

<<女性饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<女性饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787538453379

10位ISBN编号：7538453377

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘雅娟

页数：231

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>

<<女性饮食营养全书>>

内容概要

当疾病来临时，除了吃药，你知道什么饮食能帮助你缓解、治疗病症，而什么饮食对你的病情不利？因为病人也要吃饭，吃饭也能帮助治病，当然最为理想。

生病了，当然会去看医生，但医生会细心地指导你每一顿饭，为你分析每一种食物所含的营养成分，并解释它怎么起作用、为什么起作用吗？
不会的，因为医生并不是你的兼职营养师。

于是，我们有了刘雅娟编著的这本《女性饮食营养全书》。
它列举了女人一生中最常见的数十种病症，并贴心地分享了针对性的营养计划。
关于营养成分的治疗效果，关于具体吃哪些食物好，哪些食物不好，甚至关于什么病吃什么菜的菜单，它都有涉及。
我所有关于健康疾患的营养问题，都能从这本《女性饮食营养全书》中得到解答。

<<女性饮食营养全书>>

书籍目录

- 第一章 女人要吃好——不营养怎能健康美丽
- 第二章 拯救亚健康女人——合理饮食，赶走身体不适
- 第三章 赢回娇美容颜——好营养给女人好“面子”
- 第四章 变身性感尤物——饮食塑造好身型
- 第五章 滋养女人魅力——营养修炼你的“内”功
- 第六章 解决妇科疾病——做自己的营养医生
- 第七章 呵护女人生理——经期的爱心饮食
- 第八章 做个情欲女人——营养让心中的玫瑰盛开
- 第九章 女人花开一生——更年期又何妨
- 附录 女性常见健康问题饮食宜忌

<<女性饮食营养全书>>

章节摘录

麦麸：是小麦种子的外皮，可改善便秘，促进脂肪的排泄，减少食物摄入。

玉米：特别是玉米粒的表皮，膳食纤维的含量极高，可促进排泄，既营养又纤腰。

燕麦：能有效降低人体中的胆固醇，促进排便，增加饱腹感、减少能量摄入。

红豆：又叫赤小豆，《本草纲目》说它能“通小肠、利小便、去肿胀”，可促进排便，增加饱腹感，防止摄入多余能量。

四季豆：又叫芸豆、刀豆、扁豆，常吃可益气健脾、消暑化湿、利水消肿，是健康纤腰的好选择。

豌豆：又叫青豆，营养丰富，吃后极易产生饱腹感，可帮助节食、纤腰。

胡萝卜：富含纤维素，还有健脾消食的功效，适用于肠胃不适、便秘导致的腰部赘肉堆积。

白菜：含有较多的纤维素，能润肠通便，促进排毒，并促进人体对动物蛋白质的吸收。

白菜还含有丰富的维生素C、E，有护肤养颜的作用。

韭菜：含有大量纤维素，能增强胃肠蠕动，加速排泄肠道中多余的脂肪。

海带：有化痰祛湿、利水散结的功效，还能降低血脂，是一味常见的减肥良药，且含有较多膳食纤维，尤其适用于腰部肥胖。

又称为“长寿菜”，经常食用对减肥效果良好。

橙子：可行气化痰、健脾胃、助消化，帮助身体排泄废物、脂类和胆固醇，减少胆固醇的消化和吸收，还可降低血脂。

.....

<<女性饮食营养全书>>

编辑推荐

解决女性经期、更年期等不同生理阶段的各种问题，调理亚健康状态，简化繁琐、恼人的美容养颜、瘦身塑形过程，摆脱女性常见妇科疾病，只需由刘雅娟编著的这本《女性饮食营养全书》中的55个营养计划，安全有效，轻松搞定！

55个营养智慧让女人由内而外养生美颜：容颜——吃出好气色，吃出青春不老；苗条——减肥不是节食，教你20种可以瘦身的美食；疾病——吃对不吃药，300种饮食防病治病疗方；“性”福——10种女人必吃的食物，吃出好“性”致；养生——200道由内而外养生养颜的食谱，要健康才美丽。

<<女性饮食营养全书>>

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>