

<<女性四季吃什么最好>>

图书基本信息

书名：<<女性四季吃什么最好>>

13位ISBN编号：9787563924103

10位ISBN编号：7563924108

出版时间：2010-9

出版单位：北京工业大学

作者：符文军//金波

页数：230

字数：235000

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>

## <<女性四季吃什么最好>>

### 内容概要

本书综合了国内外最新研究成果和实践总结，根据现代女性的身体特点，依四季不同的天气条件和饮食条件编写而成，旨在帮助读者通过饮食调节达到美容、养颜、亮肤、减肥、养生和食疗的功效。本书具有科学性、实用性和可操作性等特色，是指导现代女性朋友通过饮食达到美容养颜和健康目的的通俗读物。

需要指出的是，因个体的体质情况不同，本书中的所有食谱药方都是作为参考，具体使用时，最好在医生和有关专家指导下进行不要盲目使用。

## <<女性四季吃什么最好>>

### 书籍目录

春季吃什么食物 1. 春季饮食的原则 2. 春季美容食物 3. 春季减肥食物 4. 春季养生食物  
春季吃什么蔬菜 1. 春季美容蔬菜汁 2. 春季养颜补血蔬菜 3. 春季减肥蔬菜 4. 春季养生蔬菜 5.  
春季养生野菜春季选择什么食谱 1. 春季美容养颜食谱 2. 春季减肥食谱 3. 春季养生食谱  
春季选择什么药膳 1. 春季美容养颜药膳 2. 春季减肥药膳 3. 春季养生药膳  
夏季吃什么食物 1. 夏季饮食的原则 2. 夏季排毒美容食物 3. 夏季减肥瘦身食物 4. 夏季养生食物 5. 夏季“去火”食物 6. 夏季抗衰老食物 .....  
夏季吃什么食物 夏季吃什么蔬菜 夏季选择什么食谱 夏季选择什么药膳  
秋季吃什么食物 秋季吃什么蔬菜 秋季选择什么食谱 秋季选择什么药膳  
冬季吃什么食物 冬季吃什么蔬菜 冬季选择什么食谱 冬季选择什么药膳

## <<女性四季吃什么最好>>

### 章节摘录

春季吃什么食物春季饮食的原则(1)热量要高，蛋白质要充足早春时节，气温仍然比较寒冷，人体需要消耗一定的能量来维持御寒功能。

所以，早春期间的营养结构应以高热量为主，除谷类外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。

另外，由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病。

因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。

上述食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸正好具有增强人体耐寒的功能。

(2)增加饮食中的果蔬比重春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始复发，活力加强，容易侵犯人体而致病，如春季常见的口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，这些大都因为新鲜果蔬吃得少而造成的营养缺乏所致，所以，在饮食上应适当增加果蔬比重以摄取足够的维生素和无机盐。

小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素c，具有抗病毒的功效；

胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，可增强抵抗各种致病因素的侵袭。

富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

此外，从科学饮食的角度来看，春季还应强调蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养素摄入量的相对比例，以增强抵抗力，防止暴饮暴食，避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。

(3)宜清淡，少食油腻、生冷及刺激性食物春季应由冬季的膏粱厚味转为清温平淡，在动物食品中，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物吃后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。

饮食宜温热，忌生冷。

胃寒的人可经常吃点姜，以驱寒暖胃。

.....

## <<女性四季吃什么最好>>

### 编辑推荐

《女性四季吃什么最好》由北京工业大学出版社出版。

女人要美丽，更要健康。

美是天生的，更是后塑造的。

“吃”是塑造美丽外表的重要途径，不是有一句话叫做“美是吃出来的”吗？

<<女性四季吃什么最好>>

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>