

<<应用功能性食物吃出美丽>>

图书基本信息

书名：<<应用功能性食物吃出美丽>>

13位ISBN编号：9787801948526

10位ISBN编号：7801948521

出版时间：2005-11

出版时间：人民军医出版社

作者：徐润

页数：287

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>

## <<应用功能性食物吃出美丽>>

### 内容概要

本书从功能因子分析着手。

介绍了具有美容功能的食物89种。

还论述了营养与美容的关系、正常皮肤的性状特征及其影响因素和影响容貌美丽的常见病症及其防治，内容丰富、新颖。

科学性、实用性强。

按本书所述选用相关的美容食物。

能够从内因着手——吃出美丽：让衰老慢走——留住美丽。

本书适合具有爱美之心的男、女、老、少阅读。

还可供生产厂家研制美容食品和化妆品时参考。

## <<应用功能性食物吃出美丽>>

### 书籍目录

第1章 概述美丽 1 容貌美丽, 意义非凡 2 美丽是多种因素的组合 3 有损容貌美丽的诸多因素 4 扬长避短, 突出亮点 5 请“衰老”慢走——留住美丽 6 从内因着手——吃出美丽 第2章 食物的范围 1 传统食物 2 “药食同源”品种食物 3 “食品新资源”品种食物 第3章 营养与美容 1 能量与美容 2 蛋白质与美容 3 脂肪与美容 4 糖类与美容 5 膳食纤维与美容 6 维生素A与美容 7 维生素B1与美容 8 维生素B2与美容 9 泛酸与美容 10 烟酸与美容 11 维生素B6与美容 12 生物素与美容 13 叶酸与美容 14 维生素C与美容 15 维生素E与美容 16 铁与美容 17 铜与美容 18 锰与美容 19 碘与美容 20 硒与美容 第4章 具有美容功能的粮油 1 薏苡仁 2 黑芝麻 ..... 第5章 具有美容功能的蔬菜 第6章 具有美容功能的瓜果 第7章 具有美容功能的肉、蛋、山珍海味 第8章 具有美容功能的饮料 第9章 具有美容功能的“药食同源”品种食物 第10章 具有美容功能的“食品新资源”品种食物 第11章 正常皮肤的性状特征及其影响因素 第12章 影响容貌美丽的常见病症及其防治

## <<应用功能性食物吃出美丽>>

### 章节摘录

第1章 1.概述美丽 容貌美丽，意义非凡 一个男人与美女对坐1小时，会觉得似乎只过了1分钟(《爱因斯坦关于相对论的戏说版本》)，美女使男人对时间的感觉缩短了59分；；一个美女依偎着一辆汽车，该汽车就能卖个好价钱；一个宾馆因所录用的人员长相姣好，其生意也就特别红火；一部电视剧因其中的演员特别俊美，这部电视剧的收视率就异乎寻常地高一——这些不争的事实，可以归纳为美人效应。

爱美之心，人皆有之。

美人效应是人们对美的崇尚和爱屋及乌的心理反映，无可非议。

其实美丽的意义不仅如此，美丽的容貌还体现着尊严和信心，是一种有形而无价的资本，是一种多功能的通行证，是夫妻之间的磁力剂，还是.....。

.....

## <<应用功能性食物吃出美丽>>

### 编辑推荐

爱美之心，人皆有之。

在温饱问题沉下睡眠之后，美容已经成为男女老少生活中不可缺少的节目。

本书选择食用适合自身现状的美容食物，将能使您减肥瘦身、美白嫩肤、祛斑除皱、生发乌发、延缓衰老、容颜常驻，并防止皮肤疾患，真正的“吃出美丽”。

<<应用功能性食物吃出美丽>>

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>