

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

图书基本信息

书名：<<范志红：不懂健康，难做美丽女人>>

13位ISBN编号：9787506061544

10位ISBN编号：7506061546

出版时间：2013-4

出版时间：东方出版社

作者：范志红

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>

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

前言

爱自己，就把健康握在自己的手心 女人，饮食，营养和健康，这几个词汇，有着不可思议的天然联系。

女人给胎儿和婴儿提供生命最早期的营养，女人照顾幼童，采购家庭所需的食品，给孩子准备三餐。女人也照顾丈夫和老人，给他们烹调食物。

无论是国内外的研究，都发现了一个共同的规律：女性对于健康话题和健康知识，无论是健康烹调还是食品标签，无论是科学育儿还是疾病预防，都远比男性反应积极，兴趣浓厚。

涉及健康的电视栏目，各种健康饮食的书籍，关注主体也都是女性。

人们说，世界上没有了女性，就少了五成的真，六成的善，七成的美。

我要说，没有了女性，就少了八成的家人健康。

因为女性是家庭的核心，她的生活习惯，饮食习惯，不仅仅影响到自己，更影响到家人，特别是影响到孩子一生的生命质量，以及他们对待饮食和健康的态度。

每个人的饮食口味，都在童年深深地打下了家庭食物的烙印。

人们发现，在步入中老年之后，最怀念的食物，无非是幼年向往的美食，是“妈妈的口味”。

如果这口味是健康的口味，孩子将受益终生；如果这口味是错误的口味，孩子就将一生在健康与口味之间，无尽地纠结和挣扎。

说女人是家庭健康的CEO，一点都不算言过其实。

不过，这个CEO该怎么当好，却需要女性的极大智慧和丰富知识。

很多女士对于饮食的态度，多少有点急功近利。

吃什么才能减肥？

吃什么才能美容？

这些都是无法一句话回答的问题。

因为，人体是一个整体。

没有健康的身体，美丽的皮肤和优美的身材也就不可能实现。

靠短期行为、外在措施来追求美丽，最终会收获失望，甚至付出沉重的健康代价。

那些减肥之后有菜色、月经紊乱、头发干枯、贫血缺锌的女性，我们还见得少吗？

还有很多女士，只有在孕育新生命的时刻，才开始关注健康饮食的话题；只有在家人出现糖尿病高血压之类的慢性病之后，才开始关注如何通过健康饮食来防控疾病。

这实在太晚了。

孕育健康宝宝，要从孕前就全面提高自己的健康状况；让家人长久健康，根本之计是注重预防，让疾病一直远离他们的生活。

而女性自己预防衰老，也要在衰老来临之前，就做好健康生活的充分准备。

虽然这种努力一天两天看不到效果，长久而言，却会看到极明显的差异结局。

为什么有些孩子从小就体弱多病，体能萎靡，或者笨拙肥胖，而另一些孩子则很少生病，体能出众，机灵敏捷？

在很大程度上，是因为父母孕育和养育的质量差别。

为什么在20岁时，女孩子们个个漂亮活力，而到了40岁的时候，中年妇女们的皮肤、身材和神采会有那么大的差异，而到了60岁以后，同样年龄的人，面相能差十几二十几岁？

在很大程度上，是因为对自己身体的爱惜程度不同，生活习惯的健康程度不同。

真正爱自己的女人，不会仅仅停留在购买时髦衣服和名牌包包的外在层次上。

她知道如何接纳自己，照顾自己，通过科学的营养、运动和休息习惯，让自己的弹性肌肤、优美体态和健康活力持久不变。

这样的女性，即便在20岁的时候并不惊艳，但随着日月流逝，她在同龄人当中的美丽分数，将会一路上升，让当年的女同学只有羡慕嫉妒恨的份儿。

真正爱家人的女人，也不会纵容孩子的口味沉溺于各种营养价值过低的加工零食当中，纵容丈夫每

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

天油腻厚味吃到大腹便便，而是学习如何看懂食品的内容，如何制作健康的三餐，如何通过日常饮食调整来防控各种慢性病。

这些理念和知识，正是本书想提供给女性朋友的。

书中选编了我近年来发表在网络和杂志上的与女性健康美丽相关的70篇文章，涉及到美容、减肥、运动、养生、制作三餐、选购食物等内容，并特地安排了女性最关心的备孕、孕期、哺乳期的营养建议，以及预防乳腺疾病、预防糖尿病和脂肪肝等慢性疾病的饮食原则。

我的愿望，就是女性朋友们能够从中找到通向健康生活的一些具体建议，切实从每日生活细节开始，提高自己和家人的生活质量。

可爱的女人们，如果真爱自己和家人，就从今天开始改变，把健康握在自己的手心，一定能拥有更美丽、更快乐的人生。

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

内容概要

本书以饮食营养知识为基础内容，用浅显易懂的文字介绍了女性关注的话题：美容、减肥、运动、三餐制作、食物选购、备孕、孕期、哺乳期的营养建议，以及预防乳腺疾病、糖尿病和脂肪肝等慢性疾病的饮食原则。

文字清新，内容科普，旨在告诉女性朋友们：从中找到通向健康生活的具体建议，切实从每日生活细节开始，提高自己和家人的生活质量。

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

作者简介

范志红，她是典型的知性美女，出生书香门第；她是中国最具人气、出镜率最高的饮食营养专家；她的“原创营养信息”博客点击率达2300万；她的博客共有900余篇知识性、趣味性很高的原创科普文章，使她拥有大批粉丝；她是CCTV健康之路、焦点访谈，BTV养生堂，江苏卫视万家灯火特邀嘉宾；她对于大众营养科普知识宣传的身体力行和坚守，让她获得了尊敬和敬佩。她是中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。中国营养学会理事，健康促进与教育协会理事，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，中央文明办、卫生部开展的全国相约健康社区行巡讲专家。著有畅销书《这样选购食品最安全》、《给孩子最好的食物》等。

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

书籍目录

Part1 长葆美丽和苗条的女性必知 美丽肌肤从饮食做起 为什么肤白细腰肥臀的女子最美 让身材变美的途径 保养皮肤的几点体会 美丽来自好肠胃 胶原蛋白能让你更水嫩吗 吃出秀色，从清淡调味开始 美丽女性，不妨食肉 素食真的更健康吗 慢消化秘诀吃出苗条身材 你是一个隐形胖女吗 慢慢减肥的四大理由 为什么有人喝凉水都长肉 什么是“好的”减肥食品 减体重更要补营养 月经期怎么都吃不胖吗 怎样才能轻松控制食量 蛋白质减肥法的利弊分析 减肥者的三大纪律八项注意 紧致比减重更重要 瘦人应当怎样增肥 Part2 把握一生的健康机会 轻松生个健康好宝宝 孕育宝宝之前的营养准备 给准妈妈的营养叮咛 准妈妈吃错，宝宝健康隐患多 吃粗杂粮会造成不育吗 准妈妈临产饮食的建议 新妈妈的产后饮食建议 生孩子会让女人胖吗 预防生育发胖的案例 从发育到成熟的终生健康 是什么让女孩子早熟 吃什么容易患上乳腺疾病 远离骨质疏松的饮食 肌肉软无力，糖尿病找你 改变饮食远离脂肪肝 远离肾结石的吃法 阳光不仅温暖，而且健康 珍惜生命，倾听身体的声音 Part3 好太太帮家人远离安全风险 买对食物保安全 什么样的食品最安全 在外点菜的健康比例 食品标签的7大看点 看透那些“混搭”的食品 细数饮料四宗大罪 管住厨房保健康 生吃蔬菜和致病细菌 河鲜海鲜会带来哪些麻烦 安全处理剩饭菜的方法 远离“家常致癌物” 果蔬打汁营养真的不流失吗 Part4 全家人的健康饮食 三餐营养如何操作 早餐麦片和麦片早餐 早餐吃什么才健康 安全带饭，无需纠结 化解三大错误晚餐方式 夜宵应当怎么吃 挑出营养平衡的快餐 夏季出游的饮食叮咛 看懂食物中的营养是非 吃粗粮会不会纤维过量 你需要补充维生素吗：知识更新版 添加维生素的食品未必更健康 大枣和红糖能帮你解决贫血吗 喝茶会让女人营养不良吗 有关柠檬水的几个误区 Part5 注重养生让女人远离衰老 繁忙工作中照顾好自己 眼睛喜欢的营养素 保护眼睛的重要食品 美食大餐后的养生建议 拒绝失眠的N个方法 高压女人的饮食对策 魅力女人养护术 身体干燥的四大原因和对策 女人脾气坏与吃有关吗 食粥留住美青春 怎样才能做到食物多样化 我们可以重新变年轻吗 运动会让你吃得更多吗 给自己的十个健康礼物

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

章节摘录

版权页： 姿态挺拔，除了预防缺钙之外，主要通过日常生活和锻炼来实现。

站得亭亭玉立，坐得笔直优雅，走得轻盈活力，这是一种功夫。

对于那些遗传体形不够理想的女士来说，第四个目标，是通过塑身运动来改善固有体形比例。

大部分感觉不满意的女性是梨子体形，因为腿粗臀宽而减肥，但减肥之后胸部缩水，上身更加瘦削，比例仍然不合理，只是从一只大梨变成一只小点的梨而已。

这种类型的女士，在削减全身脂肪的同时，必须要借助肌肉锻炼，使肩部、背部、胸部的肌肉得到强化，才能纠正上下比例的失调，塑造迷人的沙漏体形。

那些腹部过于松弛的女性，则要强化腹肌和腰肌，使腹部和腰部收紧，就可以得到更美丽的曲线。

这些塑形锻炼，是饮食调整所无法替代的。

台湾地区美模林志玲抱起男人的网络新闻，曾经惊住很多人，有人呼为“爷们儿的力气”。

看她娇滴滴的样子，顾长柔美的体形，根本想不到她的肌肉力量有那么大。

在2013年央视春晚上，一个“冰与火”的双人杂技节目艺惊全国，人们想不到那个优美苗条的女杂技演员，居然有着惊人的腰腹力量。

其实这些女子的表现一点都不惊人，只说明一个问题：长久美丽的体形并不是天赐而来，而是艰苦的锻炼养成的。

那些参加世界选美大赛的各国美女，每天都要在健身房艰苦训练2~4个小时，在专业指导下塑造自己的各部位肌肉，才能达到完美体形。

杂志上所说的瘦腿食物，实际上只是高钾低钠的食物，对于那些容易轻微水肿的女性来说，可以促进因为盐吃得太多而滞留在体内的多余水分排出。

但它们对于调整身体比例实际上并没有什么帮助。

那些号称帮助瘦腰的食物，实际上只是高纤维低能量食品，用它们替代高能量低纤维食品，对于整体减肥可能有所帮助，但不能强化肌肉，也不能改变身体比例。

人们瘦身时通常首先会减少腰腹部的脂肪，但没有哪种食品会定点瘦腰。

至于那些号称丰胸的食物，对于青春发育期和孕产妇可能有作用，但对于成熟女性效果并不一定明显。

而一些可能升高雌激素水平的保健品，虽然能够令瘦弱者看到丰胸效果，却也可能让激素水平本来偏高的人增大乳腺癌和子宫癌的风险。

当然，这里并不是完全否定营养保健品的作用。

对于中老年女性来说，除了积极锻炼和饮食合理之外，遵循专业人士的建议，按本人的生理状况来补充营养品，或许可以更好地改善综合健康状态。

消化吸收功能提高之后，营养素吸收效率更高，体能增强，体形也会随之改善，显得不那么松松垮垮，保持体重也容易一些。

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

编辑推荐

《范志红:不懂健康,难做美丽女人》编辑推荐：范志红：中国最具人气、出镜率最高的饮食营养专家；“养生堂”、“健康之路”、“健康来了”、“万家灯火”主讲嘉宾。

所有已售书籍销量均过叁万册，每本书网上评论过千条。

人们说：世界上没有了女人，就少了五成的真，六成的善，七成的美，其实更重要的是还少了八成的家人健康。

因为女性是家庭的核心，她的生活习惯，饮食习惯，不仅仅影响到自己，更影响到家人，特别是影响到孩子一生的生命质量，以及他们对待饮食和健康的态度。

真正爱家人的女人，不会纵容孩子的口味沉溺于各种营养价值过低的加工零食当中，也不会纵容丈夫每天油腻厚味吃到大腹便便，而是学习如何看懂食品的内容，如何制作健康的三餐，如何通过日常饮食调整来防控各种慢性病。

《范志红:不懂健康,难做美丽女人》彩色印刷，版式精美，封面雅致，值得珍藏。

<<范志红：不懂健康，难做美丽>>

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>