

<<女人的美丽是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<女人的美丽是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787506467339

10位ISBN编号：750646733X

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织

作者：冯磊

页数：258

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>

<<女人的美丽是吃出来的>>

前言

美是人类不懈的追求，对于女性来说，靓丽的肌肤、柔美的身材更是她们梦寐以求的，然而很多女性都把注意力放在了琳琅满目的化妆品上。

而忽略了一种最基本也是最重要的美容之道——食补美容。

营养学家认为，容貌与膳食平衡及吸收足量的维生素、矿物质、蛋白质、脂肪等营养物质的关系极为密切。

人体是一个有机的整体，“有诸内者，必形诸外”，人体的外貌对气血是否旺盛、营养是否充足最为敏感。

营养充足、气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足、气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、黯淡无光，失去弹性，易生皱纹，身材也会随之走形。

现代科学也认为，容貌对饮食好坏十分敏感，各种营养缺乏症或饮食不当都会在容貌上出现各式各样的反映。

健康的人自然会容光焕发，身材富有曲线美，皮肤红润光泽富有弹性，焕发出青春的活力和魅力。

倘若患有营养不良、失眠、贫血、肝病、便秘、肾病，其颜面所显现出来的必然是苍白或萎黄、灰暗，同时皮肤也会出现褐斑、皱纹，毛发干枯变白等现象。

任何化妆品都掩盖不了这种病容，女人一旦如此，自然也就与美丽动人无缘了。

可以说，饮食直接关系到你的健康和美丽。

与其把钱大把大把地花到美容院，倒不如在吃上多下点工夫。

<<女人的美丽是吃出来的>>

内容概要

女人的调养是一门学问，也是女性抗衰老的核心问题。

现代人的调养有两种方式，一是注重基础营养的方式，比如注意果蔬、肉类、豆类、谷麦类以及低脂和无脂食品的合理均衡摄取；二是选用科学而效用更高的健康食品。

不少女人过于注重蔬菜水果，这是一个误区。

因为忽略其他营养，会衰减皮肤细胞组织功能，适量食用蛋白质必不可少。

总之，掌握一些食物美容常识，学会科学调养，女人才能时时光润，岁岁美丽。

本书有对日常生活中常见食材美容养颜效果的介绍，有让食物养颜护肤与好吃兼得的烹调方法的指点，也有结合明星养颜对女性美容观念的引导，是女性朋友手边必备的饮食美容顾问。

<<女人的美丽是吃出来的>>

书籍目录

第一章 女人的容颜的确跟吃有关 一、皮肤之美多半在“养” 1.食物能够改变你的肤色 2.食物的酸碱性跟肤色有直接关系 3.要了解与美丽有关的各种营养素 4.不同类型皮肤应有不同的吃法 5.饮食排毒让你达到由内而外的美丽 二、别让饮食方面的误解毁了你的美丽 1.喝水美容并非多多益善 2.完全的素食对美丽有害 3.维生素应补但不可滥补 4.要认识到排毒的副作用

第二章 日常饮食造就美丽容颜 一、五谷杂粮的美容功效 1.大米 2.黑米 3.糯米 4.玉米 5.粟米 6.薏米 7.小麦 8.大麦 9.燕麦 10.大豆 11.绿豆 二、蛋奶类食品的美容功效 1.鸡蛋第三章 不同吃法有不同的美白养颜效果第四章 减肥也要瘦得健康第五章 黑亮的头发也是吃出来的第六章 让你从头美到脚的秘诀第七章 认识到健康与美丽的关系参考文献

<<女人的美丽是吃出来的>>

章节摘录

护肤品和一般美容术的作用全在于“护”，它永远代替不了食物“养”的作用。

一个人营养状况和内脏机能的好坏，都会在肤色上有所反映。

所以，要想做个丽人，就要树立正确的饮食观，在“养”上下工夫。

1. 食物能够改变你的肤色美丽提醒有人渴望拥有白皙的皮肤，有人希望自己的皮肤黝黑、健康，但大多数人都不知道，肤色其实跟食物组成有很大关系，不同的饮食可以形成不同的肤色差异。

从生理生化角度来说，肤色的深浅主要决定于皮肤内的黑色素细胞产生黑色素的能力，而黑色素细胞合成黑色素的能力，在一定程度上受体内物质代谢的影响。

具体地说，受食物摄取的成分所左右。

举例说，维生素C能减慢或阻断黑色素的合成。

一些人喜欢吃各种富含维生素c的食物，例如橙子、柑橘、柠檬、西红柿等，所以，他们的皮肤便较为白皙，即使参加各种野外活动，阳光晒黑了皮肤，短时问后又可变得跟原来一样。

另一类食物则可能让皮肤变黑，这类食物通常含有丰富的酪氨酸或金属元素锌、铜、铁等，这些成分有利于黑色素的合成，因此，多食便可能会使皮肤呈酱黑色。

海边的居民，多食甲壳类动物，如蛤、蟹、螺、牡蛎以及各种海产品，这些食物富含此种氨基酸。

此外，豆类食物(大豆、扁豆、青豆、赤豆等)、硬壳果类(花生、核桃、芝麻)、水产品(鱼，虾)等，也富含这些营养素，因而多食、常食，便使肤色稍深。

<<女人的美丽是吃出来的>>

编辑推荐

《女人的美丽是吃出来的(第2版)》：想做个美丽的女人，先做个会吃的女人营养学家认为，容貌与膳食平衡及吸收足量的维生素、矿物质、蛋白质、脂肪等营养物质的关系极为密切。

现代科学研究发现，容貌对饮食好坏十分敏感，各种营养缺乏症或饮食不当都会在容貌上出现各式各样的反映。

饮食美容不是立刻奏效的妙方，但它却是以调理人体机能健康为出发点的有效美容方法。

饮食美容是以内调为主，易于被人们理解和接受。

它给人带来的是一种良好的心理感受，是一种健康的美，从而让女人展现出充满自信和青春活力的精神状态。

“吃出美丽”的“吃”不是暴食暴饮，不是三天吃两天不吃，更不是没头没脑地傻吃。

这里所说的“吃”是有准备地吃，有选择地吃，有心地吃，重调养地吃。

<<女人的美丽是吃出来的>>

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>