

<<爱美的你不可不知的微量元素>>

图书基本信息

书名：<<爱美的你不可不知的微量元素>>

13位ISBN编号：9787506817677

10位ISBN编号：7506817675

出版时间：2009-1

出版时间：中国书籍出版社

作者：罗丽芬

页数：161

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>

## <<爱美的你不可不知的微量元素>>

### 内容概要

“健康是美丽的开始”，这是作者一贯的理念。

因为食品中维生素、矿物质与微量元素对人体健康起到了关键作用，它们是维护机体生长发育、积极活动、正常代谢的重要物质。

因此，科学合理摄入食品中的营养素非常重要。

作者通过总结十几年来对人体所需营养素领域的经验和实践写成的《爱美的你不可不知的微量元素》一书是很有创意的，她用丰富生动的语言，详述各天然营养素的重要功能、摄取来源以及在体内的作用方式，提出了一种营养素摄入的新思维、新理念、新认知，并提供给我们所能看到的日常饮食最佳的营养搭配及护理方案。

有了这本书，我们就可以从更生活的角度切入，去了解自己的饮食生活的适当与否，并依此调整相关改善之道，非常实用。

## <<爱美的你不可不知的微量元素>>

### 作者简介

罗丽芬，中医师。

学历：

东海大学管理系，香港中医学院学士。

风采：

台湾第四届生化医学类海内外妇女创业楷模。

2002年世界华人第一届爱心大使，是时尚商人圈中美貌、财富、慈善和芭蕾气质的代名词。

2003年世界华商妇女联合会首届十

## <<爱美的你不可不知的微量元素>>

### 书籍目录

第1章 健康人生的起点美丽—世人 美化生命的重要元素 美丽人生从健康的肌肤开始 宏量&微量元素的风采 青春活力的泉源蛋白质 甜蜜蜜的元气宝库糖类 维持生命所必需脂肪第2章 美丽就从健康做起 生命中巨量矿物元素的必要 生命不可缺的巨量矿物元素与美的关系 能源的代名词“镁” 血压的平衡者“钠” 骨质的储存者“钙” 高IQ的守护神“钾” 新陈代谢的活化者“磷” 细胞毒素的克星“硫” 执行杀菌功能“氯”第3章 微量元素与美的深情对话 激活生命的微量矿物元素 微量元素对美容的帮助 健健美来自饮食中的微量元素 修护肌肤从“锌”做起 抗老抗氧化勇“锰”无敌 终结脂肪“铬”中好手 美白抗老清“硒”如月 活化细胞舍“锗”其谁 青春永驻“铜” 锌协力 红润气色“铁”的事实 拒绝贫血“钴”且一试 活力泉源“碘·钒”之作 亭亭玉立 无远“氟”届 美化秀发 息“锡”相关第4章 美丽源自于健康健康圆满于美丽 青春常驻的神奇营养素 “燕窝”千年不变的养颜珍品 “辅酶Q10”人体的发动机 酵素——“酶”天然的好帮手 “螺旋藻”人类营养的微型宝库 “胶原蛋白”骨中之骨肤中之肤第5章 生活中不可缺的健康宝典 附录参考表 量身定做的“百分百健康”表 营养素之间的微妙关系 人体营养素功能快易通表 选对营养头好壮壮 食物热量表 常见疾病的食物选择建议

## <<爱美的你不可不知的微量元素>>

### 章节摘录

插图：第1章 健康人生的起点美丽—世人美化生命的重要元素美丽人生从健康的肌肤开始美丽，从健康的肌肤开始。

肌肤是由表皮层、真皮层与皮下组织所组成，而其中的表皮层与真皮层，在外表的美观上扮演着相当重要的角色。

表皮层与真皮层关系着外表的美观表皮结构分为基底层、有棘层、颗粒层与角质层，表皮的底部与真皮形成紧密连接，并产生新细胞（即角化细胞），其中又以角质层与肌肤漂亮与否有最直接的关系...表皮会因为自然代谢与外来污物的侵蚀，而形成一层老废的角质层，这些老死的细胞需要四、五星期逐渐向表皮的外表移动而自动脱落。

在尚未脱落之前，肌肤会因此显得干燥苍老、黯沉无光泽，为使这些老废的角质层及早脱落，使肌肤重现光滑、细致，就需要所谓的“去角质”了。

真皮层是由胶原纤维（collagen）与弹力纤维（elastin）所构成的“支撑组织”，胶原纤维可提供肌肤的紧致与结实感，弹力纤维则负责弹性与柔滑感，肌肤的细胞再生过程中所需要的营养，就是由真皮层供应（这就是为何保养品都要强调营养成分可以深入到真皮层的主要原因了）。

## <<爱美的你不可不知的微量元素>>

### 编辑推荐

《爱美的你不可不知的微量元素》由中国书籍出版社出版。  
微量元素虽然只占人体总重的0.05%却不容忽视它对我们身体的作用是提高免疫力、延缓老化不可或缺的重要元素如：铜、锌、锰是合成胶原蛋白与弹力纤维的必要因子所以，爱美，守护健康就从认识微量元素开始中华全国工商联美容化妆品业商会会长弘光科技大学食品营养系主任。

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>