

<<100种美容食物排行榜>>

图书基本信息

书名：<<100种美容食物排行榜>>

13位ISBN编号：9787545408942

10位ISBN编号：7545408942

出版时间：2011-10

出版时间：广东经济

作者：光华养生堂 编

页数：224

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>

## <<100种美容食物排行榜>>

### 内容概要

不同的食物有什么不同的营养成分？  
各种食材怎样做成美味可口的菜肴？  
食物有什么功效可以帮我们美容美体？  
本书将为您解决一系列的美容难题。

本书精选100种美容食物，按美白淡斑、水润保湿、排毒祛痘、祛皱抗衰老、瘦身丰胸等女性美容最关注的问题进行分类、排序，并辅以大量彩图，详解其美容营养功效。  
针对不同肤质、体质、体型的人，给出贴切的饮食建议，帮助您调养身体、改善肤质，从内而外地散发出迷人光彩。

本书将助您吃得健康，吃出美丽容颜！

<<100种美容食物排行榜>>

作者简介

光华养生堂，专业生活类图书编辑工作室。

## <<100种美容食物排行榜>>

### 书籍目录

#### 第一章 天然食物，吃出健康的容颜

##### 第一节 食物是最好的美容师

###### 一、吃出你的美丽

###### 二、女性美容必须摄入的食物营养素

###### 三、美容食物的分类

##### 第二节 这样吃才美丽

###### 一、营养素应该这样吃

###### 二、四季养生美容饮食

###### 三、不同年龄阶段的女性该怎么吃

###### 四、不同肤质的人该怎么吃？

###### 五、食物美容注意事项

#### 第二章 中医推荐女人美容10种最佳食物

第一名：黄瓜

第二名：枸杞

第三名：白萝卜

第四名：红枣

第五名：蜂蜜

第六名：胡萝卜

第七名：苦瓜

第八名：木耳

第九名：豌豆

第十名：荔枝

#### 第三篇 吃什么最美丽？

##### 100种全球健康美容食物排行榜

###### 第一节 美白淡斑前20名

###### 美白淡斑知多少

第一名：豌豆

第二名：鲑鱼

第三名：薏仁

第四名：地瓜

第五名：黄豆

第六名：黄瓜

第七名：菠萝

第八名：蜂蜜

第九名：草莓

第十名：芦笋

第十一名：蘑菇

第十二名：黄豆芽

第十三名：丝瓜

第十四名：柑橘

第十五名：番茄

第十六名：大枣

第十七名：荔枝

第十八名：柠檬

<<100种美容食物排行榜>>

第十九名：土豆

第二十名：白萝卜

第二节 水润保湿前20名

水润保湿小攻略

第一名：芦荟

第二名：莴苣

第三名：葡萄

第四名：西瓜

第五名：香蕉

第六名：猕猴桃

第七名：银耳

第八名：人参

第九名：杏仁

第十名：莲子

第十一名：火龙果

第十二名：柑橘

第十三名：樱桃

第十四名：鸡爪

第十五名：冬瓜

第十六名：胡萝卜

第十七名：牛奶

第十八名：水蜜桃

第十九名：桂圆

第二十名：百合

第三节 抗衰老祛皱前20名

让年龄从此成为秘密

第一名：猪皮

第二名：黑木耳

第三名：三文鱼

第四名：绿茶

第五名：石榴

第六名：蘑菇

第七名：桑椹

第八名：橄榄油

第九名：猪蹄

第十名：虾

第十一名：啤酒

第十二名：鸡皮

第十三名：南瓜

第十四名：鸡肉

第十五名：榛子

第十六名：开心果

第十七名：蓝莓

第十八名：大蒜

第十九名：菠菜

第二十名：玉米

第四节 排毒祛痘前20名

## <<100种美容食物排行榜>>

### 做排毒美人，告别痘痘

- 第一名：苦瓜
- 第二名：山楂
- 第三名：燕麦
- 第四名：核桃仁
- 第五名：莲藕
- 第六名：珍珠粉
- 第七名：金针菇
- 第八名：绿豆
- 第九名：地瓜叶
- 第十名：牡蛎
- 第十一名：鸡蛋
- 第十二名：桃仁
- 第十三名：糙米
- 第十四名：韭菜
- 第十五名：菜花
- 第十六名：绿茶
- 第十七名：生姜
- 第十八名：空心菜
- 第十九名：海藻类
- 第二十名：洋葱

### 第五节 健康瘦身前10名

#### 不节食也能做窈窕美人

- 第一名：苹果
- 第二名：黄瓜
- 第三名：红豆
- 第四名：南瓜
- 第五名：苦瓜
- 第六名：香蕉
- 第七名：枸杞
- 第八名：辣椒
- 第九名：酸奶
- 第十名：土豆

### 第六节 丰胸美体前10名

#### 丰胸美体，做挺拔女人

- 第一名：木瓜
- 第二名：花生
- 第三名：猪蹄
- 第四名：芝麻
- 第五名：蛤蜊
- 第六名：杏仁
- 第七名：大枣
- 第八名：鲤鱼
- 第九名：玉米
- 第十名：核桃

## <<100种美容食物排行榜>>

### 章节摘录

版权页：插图：冬天，气候寒冷，阴盛阳衰。

人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。

因此，合理地调整饮食，保证人体必需营养素的充足，对提高人体耐寒能力和免疫功能，安全、顺利地越冬，是十分必要的。

保证热能的供给：寒冷气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。

因此，冬天的膳食应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。

调整饮食：冬天是最容易发胖的季节。

人体在生物钟的支配下，体型在一年四季中是有季节变化的，呈“冬胖夏瘦”的规律。

这个容易发胖的季节，三餐中应合理分配能量。

一般来说早餐占全天总热量的30%，中餐40%，晚餐30%，而且在晚餐后不吃甜食及干果类的零食，禁止晚餐暴饮暴食。

喝开水：温热的开水有暖身效果，在冬季多喝开水可以补充身体水分，抵抗干燥天气，使皮肤保持水嫩光滑。

最重要的是，开水喝多了可以使身体产生一定热量，有利于发汗。

而且，多喝开水还可适当抑制食欲，水喝饱了，就不会再想吃零食，所以秋冬季节多喝开水真是一种减肥美容的好方法。

## <<100种美容食物排行榜>>

### 编辑推荐

《100种美容食物排行榜》女性美容食物使用手册，精选100种美容食物，教您吃得健康，吃出美丽容颜！  
美自淡斑、水润保湿、排毒祛痘、祛皱抗衰老、瘦身丰胸——各种美容困扰，让食物帮您轻松搞定！全方位的美容食物饮食指南——尽在本书中！



<<100种美容食物排行榜>>

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>