

<<食尚手册>>

图书基本信息

书名：<<食尚手册>>

13位ISBN编号：9787562243076

10位ISBN编号：7562243077

出版时间：2010-6

出版时间：苏丽 华中师范大学出版社 (2010-06出版)

作者：苏丽

页数：246

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>

<<食尚手册>>

前言

通过进食果蔬和其它食物让自己达到瘦身塑形的概念得到越来越多的人的，人可，不少女性朋友都开始注意到除了食疗减肥之外的其他减肥方法都或多或少的存在一些副作用，而食疗瘦身是目前为止唯一一种既轻松又科学的瘦身减肥方法。

水果和蔬菜多是低热量、低脂肪的食物，而这些正是那些不满意自己身材的人所应当经常吃的食物。通过食疗瘦身，通过水果、蔬菜等神奇食材来控制身体对食物的食欲，以及利用果蔬的高纤维来促进体内肠道的蠕动，从而达到减肥塑形的目的。

此外一些食物除了能有效地促进减肥，还有着其他诱人的功效：强化骨骼、增强免疫力、降低血压、降低癌症和心脏病的患病风险。

总之，食疗瘦身不仅能够让你达到瘦身的目的，更能让你在繁忙的工作生活中节省大量时间。

它在解决饥饿的同时又能解决自己的身材问题，省钱又省力的事情何乐而不为呢？

很多有着丰富经验的女性朋友介绍，现在图书市场上有关食疗瘦身的图书仅仅是介绍一些莫名其妙的食材以及叫人摸不清头脑的药名，根本不知道在哪里才能找到这些食材原料。

而这本食疗瘦身的书将为所有对食疗瘦身大有兴趣的女性朋友解决这一问题。

本书中所有的食材全都可以在果蔬市场买到，而且做法简单，完全适合那些忙于工作没有太多时间烹饪复杂菜肴的读者朋友们，让读者朋友简单操作即可迅速品尝到可口美味的菜肴，而且能让读者朋友在品尝美味的同时达到瘦身美白的目的，以愉快的心情享受多彩的生活。

最后，相信大家都一定会在这本书的帮助下成功瘦身。

<<食尚手册>>

内容概要

水果和蔬菜多是低热量、低脂肪的食物，而这些正是那些不满意自己身材的人所应经常吃的食物。

食疗瘦身就是借助水果、蔬菜等神奇食材的力量来控制我们身体对食物的欲望，利用果蔬的高纤维来促进肠道蠕动，从而达到减肥塑形的目的。

每次翻阅瘦身食疗的书时，里边总会出现许多莫名其妙的食材以及叫人摸不清头脑的药名，让人不知道这些食料要在哪里才能够找得到。

小用担心，这本瘦身食疗的书会让您看得清楚、找的轻松。

<<食尚手册>>

作者简介

苏丽 (sulee)，英籍华人。

年近50的苏丽阿姨年轻的时候喜欢收集各种养生的小贴士，已为人妻的她在将近30年的主妇生涯中积累了数以万条关于果蔬美白及瘦身的常识。

苏丽阿姨目前在苏格兰开设一家养生食疗餐厅，经营的过程中不断与客人交流美白、瘦身的经验，深受当地人的追捧。

苏丽阿姨多次在当地电视台录制节目，这吸引了全国各地的人去苏丽阿姨的餐厅品尝神奇的瘦身美白膳食。

如今，苏丽阿姨把自己平时收集起来的知识编写成册，将《食尚手册美白篇》和《食尚手册瘦身篇》回馈给大家，让每一位爱美的朋友都能够吃出好美白，吃出好身材。

<<食尚手册>>

书籍目录

第一章 你的疑虑我解答为什么要选择果蔬瘦身?果蔬瘦身的食物常见吗?果蔬瘦身要多久见成效?这是瘦身爱好者最关心的三个问题。

不用着急,在正式进行食疗瘦身之前,先让我们把这三个问题解决了。

第二章 小心身边的瘦身杀手虽然饮食不是导致肥胖的原因,可是“高脂肪、高蛋白、高热量”的食物一定是造成肥胖的元凶。

糖果是一颗导致肥胖的炮弹,喝酒只能帮人催肥,零食和夜宵全都是瘦人的特权。

杂乱无章的生活状态、内分泌失调、暴饮暴食的生活习惯以及极少的运动会让你的身材不再苗条纤细。

了解身边的瘦身杀手,可以突破一切瘦身的束缚。

第三章 平凡又神奇的瘦身食物第一篇 缤纷水果 自然瘦身古人瘦身常食乌梅令贝嫂苗条的草莓瘦身消除身体浮肿的西瓜瘦身又丰胸的木瓜风靡日本韩国的香蕉减肥排毒又减肥的柠檬传说一周见效的苹果减肥控制体重减少食量的菠萝延长饱足感的火龙果第二篇 新鲜蔬菜 新鲜瘦身令脂肪燃烧的辣椒能消除多余脂肪的生菜粗纤维低热量的芹菜韭菜也能瘦身瘦身又美白的菠菜促进肠蠕动的芥菜让你短期瘦身的菜花促进脂肪分解的大葱高膳食纤维的魔芋利尿消肿的黄瓜瘦身消水的冬瓜高纤维刮肠油的丝瓜琴脂肪的菱角增加肠蠕动的竹笋健脾消食低热量的番茄消除水肿通利小便的茼蒿有效阻止肥胖的蘑菇强力吸附油脂的木耳促进体内新陈代谢的海带促进废物排泄的海藻低热量的豆芽减肥既美白又减肥的豌豆低热量高水分的茭白促进脂肪消耗与利用的萝卜第三篇 五谷杂粮瘦身帮忙澳洲女人追捧的瘦身麦片誉为瘦身豆中王的大豆低脂肪低热量的赤小豆第四篇 天然饮品喝出苗条洁肠助消化的酸奶刮肠脂的普洱洁肠通便的蜂蜜 第四章 健康生活习惯健康瘦身人生多吃蔬菜、水果和薯类,经常更换食谱能让身体吸收的营养更加均衡,运动与食物相结合的生活方式会让瘦身见效更快,如果再加上一个好的心态,那成功瘦身的目标将会离你越来越近。

<<食尚手册>>

章节摘录

插图：最熟悉的陌生人菠萝原产自巴西，却成为了德国人最爱的瘦身饮食水果。

相传德国某镇的一个大户人家的千金因便秘而苦恼，这不仅影响了她的正常生活，更让她原来纤瘦的身体变得肥胖起来。

后来该千金家的保姆想出了一个妙招，那就是把菠萝切得碎碎的，让这位千金小姐喝下带着菠萝碎肉的菠萝汁。

后来惊奇的发现，这位千金小姐不但通便了，身体也纤细下来了。

原来菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁不仅能够通便润肠，更能有效地分解脂肪，让身体瘦下来。

之后菠萝瘦身的秘密传遍了整个小镇，菠萝自然也就被这个小镇视为减肥的佳品。

饭后吃上一片菠萝更能帮助消化，让自己的肠胃没有负担。

食物营养价值功效菠萝减肥的秘密在于它含有丰富的果汁能有效地分解脂肪，因而在夏季，可以每天有效地在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁，但是切忌过量食用未经处理的生菠萝：第一，容易降低味觉，刺激口腔粘膜；第二，容易导致菠萝蛋白酶过敏，出现皮肤发痒等症状。

避免这种情况发生的方法很简单：菠萝去皮后，切成片或块状，放置淡盐水中浸泡半小时，然后用凉开水冲洗去咸味，即可放心大胆地享受菠萝的新鲜美味。

菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，消除炎症和水肿，因此，菠萝可以减肥，这是千真万确。

<<食尚手册>>

编辑推荐

《食尚手册(瘦身篇)》：如何能既品尝各种美味的食物，又吃出优美身段呢？
让《食尚手册(瘦身篇)》来为您揭开食物绝妙的瘦身秘方吧。
30天减掉10斤体重，OL狂热推崇的自然瘦身圣经，时尚编辑们强力推荐的健康瘦身指南。

<<食尚手册>>

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>