

<<吃出女人美丽资本>>

图书基本信息

书名：<<吃出女人美丽资本>>

13位ISBN编号：9787501186419

10位ISBN编号：7501186413

出版时间：2009-1

出版时间：新华出版社

作者：顾奎琴

页数：218

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>

## <<吃出女人美丽资本>>

### 前言

有人说：“柔嫩的皮肤胜过最美丽的衣裳”，这句话是很有道理的。

从审美的角度看，不管什么皮肤，总以细腻柔嫩、红润光泽、白皙润滑、富有弹性为美。

女人的美丽是吃出来的。

“吃”，是指有目的地吃、有准备地吃、有选择地吃，这就是饮食调养，是皮肤美丽重要的物质基础。

女人过了30岁新陈代谢开始减慢，如不注意保养，皮肤就会出现干燥、暗淡、松弛及皱纹等问题。

尤其是现代女性，压力过大不仅会引起皮肤问题，还可加速人体衰老。

因此，饮食调养是女性美容养颜、延缓衰老的核心，也是最有效、最持久的美容之道。

传统医学和现代医学都认为，人的外表容貌的美离不开机体的健康状况。

颜面的美丽，形体的健美，都与饮食营养有着密切的关系，无论营养不良还是营养过剩都会影响健康和美。

女性皮肤的润滑细腻，身材的健美，容光焕发的美丽，都绝非靠化妆品和美容技巧所能达到的。

只有健康的女性才能算是美丽的女性。

所谓“健美”就是表现在美肤、美发、美眼、美齿及健康的富有曲线的形体美，也就是精力、体力、热情、活力、工作状态和自信心等的综合体现。

皮肤是人体的一面镜子，人体内某种营养成分的缺乏和患有某种病症都会从皮肤上显现出来。

因此，只有平衡膳食、合理营养，才能保证人体健康和容貌美。

## <<吃出女人美丽资本>>

### 内容概要

本书是著名营养食疗专家、食疗美容专家顾奎琴老师奉献给女性朋友的一部新作。

书中对当今最有效、最持久的美容之道——饮食的内在调养以及食物外养的方法作了指导，包括美容、美体与香身的全面美丽内容。

介绍了如何有准备、有选择、有目的地吃了美丽容颜、体散幽香、健康的富有曲线的形体美，如何制作各种美容保养和调理的食物面膜，提供了多种食物内养方和面膜美容方。

第一位实践本书内容的女性朋友都将获得一份收获和惊喜！

## <<吃出女人美丽资本>>

### 作者简介

顾奎琴，国内著名营养食疗专家、食疗美容专家、科普作家。

1980～2000年任解放军总医院（301医院）主管营养师。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、健

## &lt;&lt;吃出女人美丽资本&gt;&gt;

## 书籍目录

- 食疗美容篇 一、食疗美容新时尚 (一) 食疗美容的起源与发展 1. 什么是食疗美容 2. 食疗美容的科学依据 3. 食疗美容的方法和特点 (二) 我国古代的食疗美容 1. 我国历代美容术 2. 古代皇后、贵妃、公主的养颜秘方 二、怎样吃出美丽容颜 (一) 营养平衡与皮肤健美 1. 蛋白质是皮肤美的基础 2. 胶原蛋白与弹性美人 3. 美艳肌肤的重要成分——脂肪 4. 维生素是皮肤的天然化妆品 5. 无机盐、微量元素与美容 6. 膳食纤维有排毒养颜作用 7. 皮肤美丽离不开水 (二) 不利于容颜美的饮食因素 1. 哪些饮食能“毁容” 2. 不吃早餐有损容颜 3. 滋养肌肤的十个不要 (三) 自然界中美艳肌肤的食物 1. 木瓜是美化肌肤的妙品 2. 奇异果让你越吃越美丽 3. 黄瓜可美白消斑 4. 苦瓜是清热美容食品 5. 土豆是天然美颜食品 6. 番茄防晒美容颜 7. 白萝卜可养颜益血 8. 黄豆芽可嫩白肌肤 9. 丝瓜是抗皱佳品 10. 豆类的美容健身作用 11. 银耳是皮肤最佳滋养品 12. “醋美人”的养颜护肤秘诀 13. 滋养皮肤的水产品 14. 蜂蜜是世界上最好的养颜护肤品 15. 橄榄油的特殊功效 16. 黑色食品的补血养颜作用 17. 常食薏仁米可美容轻身 18. 糙米是天然的美容护肤品 19. 肉皮——廉价美容品 20. 桃花能活血悦颜 21. 桑葚子的美容保健作用 22. 珍珠养颜抗衰老 23. 枸杞子是延长青春的妙品 (四) 美丽容颜食疗食谱 三、美眼明目与饮食 (一) 美眼明目的饮食调养 1. 美眼明目的饮食原则 2. 电脑族护眼的眼饮食要求 3. 经常熬夜电脑族的护眼茶饮 4. 美眼明目的食物 5. 美眼明目食疗食谱 (二) 黑眼圈的饮食防治 1. 黑眼圈形成的常见原因 2. 防治黑眼圈的饮食原则 3. 能消除黑眼圈的食物 4. 消除黑眼圈的食疗食谱 5. 天然美眼、护眼面膜 (三) 脱眉者的饮食调理 1. 脱眉的常见原因 2. 脱眉的饮食防治 3. 防治脱眉食疗食谱 4. 美眉生眉面膜 四、美丽秀发的饮食调养 (一) 美丽头发与饮食 1. 让秀发飘选的饮食原则 2. 怎样根据发质选择食物 3. 具有美丽秀发作用的食物 4. 美丽秀发的食疗食谱 (二) 白发的饮食疗法 1. 头发早白的原因 2. 头发早白的饮食防治 3. 防治白发的食疗食谱 (三) 脱发的饮食防治 1. 女性脱发的常见原因 2. 脱发与饮食的关系 3. 防治脱发的饮食原则 4. 防治脱发食疗食谱 5. 防治脱发外用方 五、美齿香口的饮食调养 (一) 美牙健齿的饮食保健 1. 美牙护齿的饮食原则 2. 龋齿的饮食防治 3. 自然界中的美齿固齿食物 4. 美齿健齿食疗食谱 (二) 香口洁齿与饮食 1. 口臭的常见原因 2. 口臭的饮食防治 3. 使口气清新的食物 4. 香口洁齿食疗食谱 六、美音美唇的饮食调养 (一) 清咽美音的饮食调养 1. 甜美音色与饮食 2. 慢性咽炎的饮食调理 3. 自然界中的清咽美音食物 4. 清咽美音食疗食谱 (二) 美唇红唇与饮食 1. 使嘴唇丰满红润的饮食调养 2. 嘴唇干裂的饮食防治 3. 美唇护唇食疗食谱 七、不同季节皮肤的饮食护养 (一) 春季养颜护肤与饮食 1. 春季关肤养颜的饮食原则 2. 春季鲜花美容与美食 3. 适宜春季多吃的食物 4. 春季面部和肢体的养护好方法 5. 春季养颜食疗食谱 (二) 夏季美肤养颜的饮食调养 1. 夏季养颜美体的食养原则 2. 夏季养护肌肤的天然食物 3. 夏季美肤养颜食谱 (三) 秋季养颜的饮食保健 1. 秋季滋养肌肤的饮食对策 2. 秋季的滋养润肤食物 3. 秋季美肤养颜食谱 (四) 冬季肌肤养护的饮食调理 1. 冬季护肤进补的食养原则 2. 冬季女人护肤的王牌食物 3. 冬季护肤鲜果食单 4. 冬季美颜护肤食谱 八、常见皮肤问题的饮食调理 (一) 皮肤皱纹的饮食调养 1. 促进皱纹形成的饮食因素有哪些 2. 预防皱纹的饮食原则 3. 厨房里的去皱佳品 4. 抗衰防皱食疗食谱 5. 养颜去皱食物面膜 6. 养颜祛皱外用方 (二) 黄褐斑的饮食治疗 1. 什么是黄褐斑 2. 黄褐斑的饮食原则 3. 黄褐斑食疗食谱 4. 祛斑食物面膜 5. 养颜消斑外用方 (三) 雀斑的饮食防治 1. 雀斑形成的常见因素 2. 雀斑的饮食调养 3. 可预防雀斑的食物 4. 防治雀斑食疗食谱 5. 防治雀斑外用方 (四) 痤疮的饮食调理 1. 什么是痤疮 2. 防治痤疮的饮食原则 3. 预防痤疮的食物 4. 防治痤疮食疗食谱 5. 防治痤疮食物面膜 6. 痤疮外用方 (五) 皮肤粗糙的饮食调养 1. 皮肤粗糙的饮食调理原则 2. 皮肤粗糙应补充的维生素 3. 皮肤粗糙的食物选择 4. 皮肤粗糙外用方 (六) 饮食与美白防晒 1. 夏季防晒的饮食原则 2. 具有美白防晒作用的食物

<<吃出女人美丽资本>>

3. 美白防晒食疗食谱      4. 防晒修复食物面膜      (七) 酒糟鼻的饮食调理      1. 什么是酒糟鼻  
 2. 酒糟鼻的饮食原则      3. 酒糟鼻食疗食谱      4. 酒糟鼻外用方      (八) 扁平疣的饮食  
 防治      1. 什么是疣和扁平疣      2. 疣的饮食食谱      3. 祛疣外用便方美体香身食疗篇      一  
 、饮食与形体健美      (一) 美乳丰胸饮食调养      1. 乳房发育不良的原因      2. 使乳房丰满的饮  
 食选择      3. 美乳丰胸食疗食谱      (二) 平腹瘦腰与饮食      1. 平腹瘦腰的饮食原则      2. 十种瘦  
 腹美腰食物      (三) 饮食与臀部健美      1. 美臀的饮食原则      2. 具有美臀瘦身作用的食物      3.  
 补肾美臀食疗食谱      (四) 饮食与腿部健美      1. 美腿的饮食原则      2. 可使腿部健美的食物      3  
 . 美腿瘦腿食疗食谱      (五) 美手美甲的饮食与养护      1. 指甲中隐藏着哪些健康信息      2. 美手秀  
 甲的饮食调理      3. 自制手部养护品      4. 滋养手膜DIY      (六) 美足健足, 青春永驻      1. 美足健  
 足新时尚      2. 美足消肿食疗食谱      3. 足香浴——千古流传的香足法      二、减肥瘦身饮食调理  
 (一) 肥胖的类型及诊断标准      1. 什么是生理性肥胖      2. 什么是病理性肥胖      3. 肥胖的诊断  
 标准      (二) 肥胖的饮食调养      1. 防治肥胖的饮食原则      2. 简单易行的节食减肥法      (三) 大  
 自然中的美体瘦身食物      (四) 美体瘦身食疗食谱      三、丰满体型的饮食调养      (一) 体形消瘦的  
 常见饮食因素      (二) 丰满体型的饮食调养      1. 使体型丰满的饮食原则      2. 增重饮食怎样因人  
 而异      (三) 自然界中的增重丰肌食物      (四) 丰满体型食疗食谱      四、香身美体与饮食      (一)  
 怎样吃出体散幽香      1. 香身饮食的古往今来      2. 怎样吃出体香芬芳      3. 鲜花香身美肤色      4  
 . 香身美体食疗方      (二) 体臭的饮食防治      1. 什么是体臭      2. 什么是狐臭      3. 狐臭的  
 饮食宜忌      4. 抑制体臭的食物      5. 消除体臭外用验方外养驻颜篇      一、食物外养与美容  
 (一) 世界各国女性的食物外养美容法      (二) 食物面膜——美肤养颜的最佳途径      1. 食物  
 面膜的美颜护肤作用      2. 面膜使用的注意事项      二、对症调配食物面膜      (一) 补水滋养面膜  
 (适用于干性皮肤)      (二) 去油洁肤食物面膜(适用于油性皮肤)      (三) 敏感性皮肤食物面  
 膜(适用于敏感性肌肤)      (四) 紧致肌肤食物面膜(适用于松弛性皮肤)      (五) 美白肌肤食物  
 面膜(适用于肤质黑者)      (六) 去角质的食物面膜(适用于老化肌肤)      三、不同季节的食物面  
 膜      (一) 春天怎样调配美容面膜      (二) 夏季果蔬面膜的配制      (三) 秋天皮肤保养面膜      (四)  
 冬季自制保湿面膜

<<吃出女人美丽资本>>

章节摘录

插图：

## <<吃出女人美丽资本>>

### 编辑推荐

《吃出女人美丽资本》告诉你怎样吃出体散幽香？

怎样吃出苗条的身材？

怎样吃出丰满的乳房、修长的双腿和紧实的臀部？

古今中外、宫廷内外有哪些可以借鉴的食物养颜的验方、秘方？

常见皮肤问题怎样进行饮食调养？

等等，这些女性关心关注的问题，在《吃出女人美丽资本》中均能给你正确的指导。

女人如花，只有精心地呵护和关爱自己，加上耐心、恒心，就会让你的美丽悠然绽放，愈久弥香；让你美得更灿烂、更长久。



<<吃出女人美丽资本>>

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>