第一图书网, tushu007.com

<<营养食疗 排毒美颜>>

图书基本信息

书名：<<营养食疗 排毒美颜>>

13位ISBN编号：9787546401348

10位ISBN编号：7546401348

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：陆伟瑛

页数：115

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

前言

人们常说“无毒一身轻”，你知道身体内的毒素是怎样形成的？
你知道它是怎样影响我们健康的？
你知道应该怎样用饮食来排毒吗？
环境污染、电磁辐射、不良饮食习惯等都有可能导致人体产生各种生理垃圾，即“毒素”。
毒素长期堆积在体肉，就会引发记忆力减退、面色灰黄、便秘、痔疮等一系列健康问题。
因此排毒已成为人们共同关注的健康话题。
运用食物排毒是最简便叉行之有效的排毒方法。
本书从各个方面阐述了毒素的来源，生活中常遇到的毒素，排毒的误区以及如何利用饮食排毒。
生活中我们可以通过饮食排出体内积聚的毒素，利用食物加快肝、肾的新陈代谢，促进肠胃的蠕动，及时清除肠道废物。
只有及时排除体内其他器官的有害物质及过剩营养，保持五脏和体内的清洁，我们才能保持身体内在的健康和外在的形美。
在这本书里，营养师精心为你推荐10种首选排毒食物，让你轻松排出体内积聚毒素；养生医师专门为你罗列70个饮食细节，让你养成正确的饮食观，从而远离毒素。
让饮食成为一种享受、成为健康的保证、成为最时尚的艺术！
拿起这本书，你便轻松拥有通往健康之门的金钥匙。
科学饮食，合理搭配，有效排毒。

<<营养食疗 排毒美颜>>

内容概要

今天你“食毒”了吗？
专业医师告诉你“毒”从何处来。
人食五谷，毒素在所难免，我们的身体每天都在服毒。
全面揭露日常饮食中11个食物毒源。
近100款排毒营养食谱推荐、开胃清肠的应季素菜、补充身体代谢必需营养的荤菜、滋补又润颜的好味靓汤、富含能量、改善身体压力的创意主食、健胃益脾的粥类、帮助身体消化吸收的果汁……糸从营养构成到烹制方法、排毒功效、养颜效果，条分缕析、图文并茂，食材易取，易学易成，吃出一身美丽。

你日常必须要吃的排毒食材、推荐最具排毒功效的食品TOP 10，排毒之外更兼美肤功效、揭示良好的排毒饮食习惯，从日常饮食入手，对“毒素”封口、剖析食物排毒66个细节，全身内外排毒各有要领、推荐秋冬排毒食疗方法，干燥季节更添滋润、不可错过的办公室0L的排毒瘦身茶推荐，天天喝，天天清。

<<营养食疗 排毒美颜>>

书籍目录

Part ONE 基础理论篇今天你“ 中毒 ”了没有?“ 毒 ”从哪里来?生活中常遇到的“ 毒素 ”?人体正常解毒途径食物排毒．让你无毒一身轻饮食好习惯排出体内毒素哪些食物易引起“ 中毒 ”赶走便秘，给你好脸色你需要了解的排毒误区排毒食品TOPIO秋冬进补更需注重排毒办公室OL排毒瘦身茶66个食物排毒细节Part TWO 食谱案例篇排毒瘦身蔬菜干贝烩冬瓜清炒八宝菜西芹百合炒腰果蒜蓉生菜芝麻牛蒡丝白菜煎油豆腐蒜蓉菠菜板栗上海青红椒香菜茄子魔芋拌酸味甜椒彩椒拌生菜番茄烩包菜豇豆炒仙地菇芝麻拌菠菜清炒白菜羹清炒菜心蒜蓉西洋菜清炒三鲜菇丝呱履萝海带卷凉拌什锦香菜莴笋丝红豆茄子豆腐乳地瓜叶盐水菜心清炒豌豆芭香菇上海青凉拌苦瓜韭菜炒鸡蛋凉拌双色营养荤菜生炒鸭丁翡翠蛋清虾仁葱爆羊肉美味小炒皇番茄烧鱼绿豆芽免肉丝翡翠鸭掌椒汁煎牛排柠檬甜椒肉片金针炒牛肉香菇煨蹄筋西兰花蟹肉芦笋烩鱼片香菇板栗烧鸡拌炒鸡肉末西兰花炒花枝片西兰花炒虾仁青苹果炒鸡丁山梨炒猪肝韭菜炒羊肝美味汤煲萝卜甘蔗马蹄汤玉米煲排骨花旗参炖乳鸽五瘦身汤蔬菜汤锅虾仁莼菜羹银耳煲老鸡葛花苦瓜排骨汤跳薏仁猪腱汤冬瓜羊肉汤爽口果汁核桃芝麻糊多味果汁小麦草猕猴桃汁香蕉牛奶汁柠檬黄瓜果汁番茄柠檬蜜特色主食木耳杂菜意面双豆薏仁糙米饭水果薏仁饭菠菜面线卷营养粥腐竹白果粥虫草田鸡粥龙眼紫米粥绿豆粥山药鸡丝粥香菇玉米粥水果麦片粥山药薏仁肉粥特色食品香菊柠檬茶乌梅玫瑰花茶玫瑰蜜枣茶橄榄生菜沙拉蔬果虾仁沙拉番茄洋葱沙拉粟米青瓜沙拉特色食品

章节摘录

插图：

编辑推荐

《营养食疗+排毒美颜》：亚洲营养保健协会营养专家倾力打造，近100款营养排毒食谱完整收录，最天然、最有效的人体排毒食疗攻略，排毒+美颜+瘦身，助你吃出一身美丽。
揭发11个食物毒源，让你找到"毒"从口入到真实原因排毒食品TOP 10精彩推荐，超强解毒功效超乎想象排毒饮食好习惯、食物排毒66个细节完美揭示办公室OL必喝的排毒瘦身茶，天天喝 天天清附赠VCD专业营养保健师现场开讲，食物是最好的"排毒"素+推荐最佳排毒+润颜食补方案亚洲营养保健协会专业营养师打造，日常排毒食谱完全收录，排毒+美颜+瘦身功效卓越VCD食物是最好的“ 排毒 ”素／亚洲知名保养营养师专业讲座详细解析身体排毒过程，从日常的饮食入手，深刻剖析身体食毒的真相，对症详解，推荐最优质、最高效的食疗排毒方法。

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