

<<养生粥>>

图书基本信息

书名：<<养生粥>>

13位ISBN编号：9787563916313

10位ISBN编号：7563916318

出版时间：2006-3

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张莹

页数：161

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>

<<养生粥>>

内容概要

养生粥源自中国千年传统文化，自古以来，就备受历代养生家的重视，是人们日常生活中再熟悉不过的饮食之一。

粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。

任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。

本书为您推荐30款养生粥，不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。

如地瓜粥、胡萝卜粥，含有较多胡萝卜素和矿物质，减肥又塑身；蔬菜粥、水果粥，含有丰富的维生素C和膳食纤维，美容又护肤；皮蛋粥和肉丝粥，含有较多的蛋白质，健身又养生；莲子百合粥，含有丰富的钙、磷、钾，免疫又安神…… 尽管我们的食物丰富多彩，人们念念不忘的还是这朴实的粥。

一碗热粥，两碟小菜，平常到了极点，对每个家庭却有着永远解不开的情结，更是健康长寿的最佳选择。

<<养生粥>>

书籍目录

养颜粥安神粥补血粥四季粥益智粥纤体粥免疫粥健身粥怡心粥保健粥

<<养生粥>>

章节摘录

书摘 滋补容颜好“粥”到 养颜粥可以帮助解决各种皮肤问题。

常喝养颜粥可以有效地改善肤质，使皮肤变得柔嫩细滑。

紫外线的强烈照射，流汗后粘附在皮肤表面的污垢，过食油腻辛辣食品，焦虑、熬夜及压力过重，肌肤油脂分泌失衡，粉刺、黑头、痘痘产生等等都是爱美女士的大敌。

不过，常喝养颜粥就不必害怕这些问题了。

养颜粥能帮助皮肤有效地排出毒素，还具有明显的美白功能，经过养颜粥的调养，这些皮肤问题都会一扫而光，你的皮肤必定焕然一新。

养颜粥中含有丰富的具有养颜作用的维生素C，可以帮助皮肤修复损坏的细胞，令皮肤光泽有弹性，延缓皱纹出现，帮助干性皮肤补充水分，还可以帮助敏感性皮肤避免因外界刺激而产生皮肤红肿、脱水等皮肤刺激症状，淡化黑色素。

养颜粥还能帮助皮肤组织制造骨胶原，保持皮肤健康有弹性。

含有钙质的养颜粥可以使骨骼坚硬，保持牙齿的健康；含有矿物质锌的养颜粥可以防止指甲出现白斑点，预防暗疮的形成，防止脱发。

另外，养颜粥还具有养发、护发的作用。

养颜粥营养丰富，是女性朋友护肤养颜所不可缺少的，它不但可以滋润皮肤，令皮肤光泽有弹性，还可以延缓细胞老化，令皮肤光滑，减退伤痕，治疗湿疹、皮肤溃疡等问题。

养颜粥还能使脱水性皮肤避免因肤质过紧而产生直而深的皱纹，防止皮肤因老化而失去弹性，还能使油性皮肤的皮脂腺减少油脂的分泌，帮助皮肤对抗紫外光、空气等污染，令皮肤更加健康。

P7

<<养生粥>>

编辑推荐

养生粥弥散着谷物的清香，汇集了大自然的精华，潜移默化地影响你的生活！
本书为您推荐30款养生粥，不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效，帮你塑造健康体魄和美丽形象，拥有与众不同的活力人生！

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>