

<<美容吃什么>>

图书基本信息

书名：<<美容吃什么>>

13位ISBN编号：9787543644779

10位ISBN编号：7543644770

出版时间：2010-12

出版时间：青岛出版社

作者：王作生，张燕 主编

页数：159

字数：200000

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>

<<美容吃什么>>

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老年人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《美容吃什么—15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种具有美容功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该不吃或少吃？

在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

<<美容吃什么>>

内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种具有美容作用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养，还护理了肌肤。书中同时还阐述了肌肤结构和护肤的多种方法，帮助您全方位呵护您的容颜。

<<美容吃什么>>

书籍目录

美容与美容饮食 女性肌肤的生理特点 中医对美容的认识 五脏与美丽容颜 影响肌肤健康的因素
 饮食调理与美容美容食物与美容菜 1 大麦 选购储存 营养成分 爱心提示 烹调应用
 养生与功效 推荐菜品 大麦土豆粥 大麦米粥 枣麦粥 大麦片汤面
 大麦姜汁饮 2 黑豆 选购储存 烹调应用 营养成分 养生与功效 食用搭配宜忌
 爱心提示 推荐菜品 黑豆红枣粥 黑豆红枣猪皮汤 黑豆鸡瓜汤
 黑豆鲤鱼汤相关链接 黑芝麻 营养成分 养生与功效 推荐菜品 芝麻龙眼粥 芝麻粥
 芝麻鱼条 黑芝麻豆奶 黄精芝麻豆浆 芝麻白糖糊 3 红枣 选购储存
 营养成分 养生与功效 爱心提示 烹调应用 食用搭配宜忌 推荐菜品 大枣粥
 参枣米饭 红枣山药炖南瓜 花生红枣鲫鱼 猪心红枣汤 大枣冬菇汤
 南瓜红枣排骨汤 党参红枣茶相关链接 桂圆 营养成分 养生与功效 推荐菜品
 龙眼肉粥 白果蒸桂圆肉 人参桂圆炖猪心 莲子桂圆汤 4 莲子 5
 百合 6 银耳 7 冬瓜 8 胡萝卜 9 芦荟 10 木瓜 11 猪蹄 12 燕窝 13 鱼翅 14
 蜂蜜 15 牛奶美容养颜的细节与方法

<<美容吃什么>>

章节摘录

插图：影响肌肤健康的因素涉及生活的各个方面，除了营养因素外，还受精神状况、体质状况、饮食起居习惯、生活和工作环境等的影响。

1.精神因素保持健康的精神状态，可以加速皮肤血液循环，加快皮肤新陈代谢速度，使皮肤具有正常的润泽和弹性。

如果精神长期抑郁，将造成机体内分泌紊乱，直接导致皮肤色素沉着，免疫力下降。

上机体因素只有在保证机体机能健康的情况下，才能保持皮肤健美。

胃功能减退以及糖代谢失调，会造成皮肤毛细血管扩张，皮肤局部发红。

肝脏具有解毒、调节激素平衡的功能。

肝功能发生障碍时，皮肤易干裂，出现痤疮或肝斑等症状。

另外，机体其他组织器官疾病（如肾炎、内分泌紊乱或卵巢、子宫异常）也会导致一些皮肤疾病。

年龄因素随着年龄的增长，机体机能逐渐退化，皮肤也随之老化。

皮肤正常功能衰退，原有纤维排列变得凌乱，皮肤失去弹性，松弛下垂，变得粗糙、干燥。

同时，还会出现皮肤代谢发生异常、内分泌失调、脂褐素堆积以及黑色素增加而出现老年斑、皮肤持水能力下降等症状。

<<美容吃什么>>

编辑推荐

《美容吃什么:15种美容食物与150道美容菜》：美丽与健康都是人类永恒的追求。

然而，忙碌的现代生活使我们的容颜不经意间失去了光泽，紧致面容爬上了细纹，明亮的双眸蒙上了灰尘……其实，取自天然的一颗水果、一把蔬菜，就能给我们诸多的呵护，使我们拥有健康的体魄、光滑的肌肤和美丽的容颜。

大麦健脾消食，墨鱼补肾滋阴，红枣生津养颜，莲子美体美肤，百合驻颜养血，银耳益气和血，冬瓜生津悦色，胡萝卜降脂养颜，芦荟祛斑祛皱，木瓜促进代谢，猪蹄抗癌润肤，燕窝润肺养颜，鱼翅延缓衰老，蜂蜜延年益寿，牛奶补气养血。

<<美容吃什么>>

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>