

<<美丽是这样吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<美丽是这样吃出来的>>

13位ISBN编号：9787547105832

10位ISBN编号：7547105831

出版时间：2011-2

出版时间：星球地图出版社

作者：于仁文

页数：150

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>

## <<美丽是这样吃出来的>>

### 内容概要

《美丽是这样吃出来的》作者从营养饮食、合理烹饪上提供科学行踪，每章节、每个问题都着眼于解决普天下人，永久关心无法撇开的难题——科学改善人的生存质量和提高生命质量作为崇高母题，显示了本书不容辩驳的价值和品位。

女人的天性是爱美和怕老，作者秘不示人的创作真诀，就是重视女性和对健康理性感知力的培养，并且达到营养与烹饪在实践中等量齐观的修养程度，从每天、四季、特殊时期、养生时尚和如何烹制健康美食……对健康这一母题无一不迸发新的魅力，在健康母题上唱出“翻新杨柳枝”，给我们每位读者“一曲新词，酒一杯”的感觉。

## <<美丽是这样吃出来的>>

### 作者简介

于仁文，从事北京军区总医院临床营养保障工作15年，

国家劳动部营养配餐师资

国家职业培训委员会CAC特聘烹饪营养讲师

中国大学生就业促进工程特聘营养讲师

中国烹饪协会美食营养委员会委员

中国营养学会会员、中国营养联盟高级营养点评师

中式烹饪技师、北京军区“百名技术能手”

搜狐美食测评团营养师

化京大学慢性病社区干预课题特聘烹饪营养讲师

中央电视台二套《健康早班车》、北京电视台生活频道“快乐生活一点通”、北京电视台科教频道《养生堂》、辽宁电视台《健康...身轻》、北京电台《饭点 说吃》等30多期节目特邀嘉宾有300多篇文章被《健康报》《健康时报》《生命时报》《学生营养报》《北京晚报》《糖尿病周刊》《糖尿病天地》《家庭保健》《山东医药》《饮食科学》《新京报》《保健时报》《家庭医生报》《京华时报》《首都食品安全周刊》等多家报纸、杂志刊载。

## <<美丽是这样吃出来的>>

### 书籍目录

- 第一章 从每天的饮食中吃出健康
  - 第一节 女性吃早餐的重要性
  - 第二节 早餐吃什么食物最有益健康
  - 第三节 白领怎么安排自己的便当和快餐
  - 第四节 填鸭式的午餐有哪些健康问题
  - 第五节 宵夜有学问，吃错有隐患
- 第二章 四季怎么吃才能健康养生
  - 第一节 白领精英如何春季养肝
  - 第二节 滋阴健脾的食物有助于解决春困
  - 第三节 春天吃土豆，美肤又纤体
  - 第四节 夏季易发 因喉肿痛怎么办
  - 第五节 夏季养生应该吃什么才对口
  - 第六节 桑拿天不妨适当吃点辣椒“通通气”
  - 第七节 面对“秋老虎”，女性怎么安度秋伏
  - 第八节 秋季胃肠型感冒饮食调养有妙招
  - 第九节 秋季养颜润燥的美食调养
  - 第十节 秋季养生，吃鱼正当季
  - 第十一节 教你做秋季营养均衡的懒人饭
  - 第十二节 秋季肺热咳嗽怎么办
  - 第十三节 冬天女性冰手冷脚吃什么
  - 第十四节 女性冬天怎么吃水果
- 第三章 女性特殊时期的养生保健
  - 第一节 女孩青春期的饮食怎么安排
  - 第二节 面临大考，“兵马未动、营养先行”
  - 第三节 怀孕是个大事儿
  - 第四节 富含叶酸的菜肴怎么做
  - 第五节 怀孕期间重要的饮食问题
  - 第六节 产后开奶 第一汤
- 第四章 白领亚健康的轻松食疗
  - 第一节 白领“电脑眼”的饮食调养
  - 第二节 吃什么解除“熊猫眼”、“红血丝”
  - 第三节 遭遇感冒如何用饮食调养
  - 第四节 女性更容易缺钙怎么办
  - 第五节 伤筋动骨的饮食治疗
  - 第六节 知道吗？
- 喝水也能预防胆结石
- 第五章 巧用食物养生最时尚
  - 第一节 美丽可以吃出来
  - 第二节 如何选用鲜艳的食物
  - 第三节 相信水嫩肌肤可以喝出来
  - 第四节 从美食中摄取维生素C很重要
  - 第五节 你知道吗？
- 水果入饌更营养
  - 第六节 从泡菜中也能吃出营养来
  - 第七节 如何放心吃鸡蛋

<<美丽是这样吃出来的>>

第八节 补钙降脂的佳品——豆腐

第九节 维生素A虽好也不能过量补充

第十节 烧烤食品里的美食

第十一节 素食主义与女性贫血的关系

第十二节 诱人的美食不一定都营养

第六章 巧手主妇擅烹健康美食

第一节 女性脾虚缺钙怎么办

第二节 低温烹美味、味美更健康

第三节 传统的多油家常菜如何低油烹制

第四节 炒菜调味也关系到女性保健

第五节 美食巧搭配吃出健康来

第六节 鸡蛋怎么做才更营养

第七节 学做去火补虚的家常美食

## <<美丽是这样吃出来的>>

### 章节摘录

版权页：插图：补血的铁、铜、叶酸和维生素B。

：这四种营养素两两结合，铁和铜为第一小组，叶酸和维生素B，：结合成第二小组，互相辅助肌体生成血红蛋白或增加血红蛋白的携氧量，可以共同使我们的身体气血丰盈、容光焕发！

众所周知人体缺铁可以直接导致缺铁性贫血，影响血红蛋白的携氧量。

肌体因为缺氧而容易疲乏、困顿、出虚汗、体力不支甚至会产生一些更为严重的疾病。

有的人或许会说，我的食物中含铁也不少了，可为什么还是缺铁性贫血呀？

殊不知，食物中一些营养素容易造成膳食纤维摄入过量，会影响诸多无机盐的吸收。

其次，缺铜也会间接影响人体对食物中铁的吸收，是倒拉了铁的后腿。

在食物中如果经常缺乏叶酸或维生素B。

：两者中的任何一种营养素时都会诱发巨红细胞贫血症，这是一种很严重的恶性贫血，会严重改变机体的免疫功能、伤害健康！

叶酸和维生素B。

除了分别在一些深绿色蔬菜、藻类、动物肝脏或者贝类中富含，更重要的是和铁与铜一样也在动物内脏中交集。

素食主义不利于各种营养素的互补素食主义者过于清淡的饮食不利于营养素的全面吸收，尤其是蛋白质、维生素B会因为“木桶效应”（木桶理论是由美国管理学家彼得提出的。

组成木桶的木板如果长短不齐，那么木桶的盛水量不是取决于最长的那一块木板，而是取决于最短的那一块木板。

这就是说构成组织的各个部分往往是优劣不齐的，而劣势部分往往决定整个组织的水平）而减少吸收，妨碍肌体的正常转化和利用。

当然，矿物质的摄取也存在不少缺憾。

## <<美丽是这样吃出来的>>

### 媒体关注与评论

于仁文是从事营养工作中非常少有的烹饪专家，自己通过十几年临床营养配餐工作的积累和个人的不懈努力，熟练掌握了把营养与烹饪这“两张皮”捏到一起的经验和技巧。可以看得出来，他在本书中运用了灵活的配餐技巧和简单易懂的烹饪技法，把“鱼与熊掌”同时送给大家。

这不但是...本不错的饮食养生书籍，还是容易学习和掌握的营养餐烹制诀窍。

——中国烹饪协会美食营养专家委员会原常务副会长 李瑞芬目前社会上既懂营养又懂烹饪的人才非常少，而本书作者于仁文先生便是这样一位人才，我认为他的书是...份营养丰盛的大餐，让人健康起来！

同时他也是一位优秀的老师和烹饪大师，平时的工作都是给首长配餐，找他准没错！

——中国营养联盟总裁 雨下博士这是一本人人可读的书，更是送给女性朋友的一份贴心礼物，从每一天太阳升起的时候开始，到一年春夏秋冬四季的更迭，再到女性特殊的生理时期，一直到厨房里的养生烹饪技巧，不仅展现给我们丰富的营养学知识，更是一个有大最食疗实践的营养师对生活细节的智慧诠释。

——北京电视台科教频道《养生厨房》编导 李静于仁文老师作为高级营养配餐师，他在书中向读者展示的多栖美食，真让人如获至宝，他让我们大开眼界——美味与营养可以兼而有之！

感谢于老师为女性朋友量身定制的“养生宝典”。

——辽宁电视台都市频道《健康一身轻》编导 陈智

<<美丽是这样吃出来的>>

编辑推荐

《于仁文谈会吃才健康:美丽是这样吃出来的》编辑推荐：女性四季养生是王道，女性特殊生理期养生技巧，白领亚健康轻松食疗，巧用食物养生最健康，巧手主妇善烹健康美食，一日三餐吃出健康。



<<美丽是这样吃出来的>>

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>