

<<品膳养颜>>

图书基本信息

书名：<<品膳养颜>>

13位ISBN编号：9787541640445

10位ISBN编号：7541640441

出版时间：毕伟 云南科学技术出版社 (2011-01出版)

作者：毕伟

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>

<<品膳养颜>>

书籍目录

护肤小秘方 一、皮肤的分类 二、皮肤肤质的鉴别 三、妨碍美容的饮食习惯 四、四季养颜食物 春季养颜 春季养颜的食物 夏季养颜 秋季养颜 冬季养颜 五、预防衰老的营养饮食 六、女性三个阶段怎样养颜 青春期女性的饮食美容 成年女性饮食美容 更年期女性养颜 七、美容食谱 常见的美容食物 润肤食疗方 祛斑食疗方 痤疮食疗方 去皱抗衰老食疗方 四季美容食疗方 好脸色妙方

<<品膳养颜>>

章节摘录

版权页：插图：1.不吃早餐 不吃早餐会严重伤胃，使人无法精力充沛地去工作和学习，而且还容易因皮肤缺乏营养素滋养而“显老”。

应对方法：早餐应尽量选择可口、开胃，有足够的数量和较好的质量，体积小、热量高的食物。

不同食物在胃中停留时间的长短是不一样的，所引起的血糖反应也不同。

在正常情况下，干稀混合食物可以在胃中停留4~5个小时；而流质食物由于体积大，刚吃完感觉很饱，但在胃中停留时间很短，其中营养成分还来不及充分消化即被排出，上升的血糖水平也很快就低落下来，不能持久。

蔬菜和水果因含丰富维生素，对皮肤很好。

因此在食物选择上一定要注意干稀搭配、荤素搭配，尤其是新鲜的蔬菜水果。

2。

晚餐太丰盛 傍晚时血液中胰岛素含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖化成脂肪被凝结在血管壁和腹壁上，因此如果晚餐吃得太丰盛，久而久之，人容易肥胖。

同样，通常持续时间较长的丰盛晚餐，也会破坏人体正常的生物钟，容易使人失眠。

失眠者的皮肤状态往往欠佳。

应对方法：第一，早吃晚餐，可降低肥胖的发病率。

第二，素吃晚餐，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。

第三，少吃晚餐，一般要求所供给的热量应该不超过全日膳食的30%。

3.嗜辛辣食物 辛辣食物会加重面部色素沉着和易诱痤疮。

应对方法：控制辛辣食物的摄取。

4.酒精摄入过量 大量或经常饮酒会使肝脏发生酒精中毒发炎和肿大。

影 向解毒能力，易引起体内毒素堆积，出现痤疮，甚至色素沉着和皮肤晦暗。

应对方法：先学会怎么喝——适量地饮用啤酒和果酒，有利于皮肤健康。

果酒中，红葡萄酒为优。

60kg体重的人每天摄入酒精应在60克以下：体重再低者，再降低摄入量。

最佳佐酒菜：新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等高蛋白和含维生素丰富的食物。

切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为这些食物中含大量色素和亚硝胺，与酒精发生反应后不仅伤肝，而且会损害口腔、食道黏膜，甚至诱发癌症。

5.饭后吸烟 “饭后一支烟，赛过活神仙”这是很错误的理解。

餐后1支烟大于平时吸10支烟的总和，因为人在吃饭后肠胃蠕动加强，血液循环加快，吸收烟雾的能力也进入“最佳状态”。

毒素也比平时易进入人体，加重损害程度，影响肤色，易产生皱纹。

<<品膳养颜>>

编辑推荐

《品膳养颜:学做美容菜》旨在普及美容营养健康知识,增强营养健康的意识,养成良好的饮食习惯,提高个人素质和生活质量。

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>