

<<专家指导美丽女人这样吃>>

图书基本信息

书名：<<专家指导美丽女人这样吃>>

13位ISBN编号：9787501966783

10位ISBN编号：7501966788

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈伟

页数：143

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>

## <<专家指导美丽女人这样吃>>

### 前言

在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。

面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？

到底吃什么更适合自己？

不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

为此，我们特地请北京协和医院相关专业的专家主持编写，凭借他们的专业知识和多年的经验积累，为您挑选适合自己的健康食材。

北京协和医院建成于1921年，是一所集医疗、教学、科研为一体的综合性医院，为国家卫生部指定的全国疑难病症技术指导中心之一，也是全国知名的三级甲等医院，其营养科、内科、妇产科、内分泌科等都拥有很高的专业水平和一流的医疗队伍，在同行中享有较高的知名度。

这里的专家们，将为您提供更有针对性、更科学准确的贴心指导。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问题，然后“对症择食”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。

专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！

此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可以帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

## <<专家指导美丽女人这样吃>>

### 内容概要

《专家指导美丽女人这样吃》由知名专家专门为女性挑选健康食材，针对女性关心的各种问题，如护肤、美容、瘦身、经期问题、更年期等等，针对这些女性关心的问题，来推荐最适合的食材，为读者节省挑选的时间。

## <<专家指导美丽女人这样吃>>

### 作者简介

陈伟，现任北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师。  
任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会科普学分会中青年委员，参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。  
发表学术论文十余篇，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

译著《人体科学》，

<<专家指导美丽女人这样吃>>

书籍目录

健美篇 我想要的“魔鬼”身材 “饿”成的胖子 我家胖子多 吃饭，我有我习惯 过食咖啡和甜食 缺乏运动 饮食要规律 配餐要合理 烹饪方法要得当 适量饮水 适当的运动 冬瓜 芹菜 香菇 萝卜 食材黑名单 专家重点推荐食材：魔芋海带魔芋豆腐汤 素炒魔芋 魔芋烧鸡 冬瓜排骨汤 海米冬瓜 芹菜炒豆干 香菇烧菜心 香菇酿豆腐 炒萝卜丝 我想要的“日光灯”般的白皮肤 追求立竿见影的效果 光顾美白不防晒 “美白针”白得健康吗？ 没有针对性地盲目美白 选对美白护肤品 时刻做好防晒工作 多吃富含维生素C的食物 按摩“美白穴” 番茄 黄瓜 杏仁 食材黑名单.....疾病篇附录 美丽女人必吃的十大健康 食材：营养素及饮食禁忌 营养素功能常识

<<专家指导美丽女人这样吃>>

章节摘录

插图：

## <<专家指导美丽女人这样吃>>

### 媒体关注与评论

女人都爱美，但只靠化妆品打造的美丽是暂时的。

美丽应该是由内而生的，首先要会吃，不仅吃得美味，更要吃得健康。

这本书详细讲解了女性常见的健康问题，并“对症下药”，帮女性挑选适合自己年龄，体质的食物，相信对爱美的女性会有很好的帮助。

首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任，国际餐饮协会副会长 焦明耀

## <<专家指导美丽女人这样吃>>

### 编辑推荐

《专家指导美丽女人这样吃》由北京协和医院专家为女性倾心打造。  
瘦身、美白、抗皱、丰胸、美臀。  
每一个都是女人关注的焦点，《专家指导美丽女人这样吃》将为美丽女人找到最佳饮食方案！  
用美食来——解决“美丽”问题！



<<专家指导美丽女人这样吃>>

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>