

<<吃出肌肤靓丽>>

图书基本信息

书名：<<吃出肌肤靓丽>>

13位ISBN编号：9787537532686

10位ISBN编号：7537532680

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：顾奎琴

页数：200

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>

<<吃出肌肤靓丽>>

内容概要

《吃出肌肤靓丽》介绍了各种保持健康靓丽肌肤的饮食方法。主要内容包括饮食营养与美容、美眼明目与饮食、美音红唇饮食护养、美齿香口的饮食保健、美发秀发的饮食护养、四季饮食与美容、排毒养颜食疗法等，拥有《吃出肌肤靓丽》就等于拥有靓丽肌肤！

<<吃出肌肤靓丽>>

书籍目录

一、 饮食营养与美容 (一) 营养素与皮肤美 1. 蛋白质是皮肤美的基础 2. 胶原蛋白是保持皮肤弹性的重要成分 3. 脂类能使皮肤美艳润泽 4. 维生素是皮肤的天然化妆品 5. 无机盐和微量元素与美容关系密切 6. 核黄素是永葆肌肤健康美丽的源泉 7. 膳食纤维能帮助肌肤靓丽 8. 皮肤美离不开水 (二) 饮食调养与皮肤美 1. 女性美颜健体的饮食调养 2. 健康肤色的饮食调理 3. 食疗美容10个不要 4. 食疗美容的饮食建议 5. 女性美容的食养方法 6. 好面色的食养食疗 7. 不同皮肤状态的饮食养护 8. 黄皮肤“扫黄”食疗方 (三) 补血养颜的饮食调养 1. 养颜养血食疗方 2. 补血养颜的食物选择 (四) 不利于容颜美的饮食因素 1. 不吃早餐有损容颜 2. 美容不可乱用维生素E 二、 美眼明目与饮食 (一) 使眼睛明亮的饮食调养 1. 营养与眼睛的健美 2. 哪些营养素有益于眼睛清澈明亮 3. 黑眼圈的饮食防治 4. 消除黑眼圈食疗方 5. 脱眉者的饮食调理 (二) 美眼明目的食疗 1. 美眼明目食物 2. 美眼明目食疗方 三、 美音红唇饮食护养 (一) 美唇润唇与饮食 1. 唇干裂的饮食防治 2. 美唇护唇食疗方 (二) 清咽美音的饮食调养 1. 音色甜美的饮食保健 2. 自然界中的清咽美音食物 3. 清咽美音食疗方 四、 美齿香口的饮食保健 (一) 美牙护齿的饮食保健 1. 美齿健齿与饮食 2. 牙齿保健的饮食原则 3. 牙齿健康的食物选择 4. 具有美齿固齿作用的食物 5. 美齿健齿食疗方 (二) 洁齿香口的饮食调养 1. 口臭的饮食防治 2. 口味异常的饮食调养 3. 使口气清香的饮食妙方 4. 香口洁齿食疗方 五、 美发秀发的饮食护养 (一) 头发的健美与饮食 1. 让秀发飘逸的饮食原则 2. 使头发乌黑亮丽的合理饮食 3. 具有美发秀发作用的食物 4. 美发秀发食疗方 (二) 白发的饮食疗法 1. 头发早白的饮食防治 2. 防治白发食疗方 (三) 脱发的饮食防治 1. 脱发的饮食疗法 2. 秃发的饮食宜忌 3. 防治脱发食疗方 六、 四季饮食与美容 (一) 春季养颜护肤的饮食保健 1. 春季护肤的饮食原则 2. 春季养颜宜食粥 (二) 夏季美肤的饮食调养 1. 夏季养颜健体的食养原则 2. 夏令美容保健食品 (三) 秋季养颜的饮食保健 1. 秋季护肤的饮食原则 2. 秋季美容的饮食调理 3. 最适合秋季食用的润肤美食 4. 秋燥饮食养颜方 (四) 冬季护肤的饮食调养 1. 冬季护肤的饮食原则 2. 冬季护肤食疗方 七、 排毒养颜食疗法 (一) 排毒养颜与饮食 1. 合理饮食与排毒 2. 膳食纤维的美颜排毒作用 3. 食物中的“清毒剂” 4. 饮食排毒方略 (二) 自然界中的排毒食物 1. 红糖排毒可润白肌肤 2. 排毒养颜食疗方 八、 自然界中的美丽肌肤食物 (一) 日常美肤养颜食物 1. 小黄瓜可美白消斑 2. 苦瓜是清热美容食品 3. 多吃番茄美容颜 4. 豆类的美容健身作用 5. 苦味食品强身健体 (二) 滋养容颜食疗方 1. 鲜果养肤食疗方 2. 肌肤靓丽食疗方 3. 养护肌肤的补益饮品 九、 喝出美丽，喝出健康 (一) 纯天然饮品功能果蔬汁 1. 果蔬汁的美肤健身作用 2. 果蔬汁的调配与功效 (二) 健康时尚饮品功能花草茶 1. 花草茶的保健作用 2. 花草茶的配制与功效 十、 常见皮肤问题食疗 (一) 黄褐斑的饮食调理 1. 黄褐斑的饮食原则 2. 黄褐斑食疗方 (二) 雀斑的饮食防治 1. 防治雀斑的饮食选择 2. 防治雀斑食疗方 (三) 皮肤皱纹的饮食调养 1. 预防皱纹产生的饮食原则 2. 自然界中的抗衰祛皱食物 3. 抗衰防皱食疗方 (四) 痤疮的饮食防治 1. 防治痤疮的饮食原则 2. 防治痤疮食疗方 (五) 酒糟鼻的饮食调理 1. 酒糟鼻的饮食原则 2. 酒糟鼻食疗方 (六) 疣的饮食疗法 1. 疣的成因 2. 祛疣食疗方

<<吃出肌肤靓丽>>

编辑推荐

“美从食中来”系列之一，介绍了各种保持健康靓丽肌肤的饮食方法。主要内容包括饮食营养与美容、美眼明目与饮食、美音红唇饮食护养、美齿香口的饮食保健、美发秀发的饮食护养、四季饮食与美容、排毒养颜食疗法等，拥有本书就等于拥有靓丽肌肤！

<<吃出肌肤靓丽>>

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>