

<<美容排毒瘦身1000问>>

图书基本信息

书名：<<美容排毒瘦身1000问>>

13位ISBN编号：9787538453935

10位ISBN编号：7538453938

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李天灵 编

页数：552

字数：510000

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>

<<美容排毒瘦身1000问>>

内容概要

360个美容美肤的方案，轻松搞定你的皮肤。

300个排除身体毒素的好方法，无毒真的一身经。

320个瘦身又塑身的妙招，简单实用，省时省钱又有效。

<<美容排毒瘦身1000问>>

书籍目录

第一章 涓滴营养 水嫩肌肤

第二章 细枝末节 呵护肌肤

第三章 飘逸秀发 添丰姿

第四章 形体梳理 魅力四射

第五章 减掉赘肉 健康瘦身

第六章 排掉毒素 使你青春不老

第七章 美白养颜 让你柔情似水

<<美容排毒瘦身1000问>>

章节摘录

电脑一族拿什么拯救明眸和肌肤 随着电脑大量进入办公室，人们不得不重视电脑对办公环境的污染和对使用者健康的影响。

长期使用电脑后会感觉眼睛酸涩不已，皮肤逐渐粗糙，痘痘滋生。

而久坐电脑前，其荧光屏的频繁闪动对眼睛具有较强的刺激作用，会让人出现流泪、视力减退、头昏脑涨等不适症状。

具有改善视力作用的食物 保护视力，防治眼部疾病，需要从多个方面着手，其中注意营养，对改善视力也有一定的帮助。

在日常饮食中，具有改善视力作用的食物有如下几种： 1. 富含维生素A的食物。

维生素A与正常视觉有密切关系。

如果维生素A不足，则视紫红质的再生慢而且不完全，黑暗时适应时间延长，严重时造成夜盲症。

如果膳食中维生素A继续缺乏或不足将会出现眼干燥症，此病进一步发展则可成为角膜软化及角膜溃疡，还可出现角膜皱折和毕脱氏斑。

维生素A最好的食物来源是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、禽蛋等；而胡萝卜、菠菜、苋菜、茵陈、红心甜薯、南瓜、青辣椒等蔬菜中所含的维生素A原能在体内转化为维生素A，也可以经常食用。

2. 富含维生素C的食物。

维生素C可减弱光线与氧气对眼睛晶状体的损害，从而延缓白内障的发生。

含维生素C的食物有柿子椒、番茄、柠檬、猕猴桃、山楂等新鲜蔬菜和水果。

3. 钙。

钙与眼球构成有关，缺钙会导致近视眼。

尤其青少年时期，体内钙的需要量相对增加，若不注意钙的补充，不仅会影响骨骼发育，而且会使正在发育的眼球壁巩膜的弹性降低，晶状体内压上升，致使眼球的前后径拉长而导致近视。

含钙多的食物，主要有奶类及其制品、贝壳类（虾）、骨粉、豆及豆制品、蛋黄和深绿色蔬菜等。

4. 铬。

缺铬易发生近视，铬能激活胰岛素，使胰岛素发挥最大生物效应，如人体铬含量不足，就会使胰岛素调节血糖功能发生障碍，血浆渗透压增高，致使眼球晶状体、房水的渗透压增高和屈光度增大，从而诱发近视。

铬多存在于糙米、麦麸之中，动物的肝脏、葡萄汁、果仁中含量也较为丰富。

5. 锌。

锌缺乏可导致视力障碍，锌在体内主要分布在骨骼和血液中。

眼角膜表皮、虹膜、视网膜及晶状体内亦含有锌，锌在眼内参与维生素A的代谢与运输，维持视网膜色素上皮的正常组织状态，维护正常视力功能。

含锌较多的食物有牡蛎、肉类、肝、蛋类、花生、小麦、豆类、杂粮等。

6. 珍珠。

珍珠含95%以上的碳酸钙及少量氧化镁、氧化铝等矿物质，并含有多种氨基酸、如亮氨酸、蛋氨酸、丙氨酸、甘氨酸、谷氨酸、天门冬氨酸等，珍珠性味甘咸寒，用珍珠粉与龙脑、琥珀等配成的“珍珠散”点眼睛可抑制白内障的形成。

7. 海带。

海带除含碘外还含有1/3的甘露醇，晒干的海带表面有一层厚厚的“白霜”，它就是海带中的甘露醇，甘露醇有利尿作用，可减轻眼内压力，用来治疗急性青光眼有良好的功效。

其他海藻类如裙带菜也含有甘露醇，可用来作为治疗急性青光眼的辅助食物。

防电脑辐射的食物 1. 番茄。

番茄中的番茄素是很好的抗电脑辐射佳品。

2. 绿茶。

绿茶中的脂多糖等多种成分抗电脑辐射极佳。

3. 多吃含钙质高的食物，如豆制品、骨头汤、鸡蛋、牛奶、瘦肉、虾等。

<<美容排毒瘦身1000问>>

4. 注意维生素的补充：多吃含有维生素的新鲜水果、蔬菜等。

5. 注意增强抵抗力：多吃一些增强机体抗病能力的食物，如香菇、蜂蜜、木耳、海带、柑橘、大枣等。

.....

<<美容排毒瘦身1000问>>

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>