

<<饮食美容>>

图书基本信息

书名：<<饮食美容>>

13位ISBN编号：9787807092384

10位ISBN编号：7807092386

出版时间：2009-1

出版时间：谭兴贵、廖泉清、黄扬略 深圳报业集团出版社 (2009-01出版)

作者：谭兴贵，廖泉清 著

页数：205

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>

## &lt;&lt;饮食美容&gt;&gt;

## 前言

社会的发展，人类的进步，人民生活水平的不断提高，使人们对吃的要求、方法、目的发生了根本的改变，饮食结构也起了质的变化。

人们对饮食要求已从“果腹消费”转向“口腹消费”，从“生理要求”转向“心理要求”；口味上追求新、奇、特，追求“品位”、“绿色”，追求“营养”，追求“休闲”等。

本书用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何才能吃得好、吃得科学、吃得营养、吃得符合合理饮食的方法；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

该丛书分为《科学饮食》、《饮食美容》、《饮食益寿》、《饮食疗病》4个分册。

全书力求大众化、科学化，注重实用性、可操作性；做到通俗易懂、易学，一看就会，一用就灵。

真可谓是人们美好生活的良师益友，人生健康的宝典。

朋友，您要想拥有健康的人生，首先便要从饮食开始，唐代医学家孙思邈说：“安谷则昌，绝谷则危”；“安民之本，必资于食”。

明代大医药学家李时珍亦说：“饮食者，人之命脉也”，这是千真万确的。

人们只有不断加强自我保健意识，掌握并运用健康饮食卫生知识，才能一生平安健康。

本丛书的全体作者，凝聚着一个共同的美好心愿：希望通过该丛书，能让您吃出健康、吃出长寿。

我们在出版《中国传统文化养生小丛书》（《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》）之后，又推出本套小丛书，希望你能喜欢，希望你的生活更美好？

## <<饮食美容>>

### 内容概要

《饮食美容》用循循善诱的苦口良言，帮助您改变不合理的饮食卫生习惯；用当代科学的饮食养生新理念，为您传授合理营养的基本原则；以实用、“实惠”的饮食保健新知识，教您如何吃得好、吃得科学、吃得营养；以古今中外的食疗、食养新方法，指导您巧用寻常食物吃去疾病、吃出健康。

<<饮食美容>>

书籍目录

皮肤美容解密貂蝉的肌肤之美不同面色的护肤食疗美容跟着肤质走肌肤反“黑”大行动巧用饮食来改善黄皮肤饮食消退黄褐斑润肤祛斑美容茶护肤祛皱美白妙方防治皱纹饮食有方皮肤“抗旱”美食经娇美容颜食疗饮容颜俏丽食花粥防老靓肤粥中求水果加餐让你更靓丽煲汤，让你的肤色更美润肤美容药膳6方醋溜一族美容靓肤头发美容中药美发的锦囊妙计头发枯黄的饮食防治乌黑秀发吃中求常吃海带扮你靓吃出亮丽黑发食疗去白发验方集萃五官美容小脸美人的私房饮食膳功美唇护唇食疗方靓牙美食计划护眼美耳食疗7方养眼妙方美目饮食的绝对奥秘形体美容丰乳的饮食疗法美乳饮食款款来女性丰乳有药粥肥胖症的饮食疗法瘦身减肥食疗方集锦12道苗条新娘瘦身餐减肥的药食疗法魔鬼身材吃出来冬日美腿巧摄食女性健美需要的11种养分四季美容引领美容时尚水果美女10款经典补品美容强身数鱼肚春季健美吃啥好夏季健美食调养秋季美容饮食药膳方冬令妇女美容悦颜菜谱

## <<饮食美容>>

### 章节摘录

插图：皮肤美容解密貂蝉的肌肤之美千百年来，文人骚客笔下的貂蝉的形象是：天生丽质，外柔内刚，性温而性烈；亭亭玉立，婀娜多姿；皮肤白皙，富有光泽和弹性；身体富有曲线美，每每焕发出美女的魅力。

当代女性若想造就像貂蝉那样白皙而健康的皮肤，是有条件办到的，其中一点就是平日多食点美容营养保健佳品。

当代医药学研究结果表明，迄今为止，美容营养保健食品，品种繁多，诸如银耳、猪蹄、兔肉、洋葱、核桃、芝麻、杏仁、当归、黄瓜、熟地、甲鱼、薏苡仁、百合、枸杞子、大枣、阿胶、苹果、大白菜、蜂蜜、食醋、茶叶、香菇、松子仁、冬瓜子等。

经常食用，可使女性皮肤细腻、光滑、滋润。

银耳又叫白木耳。

它含有人体必需的多种营养素，诸如含有人体必需的17种氨基酸、脂肪、碳水化合物、多种维生素和微量元素等。

它除具有润肺、生津、补肾、提神、益气、健脑、嫩肤等医疗功效外，还含有一种有机磷，能恢复肌肉疲劳，对美容有很好的效果。

## <<饮食美容>>

### 编辑推荐

《饮食美容》为您带来皮肤美容、头发美容、五官美容、形体美容的多种食疗妙方，让您吃得健康，吃出美丽！

美容不只是精神上的需要，而且对于人体的健康也有着重要的作用。

欲得娇好的面容，除了日常对皮肤的保养之外，通过适当的食物来调节内分泌，也是非常有效的。

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>