

<<水感嫩肌美人>>

图书基本信息

书名：<<水感嫩肌美人>>

13位ISBN编号：9789866266300

10位ISBN编号：9866266303

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：元氣星球工作室 著

页数：208

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>

<<水感嫩肌美人>>

前言

「重視早餐」 早餐提供的熱量應占一天 總能量的30% 德國埃朗根大學研究人員對7000個男女長期跟蹤後發現，習慣不吃早餐的人占了40%，他們的壽命比其餘60%的人平均縮短2.5歲。

因此，長期不吃早餐，會影響人體的健康。

吃早餐的重要性 《陸地仙經》中曾有一首詩：「早飯淡而早，午飯厚而飽，晚飯需要少，若能常如此，無病直到老。」

現代人也有「早吃好，午吃飽，晚吃少」的俗語。

早餐提供的熱量和營養素，在一整天熱量和營養素的攝取中占有重要地位，根據專家研究，早餐所提供的熱量應該占一天總能量的30%左右，蛋白質、維生素及礦物質等應該達到所推薦的每日膳食營養素供給量的25%。

早餐食物盡量做到可口、開胃，有足夠的量和較好的品質，體積小、熱量高，製作省時省力。

「一日之計在於晨。」

一頓健康且營養豐富的早餐，是開啟一整天活力的鑰匙，但沒必要硬性規定，重要的是做到整體的合理搭配。

如果早餐食物含糖或含油脂較多，中午就清淡一些；分量吃多了，中午就少吃一些。

另外，每天一個雞蛋對生長發育期的年輕人來說是有必要性的，但老年人有膽固醇攝取過多的問題，每週2~3顆就足夠了。

Check this !

營養均衡早餐四大類 穀類、肉（蛋）類、奶（豆）類、蔬菜水果類。

早餐如果有四類，營養充足； 有三類，品質較好； 只有兩類，則為及格； 僅僅有一類，品質較差。

Tips 年輕人每天一顆蛋 老年人每週2~3顆最健康！

「皮膚粗糙」 大魚大肉等酸性食物吃得太多，鹼性食物如蔬菜、水果吃得過少，容易造成酸性體質，皮膚易產生痤瘡、色斑等，造成皮膚粗糙、沒有光澤。

症狀： 皮膚的新陳代謝若不順利便會堆積角質層，致使毛孔擴大、阻塞，易造成皮膚粗糙。毛孔排出髒東西，使毛細孔擴大，皮膚的表皮基底層接著會不斷地繁殖細胞，並輸送到皮膚表層，待細胞老化之後，一般都會自然脫落。

但是毛細孔阻塞者，皮膚的新陳代謝不佳，因此無法如期脫落，導致毛孔擴大，皮膚也因此而粗糙不堪。

很多人總是只重視臉部的皮膚，卻忽略了其他部位，尤其是腳上的皮膚。

其實隨著溫度和溼度的改變，腳也會受影響，尤其是到天氣多變，忽冷忽熱的時候。

由於腳部皮脂腺較少，尤其是小腿前端的脛骨處，因為皮脂腺少，暴露在冷風中的機會比其他部位高，皮膚就特別容易粗糙乾裂。

同時，由於腳部離心臟最遠，血流不容易到達，如果再穿不合腳的鞋子，會使得腳部過度摩擦，腳踝關節附近或者腳趾頭的血液循環不良，皮膚便會出現乾裂粗糙。

皮膚粗糙的主要原因是因為汗水與脂肪所形成的脂肪膜被破壞。

而皮膚粗糙又可分兩類：一是因為體質原因，這多數發生在乾性皮膚身上，是因為乾性皮膚的汗腺與皮脂腺的分泌一向就比較少的緣故。

同時在乾燥的寒冬或者陽光直射的盛夏，都會使皮膚粗糙；除此以外，營養不良也是造成皮膚粗糙的原因，尤其是在缺乏維生素B2、B6的時候，皮膚最容易粗糙。

另外一個則是由於不適當的化妝品和藥品造成的，同時空氣中經常飄浮的花粉或過敏源，也可能會引起過敏而導致皮膚粗糙。

Check this !

飲食原則 為了使表皮細胞保持順暢，要多食活血、行經、排毒、清熱的食物，不要食用會導致血管收縮的食物。

<<水感嫩肌美人>>

忌食 香菸：會導致血管收縮，血液循環減慢，致使養分無法順利地送達皮膚表皮細胞，於是毛孔變粗、肌膚老化等問題出現。

所以，愛美的女性，對香菸還是保持距離的好。

宜食 五穀類：綠豆。

蔬菜類：苦瓜。

水果類：檸檬。

其他類：醋。

Recipe1 西瓜檸檬汁 材料：西瓜、檸檬、蜂蜜。

做法： 1. 西瓜洗淨，切塊，用榨汁機榨汁。

2. 檸檬也作同樣處理。

3. 將西瓜汁與檸檬汁混合，加蜂蜜，拌勻即可。

功效： 西瓜多食容易引起腹瀉、食欲下降，而檸檬的刺激性較強，因此不可過多飲用本品。

用西瓜和檸檬製成的果汁香甜止渴，能幫助排除體內多餘水分。

Recipe2 綠豆薏仁湯 材料：綠豆、低脂奶粉、薏仁。

做法： 1. 綠豆與薏仁洗淨、泡發，一起加入水中滾煮。

2. 水煮開後轉小火，將綠豆煮至熟透，湯汁呈黏稠狀。

3. 濾出綠豆、薏仁中的水，加入低脂奶粉攪勻後，再倒入綠豆牛奶中。

Recipe3 苦瓜釀肉湯 材料：苦瓜、豬絞肉、高湯、太白粉，米酒、胡椒粉。

做法： 1. 苦瓜洗淨，切成寬圈狀，在苦瓜內側抹上少許太白粉。

2. 豬絞肉加入米酒、鹽、胡椒粉及太白粉水，攪勻後塞入每個苦瓜圈內，並壓平。

3. 已塞滿肉的苦瓜置於鍋內，注入高湯並調味，以中火燉煮約25分鐘。

<<水感嫩肌美人>>

内容概要

15種讓你成為無齡肌美女的生活祕訣！
毒素OUT 失眠 / 便秘 / 皮膚粗糙 壓力大 / 焦慮 / 熬夜 美麗IN 每天8杯水，健康又美麗！
淨化身體，五穀雜糧最好每週吃3次 美的序曲，就從早餐開始！
身心合一學放鬆，睡得自然好！
美肌力UP！
UP！
108道食譜給你彈力 勿X牙 勿X牙 膚 全部OUT！
甜度過高 / 眼睛疲勞 失眠 / 皮膚粗糙 / 抗衰老 平常哪些不起眼的小習慣，是對身體有益處或有害的？
居家生活中，哪些物品會有毒害？
該怎樣營造對健康有利的環境？

<<水感嫩肌美人>>

书籍目录

Chapter1生活習慣重視早餐 P8速食食品 P10五穀雜糧 P12飯前刷牙 P14飲用咖啡 P16糾正偏食 P18餐後抽菸 P20蹺腿習慣 P22不當減肥 P24頻繁染髮 P26經常熬夜 P28化妝用具 P30多喝開水 P32常服安眠藥 P34睡前看書 P36Chapter2 居家環境「使用新家具」 P40「讓清晨空氣流通」P43「空氣清新劑」 P46「適當的空調溫度」P49「室內常點蚊香」P52「常清潔地毯」P55Chapter3 預防文明病的食譜失眠
P60高血壓 P64便秘 P68抗衰老 P72咽喉腫痛 P76
腹瀉 P80心血管疾病 P84痔瘡 P88豐胸 P92慢性支氣管炎
P96頭暈目眩 P100皮膚粗糙 P104眼睛疲勞 P108防治近視 P112肝病
P116膽病變 P120口腔炎 P124流鼻血 P128Chapter4 常見食材的功效與應用花椰
菜 P134番茄 P138胡蘿蔔 P142豌豆莢 P150青椒 P154豆腐 P158芹菜 P158蓮藕 P162黃瓜
P166百合 P170水梨 P174木瓜 P178牛肉 P182羊肉 P186豬肉 P190雞肉 P194鴨肉 P198
蝦子 P202

<<水感嫩肌美人>>

编辑推荐

本書特色 水感嫩肌美人 體內環保這樣做 15種讓妳成為無齡肌美女的生活祕訣！
毒素OUT 失眠 / 便秘 / 皮膚粗糙 壓力大 / 焦慮 / 熬夜 美麗IN 每天8杯水，健康
又美麗！
淨化身體，五穀雜糧最好每週吃3次 美的序曲，就從早餐開始！
身心合一學放鬆，睡得自然好！
美肌力UP！
UP！
108道 食譜給你彈力 勿×牙 勿×牙 膚 全部OUT！
甜度過高 / 眼睛疲勞 失眠 / 皮膚粗糙 / 抗衰老 平常哪些不起眼的小習慣，是對身體有益
處或有害的？
居家生活中，哪些物品會有毒害？
該怎樣營造對健康有利的環境？

<<水感嫩肌美人>>

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>