

<<IN女孩零食魔法屋>>

图书基本信息

书名：<<IN女孩零食魔法屋>>

13位ISBN编号：9787801888860

10位ISBN编号：7801888863

出版时间：2008-1

出版时间：现代出版社

作者：黄占英

页数：131

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>

<<IN女孩零食魔法屋>>

前言

作为一名食品学者，我经常被问到的一个问题就是：吃零食究竟好不好？其实，与世界上的其他事情一样，很难绝对地说吃零食是“好”还是“不好”。这不是含糊其辞，也不是有意推诿，而是一种负责任的科学态度。可以想象，即使是我们有经济能力尝遍山珍海味，鱼翅燕窝等等美食，也不可能天天吃，顿顿吃，毫不讲究数量、方法和时间。这样下去，不仅会感到厌烦，而且还可能会影响身体的健康。因此，吃零食是健康助手还是健康杀手，关键并不在于零食本身，而在于人的选择。基于对中国“食育”工作的多年研究，我一直非常关注大众的饮食营养与健康，其中自然也包括零食。

虽然从科学角度上来讲，我并不提倡零食，尤其是“饱食”时代。但实事求是地说，零食已经进入每一个人的生活，几乎每个人都吃过零食，完全与零食绝缘的人根本不存在。从物资最贫乏的年代，一段甘蔗，一口橘瓣糖，到现在种类多到让你挑花眼的零食，人们不再只是将零食单纯当作果腹之物，而是一种生理和心理的需要；并且，随着食品加工技术的发展，商家们在零食中加入了多种营养，试图让人们相信它具备了不同的补养功效：补充能量、舒缓情绪、美容健体、益智补脑……对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。

“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

总之，在食品极度丰富的今天，多数情况下人们并不只是因为饥饿而吃零食，而是把它作为一种时尚、自由和浪漫的生活，一种心理需求、情绪调节和捡拾回忆的方式。然而，“饱食时代”的零食，如何把握享受和健康双赢，绝非易事！

<<IN女孩零食魔法屋>>

内容概要

《IN女孩零食魔法屋》就是专门为女孩子准备的，介绍了零食美颜魔法、零食靓发魔法、明眸皓齿的零食魔法、零食修身魔法、零食保健魔法等方面的功效。

对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。

“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。

零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。

零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。

<<IN女孩零食魔法屋>>

书籍目录

序言第一章 IN女孩的零食美颜魔法魔法一：零食让你变身白雪公主魔法二：让你永葆青春的零食秘笈魔法三：女孩熬夜，零食护肤魔法四：预防黑眼圈，零食帮你忙魔法五：现代污染，零食为你保驾护航魔法六：零食让你做个消"毒"美人儿魔法七：零食使你"火气顿消"魔法八：润嗓护嗓靠零食魔法九：零食为你润泽肠道第二章 IN女孩的零食靓发魔法魔法十：让枯黄的发质变黑亮魔法十一：让乌黑的头发更飘逸魔法十二：让枯燥的发丝更柔韧第三章 IN女孩明眸皓齿的零食魔法魔法十三：零食让你明眸善睐魔法十四：零食给你明亮眼神魔法十五：缓解眼疲劳，零食有魔法魔法十六：零食为你洁白牙齿魔法十七：零食使你牙齿坚固魔法十八：零食令你口气清新第四章 IN女孩零食修身魔法魔法十九：胖女孩的瘦身零食魔法二十：瘦女孩的营养零食魔法二十一：娇小女孩的增高零食第五章 IN女孩的零食保健魔法魔法二十二：怕冷女孩的温暖零食魔法二十三：爱出汗女孩的补养零食魔法二十四：女孩贫血，零食来补养魔法二十五：感冒不怕啦，零食比它大魔法二十六：哪些零食易过敏魔法二十七：零食帮你缓解口腔溃疡魔法二十八：爱晕车的女孩吃什么零食第六章 IN女孩的职业零食魔法魔法二十九：Office女孩的健康零食魔法三十：Service一族的营养零食魔法三十一：运动女孩的补水零食魔法三十二：开车族的零食派魔法三十三：白领女孩的解压零食魔法三十四：劳心女孩，零食补脑魔法三十五："女网虫"的健康零食第七章 特别的IN女孩，特别的零食魔法魔法三十六：熬夜女孩，零食抚慰魔法三十七：失眠女孩，零食让你睡得香魔法三十八：特殊生理期，零食安慰你魔法三十九：情绪化女孩，零食来调剂魔法四十：爱忘事女孩，零食给你好记忆魔法四十一：青春期女孩的零食魔法魔法四十二：女孩备考，零食助力第八章 IN女孩的四季零食魔法魔法四十三：女孩的秋季润燥零食魔法四十四：女孩的初春消困零食魔法四十五：女孩的夏日防晒零食魔法四十六：女孩的冬日保暖零食魔法四十七：女孩的三伏天开胃零食第九章 IN女孩一天的零食魔法魔法四十八：早晨零食，为女孩补能量魔法四十九：课间零食，活跃女孩的心情魔法五十：下午零食，慰劳女孩的胃

<<IN女孩零食魔法屋>>

章节摘录

第一章 IN女孩的零食美颜魔法魔法一 零食让你变身白公主古人总是用“肤如凝脂”来形容美人肌肤的美丽，而做个漂亮的白雪公主更是每个女孩的梦想。

现在让你皮肤变白的方式很多，但多是从表面下功夫，并不能从内向外地美起来，其实肌肤的白与黑，与皮肤中的黑色素的多少有关，而食物中含有大量的美白标兵，它能调整黑色素的合成，可以有效改善你的皮肤。

因此，与其费心费力地将精力投入到表面功夫，倒不如从零食里找出可以让你美丽的那几种，每天享受美味的同时还能得到动人的容颜，何乐而不为，现在就开始寻找之旅吧。

西红柿西红柿有“Vc仓库”的美称，可见它的营养价值之高。

当然，它除了给你的身体提供营养素之外，还可以帮你做个“美白公主”。

这是因为Vc可有效抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，以减少黑色素的形成，从而使皮肤白皙，显得更年轻。

[食用量]西红柿汁每天200毫升左右，或者每天2~3个西红柿。

[搭配DIY]西红柿汁+蜂蜜：蜂蜜具有清肠润肺的作用，与西红柿汁搭配，不仅口感更清爽，美容效果也会加倍。

[魔法指南]选择西红柿时尽量选择新鲜、无腐烂的，以免造成肠胃不适。

另外，提醒你，如果肠胃不好，尽量不要喝冰镇的西红柿汁。

<<IN女孩零食魔法屋>>

编辑推荐

《IN女孩零食魔法屋》由现代出版社出版。

<<IN女孩零食魔法屋>>

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>