

<<美发必吃的12种健康食物>>

图书基本信息

书名：<<美发必吃的12种健康食物>>

13位ISBN编号：9787200062076

10位ISBN编号：7200062073

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：101

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>

## <<美发必吃的12种健康食物>>

### 内容概要

今天，头发对人们尤其是女性所起到的装饰作用意义非凡。作为重要的社交功能的体现，美轮美奂的发型是成功展示自我魅力的关键元素。健康又美丽的头发虽然与遗传有相当大的关系，但是如果在后天能够悉心呵护，并且掌握科学之道，拥有梦想中的秀发一定可以成为现实。头发的美丽与健康，绝对不是几瓶洗发水、护发素就可以起决定性作用的。在对头发的呵护中，我们每日摄取的食物也扮演了重要的角色。科学的饮食为我伞兵头发提供了足够的营养成分，从而从根本上改善发质、营养毛囊，这是秀发生长所必需的最基础的物质供给。所以，请您在每日护理肌肤的同时，不要忘记护理您的头发，在品味美食的过程中慢慢秀出一头乌黑、柔顺、亮泽的健康长发！

<<美发必吃的12种健康食物>>

书籍目录

核桃百合莲子黑芝麻芥菜黑豆鲤鱼猴头菇大麦菠菜马铃薯紫菜

## &lt;&lt;美发必吃的12种健康食物&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 核桃之所以能够乌发，是因为它具有补气养血、滋补强壮的功效。

另外，核桃中所含脂肪的主要成分——亚麻酸和亚油酸，是人体理想的美发剂，缺乏亚麻酸和亚油酸将导致毛囊分泌油脂减少，引起头发干枯、失去光泽。

百合历来被认为是滋补佳品。

是国家卫生部首批公布的药食同源的食品之一，百合不仅具有养阴、润肺、止咳、清心安神的功效，还具有润发、养颜的作用。

黑芝麻是我国传统的头发滋补食品。

黑芝麻所含的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、铁、钙等营养物质均可养护头发，防止脱发和白发。

使头发保持乌黑亮丽。

菠菜不仅是营养丰富的蔬菜，更被推崇为养颜美容的佳品。

菠菜含有丰富的营养成分，具有补血助颜、养血润发的功效，颇受渴求美丽的时尚女士的青睐。

百合分药百合、米百合、莱百合、龙牙百合、虎瓜百合等。

其中，龙牙百合是最名贵的一种。

百合是国家卫生部首批公布的药食同源的食品，它具有养阴、润肺、止咳、美发宜颜、清心安神的功效，还具有润发、养颜、抗疲劳、镇静、催眠、提高免疫力等作用。

因此，百合是一种多功能的食疗食品。

润发美颜 鲜百合含有丰富的水分，有利于润发和养颜。

在古代中国，乌发红颜是女性追求美丽的标准之一。

养发和养颜实际上共同体现着人体的健康状态，都与皮脂的分泌以及肤质的含水状态有关。

而利用百合的药用价值来进行食疗就是古代流传下来的一种美容方式。

百合特有的滋润功能，可以调理发质与肌肤的营养，有助于头发和皮肤更加滑润而有弹性。

消除精神压抑感 研究表明，精神状态不稳定，焦虑不安，就会导致脱发，生活越紧张，工作越忙碌，脱发的几率也越高。

百合有耐缺氧、抗疲劳、宁心安神的效果，有很明显的镇静作用，非常适于上班族人士食用，对因工作压力大而导致的心悸烦躁、精神紧张有很好的缓解作用，可以帮助睡眠，清心安神，使您远离脱发的困扰。

活血益发 血液为全身的组织器官输送营养，同时也对肌肤、毛发起营养作用。

“发为血之余”，血气旺盛，则毛发也旺盛，血气虚亏，则毛发枯萎、稀少或脱落。

由于血气和毛发关系密切，所以假如出现血液类的病症，如血瘀、血热、血燥等，都会引起毛发的病变，如脱发、白发。

中医认为百合是止血、活血、滋阴清热、理脾健胃的补药。

现代药理研究也表明，百合具有明显的活血化瘀等作用，有助于保持头发的光泽和浓密。

润肺利发 “肺主毛皮，肺败则皮毛先绝。

”肺是人体最主要的氧气和废物交换器官，肺功能的强弱，直接影响氧气吸入、废物排出以及体内的营养供应。

头发是身体的末端器官，肺损则皮毛失养、头发脱落。

而百合具有很强的润肺功能，性味甘平，在中医的性味归经上属入肺经和心经，可以润肺止咳，能够增强呼吸道的排泄功能。

所以，百合非常适用于那些因支气管炎、肺气肿、肺结核咯血等病而使头发受损的患者食用。

防治头部感染 女性在染发、洗头的时候，如果染发剂质量低劣或使用方法不当，都有可能引起头皮过敏及瘙痒，不小心挠破了，还会受到细菌的侵袭，如果自身的免疫力较弱，头部便很容易发生感染。

很多医学书籍都记载，百合有杀毒、消炎、去肿的功效，经常食用，不仅利于头发健康，而且还能有效防止头部发生过敏及感染。

<<美发必吃的12种健康食物>>

如果头部发生天疱湿疮，用生百合捣汁涂抹，1~2日便可痊愈。

P16-17插图

## <<美发必吃的12种健康食物>>

### 媒体关注与评论

书评美发必吃的12种健康食物！

核桃之所以能够乌发，是因为它具有补气养血、滋补强壮的功效。

另外，核桃中所含脂肪的主要成分——亚麻酸和亚油酸，是人体理想的美发剂，缺乏亚麻酸和亚油酸将导致毛囊分泌油脂减少，引起头发干枯、失去光泽。

百合历来被认为是滋补佳品，是国家卫生部首批公布的药食同源的食品之一，百合不仅具有养阴、润肺、止咳、清心安神的功效，还具有润发、养颜的作用。

黑芝麻是我国传统的头发滋补食品，黑芝麻所含的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、铁、钙等营养物质均可养护头发，防止脱发和白发，使头发保持乌黑亮丽。

菠菜不仅是营养丰富的蔬菜，更被推崇为养颜美容的佳品。

菠菜含有丰富的营养成分，具有补血助颜、养血润发的功效，颇受渴求美丽的时尚女士的青睐。

## <<美发必吃的12种健康食物>>

### 编辑推荐

今天，头发对人们尤其是女性所起到的装饰作用意义非凡。作为重要的社交功能的体现，美轮美奂的发型是成功展示自我魅力的关键元素。健康又美丽的头发虽然与遗传有相当大的关系，但是如果在后天能够悉心呵护，并且掌握科学之道，拥有梦想中的秀发一定可以成为现实。头发的美丽与健康，绝对不是几瓶洗发水、护发素就可以起决定性作用的。在对头发的呵护中，我们每日摄取的食物也扮演了重要的角色。科学的饮食为我伞兵头发提供了足够的营养成分，从而从根本上改善发质、营养毛囊，这是秀发生长所必需的最基础的物质供给。所以，请您在每日护理肌肤的同时，不要忘记护理您的头发，在品味美食的过程中慢慢秀出一头乌黑、柔顺、亮泽的健康长发！

美发必吃的12种健康食物！

核桃之所以能够乌发，是因为它具有补气养血、滋补强壮的功效。

另外，核桃中所含脂肪的主要成分——亚麻酸和亚油酸，是人体理想的美发剂，缺乏亚麻酸和亚油酸将导致毛囊分泌油脂减少，引起头发干枯、失去光泽。

百合历来被认为是滋补佳品，是国家卫生部首批公布的药食同源的食品之一，百合不仅具有养阴、润肺、止咳、清心安神的功效，还具有润发、养颜的作用。

黑芝麻是我国传统的头发滋补食品，黑芝麻所含的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、铁、钙等营养物质均可养护头发，防止脱发和白发，使头发保持乌黑亮丽。

菠菜不仅是营养丰富的蔬菜，更被推崇为养颜美容的佳品。

菠菜含有丰富的营养成分，具有补血助颜、养血润发的功效，颇受渴求美丽的时尚女士的青睐。

<<美发必吃的12种健康食物>>

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>