

<<美肤驻颜饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<美肤驻颜饮食调养>>

13位ISBN编号：9787218037165

10位ISBN编号：721803716X

出版时间：2001-9-1

出版时间：广东人民出版社

作者：顾奎琴

页数：228

字数：200000

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>

<<美肤驻颜饮食调养>>

内容概要

在世界性美容健身业迅猛发展的今天，回归自然，用天然食物美容健身已成为时尚。

现代医学和传统医学都认为，容颜的关丽，形体的健美，人的智力开发与衰老过程，都与饮食营养有着密切的关系。

皮肤、颜面的美丽是人体健康的外在表现。

健康的人自然会容光焕发，充满活力，皮肤红润光泽富有弹性；身材匀称而富有曲线关。

食疗和美容共体，就是通过饮食调养使机体达到最佳的健康状态；通过调整人体的生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态以及外部养护来实现维护健康和美化容貌、延缓衰老的目的。

“药补不如食补”正是强调饮食调养对人体健康的重要性；食疗与人体健康和夫联驻颜息息相关，利用饮食养颜护肤、共体瘦身、益智减压及抗衰老，安全且无毒副作用，方便应用，易于坚持。因此，只要在日常生活中合理安排饮食，或根据身体状况进行饮食调养，就能在享受美味的同时使身体得到滋补，疾病得到治疗，容貌得到美化。

因此说，“吃”是一门很深奥的学问，是一个民族的文化，也影响着一个民族的兴旺和发达。

21世纪，饮食营养已成为人类健康的四大主题之一。

随着人们物质文化、生活水平的提高和健康意识的增强，人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用，饮食养生也被越来越多的人所感受和接受。

同时人们更迫切渴望得到更多的饮食方面的指导，为此我们编写了《美肤驻颜饮食调养》、《美体瘦身饮食调养》、《益智减压抗衰老饮食调养》。

食疗养生丛书溶入了作者多年来的理论研究与实践经验，从不同角度系统地介绍了广大读者所关心的饮食营养问题，并根据读者不同的身体状况、皮肤状态、肥胖、瘦弱等的饮食调养做了较为详细的介绍。

愿此套书能为广大读者朋友带去健康美丽和幸福。

<<美肤驻颜饮食调养>>

作者简介

顾奎琴，女，著名营养师、科普作家。

毕业于解放军军医学校营养系，1980-2000年任解放军总医院主管营养师，2000年创办中国食疗网，2001年创办北京润泽堂食疗医学研究院和食疗美容研究中心。

现任中国食疗网CEO、北京润泽堂食疗医学研究院董事长兼副院长、中国保健科技学会

<<美肤驻颜饮食调养>>

书籍目录

目录：一、美肤驻颜与饮食（一）营养素与皮肤健美 1. 蛋白质与皮肤健美 2. 脂类与皮肤健美 3. 维生素与美容 4. 无机盐和微量元素与美容 5. 胶原蛋白与美容 6. 水与皮肤健美（二）合理饮食与皮肤健美 1. 合理饮食能获得持久的美貌 2. 使皮肤光洁白暂的饮食调理 3. 有利于皮肤健美的食物 4. 女性关颜健体的饮食保健 5. 健康人的饮食美容原则 6. 男性的饮食与皮肤健美 7. 怎样科学护肤养颜 8. 水果、蔬菜与皮肤健美 9. 怎样根据皮肤选择食物 10. 如何能使皮肤光洁亮丽 11. 果蔬计有哪些关肤健身作用 12. 体内酸碱平衡与皮肤健美 13. 皮肤粗糙的饮食原则 14. 四季饮食与皮肤健灵 15. 春季护肤的饮食保健 16. 夏季护肤的饮食保健 17. 秋季护肤的饮食保健 18. 冬季护肤的饮食保健 19. 皮肤皴裂的饮食防治（三）具有美联驻颜作用的食物 1. 荔枝 2. 樱桃 3. 乌梅 4. 西瓜 5. 大白菜 6. 香菇 7. 大枣 8. 桃花 9. 苹果 10. 柠檬 11. 杏仁 12. 丝瓜 13. 黄瓜 14. 白木耳 15. 甘薯 16. 蜂王浆 二、头发健美的饮食调养 三、美眼明目的饮食调养 四、饮食与美唇美音 五、皓齿与饮食 六、洁口与饮食 七、龋齿牙痛与饮食 八、抗衰祛皱的饮食调养 九、洁肤祛斑与饮食 十、防治痤疮与饮食 十一、防治酒糟鼻与饮食 十二、疣的饮食疗法 十三、食物外用美颜法

<<美肤驻颜饮食调养>>

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>