第一图书网, tushu007.com

<<吃粗粮做精致女人>>

图书基本信息

书名：<<吃粗粮做精致女人>>

13位ISBN编号：9787562256946

10位ISBN编号：7562256942

出版时间：2013-1

出版时间：华中师范大学出版社

作者：王美如

页数：215

字数：157000

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

第一图书网, tushu007.com

<<吃粗粮做精致女人>>

前言

现代女人过得越来越精细了，对吃的东西也越来越挑剔，无论是出入顶级餐厅还是日常生活，各种精细食物入口不绝……但时间久了，你却不难发现，东西没少吃，钱没少花，可是身体的体能却越来越差，肤质一天不如一天——晦黯、色斑、粗糙成为你脸部肌肤的速写，究其原因，就是因为忽略了生活中“粗”的成分。

生活中，很多女人一看到精致两个字，很自然就会联想到那些如艺术品般展示在橱窗里的食物，错误地以为食不厌精，说的就是那些做得不能再精细的食品。

事实上，那些日常中被你忽视的粗粮才是助你实现精致女人梦的最佳秘方。

粗粮虽然看上去粗糙，但经过一番烹饪之后一样可以成为可口美味的小吃，成为你餐桌上最独特的精美食物。

粗粮细做，对向往精致生活的女人们来说，其意义绝不仅仅是一道美味可口的小吃，更是大自然赋予女人最有效的补品，最浑然天成的保养品，保持女性的美丽肌肤、塑造女性的完美身形。

说到这里，忙碌一族的美眉又有话要说了，现在的生活节奏这么快，自己根本没有时间去烹煮那些粗粮。

如果你正是这样一位事业型美女的话，那么，想要兼顾健康美味与时尚健康，你就必须学会取巧。

生活中，你没有必要把吃粗粮当成是一种任务去完成，你完全可以把粗粮渗透到每一餐的食物中，比如说在煮米饭的时候加一点小米或者红薯，若实在没有时间做饭，也可以直接拿美味的红薯或者芋头当主食，既健康又能发挥修身塑型的作用，何乐而不为呢？

女人一定要重视手中的权利，掌管好自己的健康，从吃好每一餐开始，为自己的精致之路打下坚实的基础。

……

第一图书网, tushu007.com

<<吃粗粮做精致女人>>

内容概要

《吃粗粮做精致女人》让你重新认识粗粮，帮助你透过对食物的摄取来改变自己越来越虚弱的体质、让你的皮肤越变越细嫩，教会你用最轻松的方式，烹调出最营养的美味，即便你是个厨房新手也能够轻松地完成地道的美味，让自己乐享生活。

《吃粗粮做精致女人》也是女人不可多得的综合美丽宝典，它从美容、健康、心态、身材等多个女人们最关注的方面着手，为女性朋友们打造出一本真正的健康、美丽的书籍，让你在闲暇阅读之余，越变越美丽，越活越精致！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王美如，医学院毕业现为职业医。
看遍人生的生老病死，从而认为健康才是人生最大的幸福，除了追求自我的健康外，还愿意帮助更多的人找回健康的身体。

第一图书网, tushu007.com

<<吃粗粮做精致女人>>

书籍目录

Part 1 “ 粗 ” 出来的新食尚定文
为什么要做 “ 粗 ” 女
生活中的 “ 粗 ” 都在哪里
粗粮细吃更营养
聪明的女人都应该钟爱→款粗粮食物
粗粮虽好也要适量而止
食物 “ 粗 ” 一点，生活 “ 细 ” 一点
Part 2 “ 粗 ” 出来的美丽人生
薏仁→轻松告别 “ 黑美眉 ” 称号
绿豆→经典排毒，缔造完美肌肤
黑豆→有利于消除 “ 熊猫眼 ”
莱豆→帮你拖住无情的时间
糙米→打造细腻肤质
山药→女人大爱滋补粗粮
紫米→明眸闪亮不是梦
Part 3 “ 粗 ” 出来的窈窕身材
芋头→吃出优雅身材
红薯→瘦一点，就是这么简单
燕麦→粗粮美眉的 “ 腰精 ” 梦
黄豆→让你高点，再高一点
豌豆→吃出好体味
……
Part 4 “ 粗 ” 出来的健康生活
Part 5 “ 粗 ” 出来的魅力女人味
Part 6 “ 粗 ” 出来的素食缘
Part 7 “ 粗 ” 出来的小情趣

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 你是聪明的女孩吗？
从小到大你是否满意你的智商，觉得自己反应都是那么快？
还是总是比其他人慢半拍呢？
而现在已经工作的你，是否感到工作压力让你有点脑力透支呢？
如果你正在准备突击一项工作项目或是一门考试，却又担心自己的大脑不是那么灵光，不妨食用一些蚕豆，其补脑、健脑的功效与核桃有过之而无不及。
有益女性健康美容的神奇功效 蚕豆又称为罗汉豆，是豆类中深受女生们喜爱的食物，其营养价值也非常高。
蚕豆中含有很高的蛋白质和醣，且蚕豆中的蛋白质不含胆固醇，可以提高食品的营养价值，能够发挥预防心血管疾病的作用；蚕豆中富含的钙及维生素C，对增进骨骼对钙的吸收和钙化、促进骨骼生长及降低人体内的胆固醇含量、促进肠胃蠕动有显著的功效。
另外，蚕豆中含有可调节大脑和神经组织的重要成分锰、钙、锌、磷脂等，并含丰富的胆石碱，这对增强记忆力和健脑有显著的功效。
如果你是正在应付考试或者从事脑力的女生，适量进食一些蚕豆会让你有意外的收获，说不定原本不抱希望的科目也会全优哦！
总之，蚕豆是一种营养丰富而吃法多样的饮食佳品，蚕豆的嫩荚果无论是炒、煮或是当作素菜食用都非常美味；干扁豆还能够加工成多种零食。
这样选购就对了 蚕豆的种类较多，其用途也大不相同，所以姐妹们在选择蚕豆的时候一定要多注意。
蚕豆按照颗粒的大小可分为大粒蚕豆、中粒蚕豆、小粒蚕豆三种类型。
一般食用的都是大粒蚕豆，中、小粒则用于做饲料用。
购买蚕豆时，应买有新鲜绿皮且豆子颗粒饱满的蚕豆；颜色发黑、干瘪的蚕豆是劣质蚕豆不能购买。
营养师推荐小秘方 维持乳房的健康，是女性保健环节中很重要的一点，但是，还是有些时候它们会不遂人愿的长些肿块，威胁健康。
有益女性健康美容的神奇功效 与全麦相比，糙米的蛋白质含量相对较少，但是店里出售的全麦面包的蛋白质含量大都没有糙米内的蛋白质质量高。
糙米内的蛋白质主要来自精米蛋白，氨基酸的组成也相对比全麦完整，更有益于人体的消化及吸收，可以在短时间内为人体提供大量的能量。

第一图书网, tushu007.com

<<吃粗粮做精致女人>>

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