

<<吃出美丽与健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出美丽与健康>>

13位ISBN编号：9787508238500

10位ISBN编号：7508238508

出版时间：2006-3

出版时间：金盾出版社

作者：顾奎琴

页数：304

字数：260000

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>

## <<吃出美丽与健康>>

### 前言

吃是人类生存的第一需要，饮食用以维持着生命。

因此，生活的质量与吃什么，怎么吃息息相关。

21世纪以来，人们的饮食观念发生了巨大的变化。

回归自然，返璞归真，选择吃天然食物来保健防病和延缓衰老，已成为现代人的生活理念。

改善生命状态，吃出健康长寿是人们共同追求的目标。

我国的饮食文化历史悠久，博大精深。

自古就有“寓医于食”、“药食同源”、“药补不如食补”之说。

唐代名医孙思邈说：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。

”古人又有“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也”的说法。

前人的精辟论述，对现代人的饮食养生是一个非常好的提示。

现代高发的富贵病，如高血压、高血脂、糖尿病、痛风、癌症等，大多与“不知食宜”有关。

有人说：“好的饮食结构，能使一个人多活10~20年！”这句话是非常有道理的。

天然食物，合理的饮食方式、均衡6向营养、快乐的心情都是健康长寿的重要因素。

饮食的营养价值，不仅决定于食物中所含营养素的质量和数量，而且还与进食后的消化吸收有关。

愉快地进食能调节人体的神经系统，促进唾液、胃液、胰液等的分泌，增强食欲，促进胃肠蠕动，有助于食物的消化、吸收。

人体的健康，容颜的美丽，形体的健美，都与饮食调养有着密切的关系。

通过食疗来调节情绪，愉悦心情，修饰容貌，减肥健体，延年益寿，是最简单、实用、有效的方法。

饮食调养能使人体达到阴阳平衡，气血调和的最佳状态。

## <<吃出美丽与健康>>

### 内容概要

本书从营养学角度，以“吃什么，怎么吃”话题开始探讨，科学的诠释了健康饮食的理念。全书共分为三篇，饮食能改善生命状态篇，饮食能美肤养颜篇，饮食能香身美体篇。针对现代人的需求，介绍了多种营养丰富的保健食物和饮食调理方法，推荐了351个食疗方，帮助读者在一日三餐中轻松地吃出健康、美丽和自信。全书文笔流畅、时尚新颖、科学实用，适合一切热爱生活、注重健康的人士阅读。

## <<吃出美丽与健康>>

### 作者简介

顾奎琴，曾任中国人民解放军总医院主管营养师。  
创办了中国食疗网并担任北京润泽堂食疗医学研究院董事长和北京天和堂食疗研究院院长。  
现受聘于中央电视台《健康之路‘健康星’》栏目顾问。  
同时还兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、烹饪专业委员会副

<<吃出美丽与健康>>

书籍目录

1 饮食能改善生命状态篇 吃出智慧头脑 益智健脑饮食 益智健脑食物 益智健脑食疗方 吃掉压力疲劳 抗疲劳饮食 抗疲劳食物 抗疲劳食疗方 吃出青春活力 增强活力饮食 增强活力食物 增强活力食疗方 吃能排除体毒 排毒饮食 排毒食物 排毒食疗方 吃出快乐心情 使人快乐的饮食 使人快乐的食物 使人快乐盼食疗方 吃能心神安宁 防治失眠饮食 防治失眠食物 防治失眠食疗方 吃出健康长寿 抗衰老饮食 抗衰老食物 抗衰老食疗方 吃可解酒护肝 饮酒对人体的危害 解酒护肝饮食 解酒护肝食物 解酒护肝食疗方2 饮食能美肤养颜篇 吃出美眼明眸 美眼明眸饮食 美眼明眸食物 美眼明眸食疗方 吃出红粉容颜 女人应补血 补血养颜食物 补血养颜食疗方 吃出美丽肌肤 养护肌肤的饮食 养护肌肤食物 养护肌肤食疗方 吃平脸上皱纹 抗衰去皱饮食 抗衰去皱食物 抗衰去皱食疗方 吃净脸上斑点 美颜消斑饮食 美颜消斑食物 美颜消斑食疗方 吃去青春痘痘 防治青春痘饮食 防治青春痘食物 防治青春痘食疗方 吃出丝丝秀发 美发饮食 美发食物 美发食疗方 吃出美声亮嗓 使嗓音甜美的饮食 清咽美声食物 清咽美声食疗方 吃出丰润红唇 红唇饮食 红唇食物 红唇食疗方 吃出皓齿香口 健齿香口饮食 健齿香口食物 健齿香口食疗方3 饮食能香身美体篇 吃出苗条身材 肥胖的原因 减肥饮食 减肥膳食计划 减肥食物 减肥食疗方 吃出健美体形 体形瘦削的原因 丰满体型饮食 丰满体形食物 丰满体形食疗方 吃出美乳丰胸 乳房发育不良的原因 美乳丰胸饮食 美乳丰胸食物 美乳丰胸食疗方 吃出体香芬芳 闻香识女人 产生体香饮食 产生体香食物 产生体香食疗方

## <<吃出美丽与健康>>

### 章节摘录

**增强活力食物蜂胶** 蜂胶是蜂产品的又一高级产品，被称为自然界的“第二颗太阳”。各国科学家经过多年研究证实，蜂胶对细菌、病毒和真菌都有较强的抑制和杀灭作用，能显著提高人体免疫力。

**香菇** 香菇味道鲜美，香气沁人，营养丰富，素有“植物皇后”的美誉。

近年来，美国科学家发现香菇中含有一种“ $\alpha$ -葡萄糖苷酶”，这种物质有增强机体免疫力和抗癌的作用，因此人们把香菇称为“抗癌新兵”。

香菇还能抗感冒病毒，因香菇中含有一种干扰素诱导剂，能诱导体内干扰素的产生，以干扰病毒蛋白质的合成，使其不能繁殖。

**芦笋** 芦笋食之甘香鲜美，为西方各国人民喜爱，并被誉为世界十大名菜之一。

芦笋富含组织蛋白，是一种能使细胞生长正常化的物质。

据报道，癌症患者食用芦笋后，一般2~4周病情就开始好转。

在整个治癌过程中，应坚持食用芦笋，才能有效提高机体抵抗力。

芦笋还含有可治疗高血压、脑溢血等有效的芦丁、甘露聚糖、胆碱及精氨酸等。

芦笋能治疗白血病已被世界公认。

但芦笋不宜生吃，也不宜存放1周以上再吃。

**牛肉** 牛肉可以强化免疫细胞。

牛肉是锌的重要来源，100克的牛瘦肉可提供人体每日锌需求量的30%以上。

另外，还可以选择富含锌的食物，如牡蛎、猪肉、家禽肉、酸奶酪或牛奶。

<<吃出美丽与健康>>

编辑推荐

《著名营养食疗专家顾奎琴老师谈:吃出美丽与健康》：引领饮食时尚 吃出美丽健康

<<吃出美丽与健康>>

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>