

<<会吃的女人美如花>>

图书基本信息

书名：<<会吃的女人美如花>>

13位ISBN编号：9787508067155

10位ISBN编号：7508067150

出版时间：2012-1

出版时间：华夏出版社

作者：王鹏

页数：160

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>

<<会吃的女人美如花>>

前言

女人的美丽是吃出来的。美丽是一个被施了魔法的词汇，像超强的魔力蛊惑得人人躁动不安。

而“人皆有之”的爱美之心，在女人身上体现得淋漓尽致。

在追寻美丽、展示美丽的过程中，大多数女人简直不计成本、不惜代价，购买昂贵化妆品、节食瘦身，有的甚至上了手术台。

花再多的银两她们也无所谓，再多的痛她们愿意去扛。

可是这样做的结果如何呢？

我们看到的情形是这样的：化妆品粉饰的脸美得并不自然，卸妆之后的本色更是让人不敢恭维；减肥后的面容变得暗淡、身体变得虚弱；至于美容手术，看看不断涌现的此类官司就知道其毁容的概率有多高了。

单单是一阵风也就罢了，只是花了钱倒也罢了，只是受了皮肉之苦也就算了，悲哀的是有些美女还适得其反，一不小心，摇身一变成了“霉女”。

面对镜中失落的容颜，回望来时路，联想到广告里琳琅满目的化妆品、市场上林林总总的美容指南、网络上铺天盖地的美容帖子，美女不禁“河东狮吼”——美容美体，别说我的眼泪你无所谓！

爱美无罪，但女人的身体不该因为爱美而遭罪。

因此，越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美丽之道，那就是一靠科学的饮食保持自己的青春、再造自己的靓丽。

“美丽是吃出来的”。

在美容经济的热度持续飙升的今日，这样的美容观点已经成了在幼儿园都能听到的声音。

为了美态，一日三餐，到底吃还是不吃？

到底该怎样吃？

“一百句漂亮空洞的话抵不过一件实实在在有益的事情”，越来越多的现实让我们清醒，没有人能抵制衰老，在光阴面前，我们所能做到的只能是——该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，惟其如此，才能让皱纹来得更晚一些。

如果你是一个聪明的饮食者，还应该懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。

没有丑女人，只有懒女人。

但是懒女人也渴望美丽啊。

怎么办呢？

那就试试“吃”出漂亮吧。

以内养外，这才是美容的最高境界。

世界是公平的，如果你不懂以内养外的道理，如果你不懂如何通过饮食来保养自己，时间很快会在你的脸上留下痕迹。

请记住：你现在怎样对待自己的脸蛋和身体，它以后就会怎样加倍报答你。

所以，与其在各种抗衰老美容术和美容品之间“奔波劳碌”，不如让心坦然地回归厨房，在那里优雅地慢慢变老。

记住：厨房才是女人的美丽主战场！

<<会吃的女人美如花>>

内容概要

王鹏编著的《会吃的女人美如花》是帮助女性朋友从日常饮食中获取养颜智慧的工具书。《会吃的女人美如花》针对各年龄段女性的生理特征，从营养价值、体质进补、排毒养颜、抗衰塑身等角度入手，精选了近300例具有抗衰养颜功效的美食，并详细介绍了各款美食的养颜机理和烹制、食用方法，让你在享受美食的同时养出绝佳的气色和自然、健康的美丽！

<<会吃的女人美如花>>

书籍目录

营养价值篇

第1章 营养师女人美丽的源泉

吃坚果让你变得更美丽
牛奶让女人美得与众不同
“粮”全其美，慧眼识杂粮
每日吃蔬菜能美容
水果，食物中的美丽密码
做个水灵灵的女人就这么简单
恋上矿物质，做美丽女人
与维生素的美丽之约

第2章 避免误区，美丽常在

误区一：食物一定要吃最新鲜的
误区二：为了塑身，水果代替正餐
误区三：保健品是女人健康与美丽的大救星
误区四：为了美丽，脂肪可千万别沾
误区五：倾情维生素保我“好命”
误区六：蔬菜生吃比煮熟吃更有营养
误区七：节食会使自己更苗条，

第3章 适时而食，做个四季美女

春季养好女人血，菠菜是首选
春燥的“火气”，可以这样吃掉
春季多吃胡萝卜，皮肤细嫩又润滑
狙击“春困”，食物来帮忙
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛药方
夏季食苦瓜，养血去暑又明目
夏季饮食莫落入陷阱
养肺除“秋燥”，水果挑着吃
秋季美容注重饮食调理
冬吃萝卜夏吃姜，百病不生颜不老
冬季打响一场皮肤抗旱的持久战
冬季，女人要吃最养颜的食物

体质进补篇

第4章 五脏健康，容颜才美

五脏健康，容颜才美
脾胃两旺，女人才美得自然
肺清气顺，女人才更美
永远做个“肾气灵人”的女人
养肝护肝，统领女人健康全局
保养胆脏，维护人体的杀毒系统

第5章 气血充盈，美丽加分

血，以奉养身，莫贵于此
测试：你需要补血吗
补血乌发找花生
“圣药”阿胶是女人补血的良药
南瓜能排除毒素，补足女人血

<<会吃的女人美如花>>

告别贫血，做红润女人

排毒养颜篇

第6章 饮食排毒，自然养颜

毒素正慢慢向你侵袭吗

食物让你做个无毒女人

迷你禁食和单一饮食排毒法

饮食排毒，先要“四戒”

茶饮，让排毒养颜胶囊一边去

饮食排毒，让你一身轻松

两天排毒，激活身体的原动力

吃一顿排毒减肥的健康套餐

第7章 吃对食物，肤如凝脂

读懂食物中藏有的美颜精华

根据肤质巧饮食，肌肤才能越发靓丽

饮食抗痘，女性美肤新招数

食物可以抚平女人岁月的纹路

从餐桌上寻找美白护肤品

饮食让女人留住完美的纤纤玉手

呆蔬汁：女人美肤、不老的秘密

皮肤粗糙，这样吃让你完美蜕变

女人皮肤光洁，饮食来铸就

第8章 柔顺秀发，吃出来

给足营养，“枯木”也能“逢春”

留住青丝乌发的神奇妙术

如何换得青丝归

吃香喝辣，秀发不可承受之重

营养巧摄取，头屑不再来

完美护理秀发的8种水果

让头发快快长的食物

抗衰塑身篇

第9章 永葆娇嫩容颜的绝妙吃法

吃足营养，皮肤才能充满活力

脑不老，则全身不老

一日吃三枣，终生不显老

果汁：女人不老的秘密

吃富含核酸的食物，防止细胞衰老

十种食物，让你留住青春

每天坚持吃早餐，放慢衰老的脚步

常吃低热量食物，防止过早衰老

第10章 食物瑜伽，吃出好心情

饮食让你远离“过劳死”

小心，食物也会让你的心情跌落低谷

压力大？

让食物来体贴你

科学饮食，让你不再抑郁

食物给你夜夜安眠，让你成为睡美人

如此吃喝使你心情愉快，

<<会吃的女人美如花>>

第11章 魔鬼身材，从美食中来

巧选食物，给你一个魔鬼身材

打造完美胸部的不老术

Bye bye，小肚腩

修长美腿最喜爱的营养素

内脏脂肪，不可不减

减肥新法：每天吃一顿奶粉

食物瘦身，说我“型”我就“型”

喝水瘦身，最便宜的减肥计划

咖啡瘦身，最灵验的减肥方案

特殊人群篇

第12章 特殊时期给自己特别的呵护

饮食看年龄，女人才能更有风韵

合理饮食，让恼人的痛经远离你

粗茶淡饭营养好，孕妇不要拒绝

孕后变丑不用愁，正确饮食来应对

八成产妇会走进饮食的误区

剖腹产的产妇饮食调理要特别

正确饮食，不让美丽在此时终结

更年期预防冷感症，食物来帮忙

女人会吃，美丽度过更年期

第13章 职场丽人的饮食保养计划

要事业也要美丽：白领丽人的饮食安排

一日三餐吃得好，精力充沛效率高

吃健康零食，为健康加油

熬夜族防衰老秘诀

“夜猫族”吃什么健康又美丽

时差病，调节饮食来避免

电脑一族，每天必喝这样的健康茶

玩电脑的你不能少的五种营养饮食

第14章 会吃让你告别恼人的病痛

白带有异常，食物来对付

性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙

女人不孕，饮食调养很灵验

正确饮食可以治疗女人肾虚

乳腺癌虽可怕，但完全可以预防

赶走体内毒素，告别便秘烦恼

<<会吃的女人美如花>>

章节摘录

版权页：与维生素的美丽之约 健美的身体离不开营养的保证，女性要想容光焕发，就要多吃新鲜食物，以摄取充足维生素，从而让皮肤保持最佳状态。

下面就介绍一下维生素是如何呵护你的美丽的。

维生素与肌肤的关系 我们的皮肤是由鳞状上皮和结缔组织构成的，其中硫酸软骨素、透明质酸和胶原纤维是结缔组织的主要成分。

年轻女性因为透明质酸吸收了许多水分，所以皮肤有弹性、娇嫩、没有褶皱。

随着岁月流逝，人体最先表现衰老的是从结缔组织开始，各种原因会使硫酸软骨素的合成和透明质酸吸收水分的能力开始减弱，皮肤弹性也就日趋下降。

维生素是肌肤滋润健美的重要保证。

维生素B6缺乏可导致皮炎，引起糙皮病。

维生素A、维生素C、维生素E对保持皮肤正常发育代谢、防止皮肤衰老起着至关重要的作用。

比如维生素E可以促进末端血管的血液循环，使皮肤有丰富的营养供应，保持光泽滋润。

维生素A不足，会导致硫酸软骨素合成下降，从而导致皮肤干燥、粗糙、有鳞屑、出现棘状丘疹。

维生素A还是丘脑、脑垂体等重要内分泌腺体活动所需要的重要营养成分，如果摄入不足，就会致使性激素比例失调，皮肤容易长粉刺，影响皮肤的美观。

脂肪分解时需要大量的维生素B2，缺乏维生素B2脂肪就会滞留于毛孔内，使皮肤分泌物增加，长出粉刺等。

缺乏维生素B，还会出现口角乳白、口唇皮肤裂开、下唇微肿、脱屑及色素沉着等症状，影响皮肤的平滑光泽。

维生素C摄入不足会影响结缔组织中胶原纤维的形成，导致皮肤的毛孔变得粗大。

维生素C还有增强白细胞吞噬化脓菌的作用。

维生素C充足者，皮肤不易长毛囊炎，显得有光泽、美丽动人。

维生素E与皮肤健美也有很大关系。

因为维生素E具有抗衰老、防止脂褐素沉着、促进末端血管的血液循环、调节激素正常分泌、促进体内的氧利用，保护皮肤、黏膜等功能，从而使皮肤滋润健美，充满青春活力。

面庞美丽与维生素的关系 牙齿的发育与维生素的关系十分重要，缺乏维生素C、维生素D引起坏血病时，更会使牙龈肿胀、出血，牙床溃烂，牙齿松动。

牙齿生长发育不良，还会使面部畸形，影响美观。

鼻子位于颌面正中，如果出了毛病，非常影响美观。

维生素缺乏可引起干燥性鼻炎。

患者鼻腔干燥，刺痒难受，常忍不住在大庭广众之下探鼻挖鼻，实在不雅观。

严重者鼻中隔黏膜会腐烂，毛细血管破裂，鼻涕中多带血。

服维生素A、维生素c可帮助治疗此疾。

加强营养，补充适当的维生素A、维生素c等，还有助于萎缩性鼻炎等鼻部疾病的治疗和预防。

眼睛是心灵的窗户，缺乏维生素A可导致夜盲症、干眼病等，严重患者不仅导致眼睛失明，甚至可导致生命垂危。

近视眼的发病原因是多种多样的，其中维生素A和维生素D不足，也是原因之一。

此外，处于青春期的少女，要想明眸皓齿，就应该多食用含维生素A的食物。

维生素A的主要作用是保持皮肤、黏膜、骨骼、牙齿、毛发健康生长，又能促进视力和生殖功能良好发展。

要摄取维生素A，除全脂乳制品、动物肝脏及肾脏、蛋、鱼肝油之外，多食用色泽鲜艳蔬菜和深绿色蔬菜，可将其中的B-胡萝卜素转化成维生素A，如芹菜、南瓜、胡萝卜等蔬果都含有丰富的维生素A，而多吃胡萝卜，不但可令粗糙皮肤恢复正常，也能治疗夜盲症、降低血压。

飘逸秀发与维生素的关系 人体每根头发都有一个毛囊，毛囊基部的毛乳头内有血管供应头发的营养。

<<会吃的女人美如花>>

乳头周围有几种毛母细胞，其中毛母角化细胞分泌一种叫“角朊”的硬蛋白质，合成头发，使头发茂密；毛母色素细胞分泌黑色素，合成色素颗粒，充盈毛干，使头发乌黑。

如果营养不良，头发就会枯焦、稀疏、脱落或早白。

饮食中如果缺乏维生素A等，会使头发变黄，失去光泽且易折断。

B族维生素缺乏者，易患脂溢性皮炎，头发有损害及脱落的可能。

血液是供给毛囊营养的主要物质，维生素不足会引起红细胞、白细胞代谢失调，导致头发枯焦、纤细、早衰。

有的年轻女性出现脱发，是由于缺铁所致，而维生素C对铁质的吸收利用有密切关系，所以当维生素C不足时，也会造成脱发。

维生素E可改善头皮囊的微循环，保证毛囊有充分的营养供应，使头发再生。

单纯性斑秃是因小血管发生收缩所致，用维生素E油状液涂搽斑秃区，并辅以多食富含维生素E的食物可以治疗。

美容专家提醒你 富含维生素A的食物：胡萝卜、黄绿蔬菜、蛋类、黄色水果、菠菜、豌豆苗、红心甜薯、青椒、鱼肝油、动物肝脏、牛奶、奶制品、奶油。

富含维生素B的食物：小米、玉米、糙米、麦粉、豆类、肝和蛋，另外青菜和水果中也富含维生素B。

富含维生素C的食物：樱桃、番石榴、红椒、黄椒、柿子、草莓、橘子、芥蓝、猕猴桃。

富含维生素D的食物：鱼肝油、沙丁鱼、鲱鱼、鲑鱼、鲔鱼、牛奶、奶制品。

富含维生素E的食物：麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜、菠菜、全麦。

<<会吃的女人美如花>>

编辑推荐

《会吃的女人美如花》融合传统中医和现代医学的美容养生机理，精选300例均衡营养的饮食养颜妙方。针对不同年龄、不同生理特点的女性，制订详细的膳食美容方案。详细介绍食物的营养成分、美容功效、制作过程及食用方法。除了享受美味，还要抗衰养颜、修身塑形。

<<会吃的女人美如花>>

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>