

<<完美抗老特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<完美抗老特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506465137

10位ISBN编号：7506465132

出版时间：2010-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：何一成

页数：111

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>

<<完美抗老特效食谱>>

内容概要

本书特点： 173道美容抗老特效食谱 专业营养师把关，详细分析每道食谱的营养成分及功效，教您吃出健康，留住青春！ 9大类超级抗老明星食材排行榜 专家精选9大类健康天然食材，分析有效成分、抗老功效、保养重点，让您轻松护肤，美容抗老。

中医养生抗老观点 阐述中医养生食疗观点，从心理、生理、日常生活等方面，全方位美颜抗老化，永葆青春光彩！

<<完美抗老特效食谱>>

书籍目录

Part 1 不可不知的抗老10大问 怎样得知自己开始变老? 几岁开始抗老才合适? 常见的老化征兆有哪些? 怎样吃才能有效抗老? 怎样运用维生素抗老? 日常生活的抗老重点? 如何改善掉发和落发? 减肥也能抗吗? 睡眠品质和抗老的关联? 人的心理也会老化吗? Part 2 173道抗老化特效食谱 蔬菜类 法式乡村烤番茄 甜椒海鲜总汇 洋葱拌彩豆 蔬菜什锦炊饭 香蒜南瓜 开阳白菜 鲜肉圆白菜卷 腐皮炒菠菜 果香玉米沙拉 豆苗蔬菜卷饼 莠炒肉丝 焗烤红茄秋葵 番茄奶酪沙拉 香炒三彩甜椒 什锦蔬菜汤 金瓜胡萝卜薯泥 凉拌梅香南瓜片 碧玉白菜卷 枸杞炒圆白菜 菠菜章鱼卷 美颜翡翠玉米汤 香烤芦笋肉卷 清心苦瓜排骨汤 红艳番茄水果盘 欧风尼斯沙拉 金枪鱼拌洋葱 蜂蜜胡萝卜苹果汁 南瓜酸奶沙拉 栗子烧白菜 意式蔬菜汤 菠菜蛋花汤 薯泥玉米浓汤 凉拌芦笋 翠玉苦瓜煎蛋 甜椒炒西兰花 洋葱塔香炒淡菜 四色烧卖 双茄南瓜咖喱 蛋皮炒白菜 圆白菜煎饼 蒜味菠菜 黄金玉米炒蛋 鲜菇炒豌豆苗 芝麻拌牛蒡 凉拌糖醋秋葵 五谷杂粮、坚果类 元气糙米肉粥 桂圆糙米粥 薏米莲子粥 香蔬燕麦饭 芝麻紫菜拌饭 养生杏仁茶 栗子红豆汤 金瓜糙米饭 美白薏米汤 鸡肉玉米燕麦粥 营养荞麦凉面 杏仁鸡肉丸子 紫米薏米甜粥 核桃拌菠菜 黄豆糙米饭 海带薏米蛋花汤 火腿丝瓜燕麦粥 嘛酱素春卷 绿豆杏仁甜粥 桂圆紫米粥 松子香芒炒虾仁 养生腰果糙米浆 和风薏米黄瓜沙拉 红茄翡翠燕麦饭 凉拌芝麻菠菜 杏仁糙米浆 栗子香炒鸡丁Part 3 元气养生中医入门

<<完美抗老特效食谱>>

章节摘录

插图：首先，要养成运动的习惯。

适度的运动是每个人所需要的，也是对抗老化非常重要的一环。

不同的运动对身体的助益也不同。

运动除了能消耗体内热量，还可促进身体的新陈代谢，让身体变得更健康。

特别是一些户外活动、运动，能让身体借由阳光产生身体所需的维生素D，加强肠胃对钙的吸收。

持续且适量的运动，可以防止骨质疏松、帮助睡眠、维持活力。

然而运动并非越多越好，也不是每一种运动都有助于抗老。

我们应选择适合自己，而且有用的运动，例如游泳、太极拳等，都是不错的抗老运动，其中又以游泳为较理想的抗老运动。

游泳的耗能高，而且全身各部位都可活动到，对关节也没什么伤害。

年长者可以进行一些较和缓，且能锻炼体力的运动，例如骑单车、慢跑、步行等。

步行是相当好的运动，不用花钱又能维持身材，特别是晚餐后的散步，除了有益身心之外，也可帮助晚上的睡眠。

这些运动都有助于增加骨质，且能增加肌肉的力量。

不过患有关节炎者，应避免负重运动，以免加速关节老化。

运动时要量力而为，太过会伤身，适量的运动是每周维持三次以上、每次30分钟至1小时的规律有氧运动。

最重要的是持之以恒，才能有效抗老。

生活习惯和抗老也有很大的关联。

因为老化和自由基之间的关系非常密切，自由基越多，越会加速身体的老化，要减少自由基，就必须维持好的生活习惯，抽烟、饮酒、熬夜、过度日晒等不良习惯，都会损害健康，加快衰老。

维持正常的生活作息也很重要，充足的睡眠，可以让大脑得到适当的休息，消除身体的疲劳，让身体各部位机能维持正常运作。

此外，也要注意勿过度晒太阳，最好避免正午时分外出，若要出门，应戴帽子、撑伞、戴太阳镜及涂抹防晒乳液，才能保护皮肤。

<<完美抗老特效食谱>>

编辑推荐

《完美抗老特效食谱》：抗老防衰，美容护肤，专业营养师推荐173道美容抗老特效食谱，特选9大类超级抗老明星食材排行榜，提早预防，延缓衰老，常见食材营养功效全揭秘。

<<完美抗老特效食谱>>

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>