

<<吃出美丽肌肤>>

图书基本信息

书名：<<吃出美丽肌肤>>

13位ISBN编号：9787506487603

10位ISBN编号：7506487608

出版时间：2012-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：采薇

页数：215

字数：219000

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>

## <<吃出美丽肌肤>>

### 内容概要

《吃出美丽肌肤》将饮食美容从营养素、补益内脏、体质、季节、皮肤常见问题等各个角度展开，并在每一个角度列出相关的饮食宜忌速查，最后再从食材及药材入手，详细介绍它们的特性和宜忌。不论读者想从哪个方面查找，都能快速找到需要的内容。

## <<吃出美丽肌肤>>

### 作者简介

采薇，采薇图书工作室，专业从事生活保健类彩版图书的策划、组稿、拍摄、编辑、设计制作，以女性、保健、饮食类图书为主。  
曾在我社出版《零起点学做美肌面膜》《轻松瘦身每一天》《特效穴位养颜瘦身事典》《本草经络养颜全书》等。

## <<吃出美丽肌肤>>

### 书籍目录

#### 一 美容必需的7大营养素

生命之源——水

美容的基石——蛋白质

不可缺少的朋友——脂肪

肌肤的红颜知己——碳水化合物

天然美容师——矿物质

美容的天使——维生素

排毒养颜的高手——膳食纤维

#### 二 8大不同功效的美容食物

润肤食物

祛痘食物

祛斑食物

增色食物

除皱抗衰老食物

美发食物

名目食物

排毒瘦身食物

#### 三 5脏调和是美丽之源

“肝”好气色好

“肾”好有生机

“心”好循环佳

“肺”好才润泽

“脾”好肌肉丰

#### 四 九大体质者的美容宜忌

你是哪种体质

平和体质

阳虚体质

气虚体质

阴虚体质

痰湿体质

湿热体质

气郁体质

淤血体质

特禀体质

#### 五 4季美容怎么吃

春季

夏季

秋季

冬季

#### 六 越吃越美丽的50种食物

谷粮类

肉蛋奶类

蔬菜、菌菇类

果品、种仁类

水产类

<<吃出美丽肌肤>>

其他类

七 画龙点睛的10种中药材

白芷

玉竹

玫瑰花

杏仁

茯苓

桃花

桃仁

当归

阿胶

何首乌

## &lt;&lt;吃出美丽肌肤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：美发食物 头发需要哪些营养 蛋白质：是秀发亮泽的关键因素，头发的主要成分是含硫氨基酸的蛋白质，因此每天应摄入适量富含蛋白质的食物，可增加头发光泽度、弹性和滑润感，并能防止分叉或断裂。

尤其是干性发质更宜多吃。

维生素A：对于维持上皮组织的正常功能和结构的完善，以及促进头发的生长起着十分重要的作用。

B族维生素：可以促进头皮的新陈代谢，对防治脱发、白发等问题都有益处。

维生素E：可以促进血液循环，给头发带来光泽和滋润，避免干枯断裂。

矿物质：摄入矿物质不足会影响头发的生长。

黑色食物：含有较多的铁、锌、铜、钙等微量元素，是人体组织细胞和皮肤毛发中黑色素代谢的基本物质，缺乏这些物质会引起头发过早变白。

海产品：海带、紫菜等海藻类食物含有丰富的钙、钾、碘等物质，能促进脑神经细胞的新陈代谢，预防白发，尤其是油性发质及白发者更宜多吃。

牡蛎、蛤蜊、深海鱼等富含不饱和脂肪酸、锌、碘、铁等营养，常吃可使头发黑亮不白。

从中医看头发 中医认为，头发的生长与脱落、润泽与干枯，可以反映出一个人的衰耄程度及气血状况。

头发与肾：肾为先天之本，其华在发。

因此头发的生长与脱落过程反衬了肾中精气的盛衰。

肾气旺盛的人，头发茂密有光泽；而肾气不足的人，头发易脱落、干枯、变白。

随着年龄的增长，人体的肾气日渐不足，头发也会逐渐失去青春的光彩。

所以，养肾才能养发。

头发与气血：发为血之余，头发还与人体气血的盛衰有着密切的关系。

气血旺盛则头发浓密乌黑、亮泽顺滑；气血衰弱则头发失养、发白、干枯。

老年人由于体内气血不足，加上肾精亏虚，所以，常出现白发、脱发的现象。

通过饮食来补充气血，就能延缓衰老，使头发保持年轻状态。

## <<吃出美丽肌肤>>

### 编辑推荐

《采薇优雅女性系列:吃出美丽肌肤》编辑推荐：7大营养素有什么美容作用？

9大体质者的美容饮食法有何不同？

4个季节如何吃最养肤？

各种美容问题怎么吃才会好转？

《采薇优雅女性系列:吃出美丽肌肤》——为您揭晓答案，同时全面介绍50种美容食材、10种美容中药材的使用、食用方法，内调配合外敷，好肌肤绝对可以吃出来！

<<吃出美丽肌肤>>

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>