ISBN编号：9787200062120

10位ISBN编号：720006212X

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：101

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

内容概要

抗衰老不是单纯为了延长寿命，更重要的是通过追求生活品质来提高生命质量。而对于众多女性，衰老则是美丽最为致命的武器，最直接的表现就是每日在梳妆镜前仔细地观察自己的额头、眼角是不是又增加了皱纹，同时将各种昂贵的护肤品、抗皱霜在脸上涂了又涂。然而只顾“脸面”是远远不够的，抗衰老同样需要从内部调理开始，从饮食开始，只有将内部环境调理好了，女人才会由内而外地焕发出年轻神采。

<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

书籍目录

蜂王浆桂圆虾生姜洋葱大白菜波罗桑葚人参杏仁黑糯米海参

<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

章节摘录

书摘 被视为“果中神品”的桂圆自古便作为“抗衰果品”应用在日常生活当中。

桂圆既可入药，亦可食用。

其营养成分确非一般果品可比，具有强身健体、扶弱滋虚的功效，是有助于女性抵抗衰老的活力食品。

。 虾，富含蛋白质及丰富的矿物质、核酸等益于抵抗衰老的物质，对人体的健康防老极有益处。

虾，口味鲜美、营养丰富，可制成多种美味佳肴。

它的补益和药用作用都较高，是极佳的抗衰老食物之一。

菠萝味甘性温，富含多种抗氧化物质，具有健胃消食、健脑补养、美容护肤等多种抗衰功效，为医食兼优的养生佳果。

桑葚能提高人体内酶的活性、抑制有害物质的生成、延缓细胞衰老、增强抗寒耐劳能力、防止血管硬化、提高机体免疫功能以及驻颜美容等，是女性美容驻颜、抵抗衰老的有益食品。

蜂王浆有延年益寿的功效，有调节免疫、改善睡眠、提高记忆力、护肤养颜等作用。

现代医学已把纯天然蜂王浆应用于治疗疾病上，包括肝肾内脏器官、消化系统、血液循环系统、呼吸系统、神经系统、更年期障碍、性能力衰退、子宫癌症手术后、体内器官机能老化、风湿病、失眠、皮肤病等等。

所以，蜂王浆可以从全方位进行机体防衰抗老的调节。

延年益寿 蜂王与工蜂寿命相差甚多，主要是由于取食蜂王浆的缘故，由此可见，蜂王浆具有延年益寿的功效。

人体的衰老主要原因是细胞再生能力下降和活细胞数目减少，而蜂王浆有促进细胞组织再生的能力，可达到延缓衰老的功效。

此外，蜂王浆中含有糖蛋白质和超氧化物歧化X(SOD)，具有活化人体间细胞的能力，能显著促进人类细胞的增殖并延缓细胞的老化死亡。

所以蜂王浆能抗衰老及延年益寿是有科学根据的。

调节新陈代谢 蜂王浆可调节人体的新陈代谢，提高人体对各种不良环境的抵抗能力，有助于调节神经系统，促进组织神经再生，使人体保持愉悦感，精力充沛，智力和情绪处于最佳状态，从而全面增强整个机体的抗衰老能力。

食用蜂王浆，对女性的肾虚、神经衰弱、失眠、健忘、忧郁等衰老症状都有明显的调节作用。

P8插图

<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

媒体关注与评论

书评抗衰老必吃的12种健康食物! 被视为“果中神品”的桂圆自古便作为“抗衰果品”应用在日常生活当中。

桂圆既可入药，亦可食用。

其营养成分确非一般果品可比，具有强身健体、扶弱滋虚的功效，是有助于女性抵抗衰老的活力食品。

。 虾，富含蛋白质丰富的矿物质、核酸等益于抵抗衰老的物质，对人体的健康防老极有益处。

虾，品味鲜美、营养丰富，可制成多种美味佳肴。

它的补益和药用作用都较高，是极佳的抗衰老食物之一。

菠萝味甘性温，富含多种抗氧化物质，具有健胃消食、健脑补养、美容护肤等多种抗衰功效，为医食兼优的养生佳果。

桑葚能提高人体内酶的活性、抑制有害物质的生成、延缓细胞衰老、增强抗寒耐劳能力，防止血管硬化、提高机体免疫力功能以及驻颜美容等，是女性美容驻颜、抵抗衰老的有益食品。

<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

编辑推荐

抗衰老必吃的12种健康食物！

被视为“果中神品”的桂圆自古便作为“抗衰果品”应用在日常生活当中。

桂圆既可入药，亦可食用。

其营养成分确非一般果品可比，具有强身健体、扶弱滋虚的功效，是有助于女性抵抗衰老的活力食品

。

虾，富含蛋白质丰富的矿物质、核酸等益于抵抗衰老的物质，对人体的健康防老极有益处。

虾，品味鲜美、营养丰富，可制成多种美味佳肴。

它的补益和药用作用都较高，是极佳的抗衰老食物之一。

菠萝味甘性温，富含多种抗氧化物质，具有健胃消食、健脑补养、美容护肤等多种抗衰功效，为医食兼优的养生佳果。

桑葚能提高人体内酶的活性、抑制有害物质的生成、延缓细胞衰老、增强抗寒耐劳能力，防止血管硬化、提高机体免疫力功能以及驻颜美容等，是女性美容驻颜、抵抗衰老的有益食品。

<<抗衰老必吃的12种健康食物>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>