第一图书网, tushu007.com

<<五色果蔬养颜经>>

图书基本信息

书名：<<五色果蔬养颜经>>

13位ISBN编号：9787500692317

10位ISBN编号：7500692315

出版时间：2010-5

出版时间：中国青年出版社

作者：糖果儿

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

<<五色果蔬养颜经>>

前言

每个女人，都渴望自己面如桃花般粉嫩，唇如樱桃般娇嫩，双眸如葡萄般黑亮有神……因为这是女人美丽的标志，青春永驻的象征。
于是，绝大部分爱美的女性朋友，为了青春常在、容颜不老，乐此不疲地游走于各大美容院；为了窈窕身姿长存，忙碌于各大健身馆；为了购得一款让肌肤水嫩、白皙的高档化妆品，奔波于各大商场……上述美丽的方式无疑是必要的，但美容、养颜中最重要的准则却是食物的内在调养。
纵观世界万物，果蔬是食物调养中的佼佼者，更被众多女性朋友看做身体健康、容颜美丽的源泉。
但也许女性朋友并不知道，这些光彩夺目、五颜六色的果蔬，也有着自己的讲究，不同颜色的果蔬，发挥的功效也是大不相同的。
对此，我们根据古代医学中不同颜色食物对不同脏腑器官的补益观点，将五颜六色的果蔬划分为五色，即红、黄、绿、白、黑五色，并从五色分属于五行，五行对应五脏，五脏主五官的视角，深度挖掘五色果蔬的养颜奥秘，从而打造出这本《五色果蔬养颜经》。
本书共分六章，在理论的基础上，结合女性的容颜问题，以及具体果蔬的特点，分别详细地阐述了不同颜色、不同种类果蔬，对女性容颜起到的不同作用。
以供女性朋友健康、方便、有效地掌握美容及养颜的精髓。
让容颜在明媚的阳光里怒放，双眸在夏天的雨露中炯炯有神，秀发在春风中摇曳……女性朋友，也许你正羡慕于闺密那艳如牡丹的容颜，惆怅于自己这苍白如雪的肌肤；也许你正觊觎姐妹们的杨柳细腰、窈窕身姿，慨叹于自己的臃肿、肥胖……当闺密的青春靓丽成了萦绕你心中的梦想，当姐妹们那婀娜多姿的身材成了你梦寐以求的渴望时。
只要你拥有这本《五色果蔬养颜经》相信它将让所有青春的步伐从这里开始，所有容颜的梦想都成为现实。

内容概要

本书从中医五行的角度，介绍了五色与五脏的关系，告诉读者从五色果蔬里寻找天然的美容营养成份，将最自然、最有效、最实用的五色果蔬养颜方法呈现给大家，引导大家用自然界最自然、最完美的食物，打造人们最靓丽的容颜。

作者简介

糖果儿，女，毕业于南华大学，喜欢文字，长于写作，长期在某医疗机构工作，现为某健康咨询机构健康顾问，曾在多家报刊开办健康美容专栏，深受读者喜爱，曾出版《小美女28天美容养颜经》。

<<五色果蔬养颜经>>

书籍目录

果言蔬语，聊聊女人的美丽心事第一章 养颜，五色果蔬胜过灰姑娘的变身魔法　调和气血，刷新颜面，美丽从这里起飞　平衡体质，让容颜在明媚的阳光里怒放　养血，让你的容颜如玫瑰般红润　排毒，体内环保，容颜才更美　补给水分，给肌肤喝点“美容水”　补充营养，长在肥沃土地上的花草才水灵第二章 红色果蔬——让你面若桃花、肌肤似雪的“美容剂”　红色果蔬补血养心，是让女人面色红润的好帮手　红色果蔬为眼睛提供“营养水”，让你明眸善睐剪秋水　红枣——让女人艳如牡丹的最具人气果　红提——抗氧靓白肌肤的超级美容果　樱桃——食用&外用都OK的养颜“小红豆”　草莓——让你肌肤白润如玉的“维C丸”　山楂——瘦身养颜俱佳的“胭脂果”　红苹果——养颜细无声的果中之王　李子——益颜增容的“明珠”　石榴——水嫩肌肤，韶华容颜的美容大宝　枸杞——老祖宗推荐的强肾养颜佳果　西瓜——天然化妆水　番茄——白皙红嫩肌肤的主力军　红甜椒——亮白肌肤的“驱黑神椒”　红萝卜——瘦身洁肤的“蔬王”　红菇——女人的红颜“王牌”第三章 黄色果蔬——助你性感妩媚、花容月貌的“护容霜”　黄色果蔬增补脾气，让容颜像花一样盛开　黄色果蔬补钙，帮美女打造“S”形身材的得力助手　柠檬——面面俱到的美容圣果　橘——最不挑剔的美丽水果　橙子——酸酸甜甜的美容瘦身佳果　柚子——瘦身养颜的“一把好手”　香蕉——美艳女子的必备品　木瓜——美白丰胸的“秘密武器”　南瓜——美容塑身的绝佳“形象设计师”　胡萝卜——美女们的美容大菜　黄豆芽——兵小功大的塑身养颜佳品　黄花菜——塑身、养颜的“忘忧草”　山药——使你成为“万人迷”的万能佳蔬第四章 绿色果蔬——使你洁肤抗衰、活力四射的“不老药”　绿色入肝，肝好女人才可拥有清透白皙的肌肤　绿色果蔬是健康的“清道夫”，体内环保容颜才能美　橄榄——浓缩的全面美容剂仓库　猕猴桃——美丽全身的“维C之王”　杨桃——补水与美白兼具的养颜珍品　芹菜——排毒消肿的“厨房美容宝”　黄瓜——人人知道的排毒美容瓜　苦瓜——清热解毒的“美容菜”　丝瓜——清热美容的蔬中之秀　菠菜——洁肤红颜之蔬珍　生菜——催眠抗毒的养颜小菜　西兰花——实现360度美丽的蔬菜皇冠　卷心菜——美白养颜的能手　油菜——获得完美皮肤的主力军第五章 白色果蔬——帮你滋养头发、赠人姿色的“美灵丹”　白色入肺，养肺做个皮肤水嫩的“秀发美人”　白色果蔬是去脂利品，是塑身美容的佳品　鸭梨——清六腑之热，滋五腑之阴的美容、美发珍品　椰子——润泽肌肤的琼汁　白兰瓜——滋阴养颜的“蜜露”　白色菜花——护肤、美容的佳品　百合——可观可食的润肺美颜佳蔬　冬瓜——既能美白，又能让秀发如瀑的美丽“新贵”　莲藕——清润止血散淤的美丽“君子”　银耳——上帝给予的美丽“菌中之冠”　白萝卜——“吃了能活百岁”的美容保健仙蔬　大蒜——修复美丽的养颜素　大白菜——打造百分之百美人的“菜中之王”第六章 黑色果蔬——替你抓住青春、延迟衰老的“驻颜丸”　黑色人肾，肾有多好，人就有多美　黑色果蔬抗衰，丑小鸭变成白天鹅如此简单　黑枣——强肾抗皱养颜的“西洋李子”　乌梅——拦截隐性衰老因子的果中珍宝　栗子——温经悦容的干果之王　桑葚——护发、抗衰、美容的甜蜜水果　茄子——美白抗衰的“仙家”食品　海带——补碘美容的海中之宝　香菇——美丽用途最广的“菇中之王”　黑木耳——养血驻颜的素中之荤

章节摘录

◎维生素匮乏，让你皮肤失色在维持人体健康的必须物质中，维生素起着重要作用。
它能促进人体的新陈代谢，增强机体免疫力，且是人体造血的重要原料。
人体新陈代谢正常，免疫力增强，气血充盈，皮肤才能红润、细腻、白皙，进而抗衰老。
但由于机体内合成维生素的量不足，所以必须从食物中去摄取，而果蔬无疑是最好的方法。
◎机体饥渴，让你肌肤不再水嫩水是万物之源，是机体中体液的主要成分，具有调节体温、运输营养物质、润滑肌体的作用。
然而机体一旦缺水，脏腑便得不到滋养，肌肤也会出现干燥、粗糙、碎纹增加等问题。
虽然机体中水的来源，主要由我们每天所饮用的水供给，用以维持体内所需。
但除了喝水之外，五色果蔬中所含的水量也是非常丰富的，所以美女们一定要多吃五色果蔬！
◎膳食纤维摄入少，让你肌肤有失透亮膳食纤维，是植物中不能被消化吸收的成分，同样也是维持健康不可缺少的营养素。
能软化肠内物质，促进肠胃蠕动，利于排出机体中聚集的多余残留物质，身体无毒，皮肤也会透亮，进而起到提亮肤色，嫩滑肌肤的功效。
◎蛋白质流失，让你肌肤没了弹性人体皮肤组织中，许多细胞的活动都离不开蛋白质，因为蛋白质能起到不断合成、更新、修补组织和细胞的作用。
细胞可以说是生命的最小单位，它处于永不停息的死亡到再生的代谢过程中，如果蛋白质摄人不足，机体很容易处在亚健康状态，便会加速机体的衰退，产生各种皮肤问题；但如果蛋白质摄入量充足，机体中有充足的蛋白质，那么皮肤就会有光泽、细腻、富有弹性。
◎矿物质缺少，让你容颜衰老钠、铁、锌、镁、铬等这些矿物质，是人体必需的营养素，它在美容、护肤方面，能起到分解毒素和自由基的作用。
当身体缺乏矿物质时，很难清除体内的毒素和自由基，从而降低皮肤的抵抗力，产生各种皮肤问题。
因此，只有持续不断地补充矿物质，皮肤才能水润，富有弹性。
而人又无法通过自身合成矿物质，只能通过食物获取，而食物中果蔬所含的矿物质非常丰富。
五色果蔬养颜经五色果蔬营养丰富，女性朋友如果想补益身体，美丽红颜，最重要就是食用五色果蔬。
下面我们就一起了解一下，五色果蔬为人体增补哪些营养，继而达到健康养颜功效的吧！
1.红色果蔬，让女人面如红花现今，人们对容颜的审美标准，已经不是局限在白皙就是好的印象中，更注重的是白里透红，而白里透红的肌肤，要有充足的血液来滋养，红色果蔬中维生素的含量和铁、胡萝卜素的含量较多，所以能让女人面如红花不显老。
2.黄色果蔬，抗衰老衰老是横亘在女人面前的一道栅栏，是女人不再美丽的罪魁祸首。
如何有效地抗衰老呢？
黄色果蔬将助你完成梦想。
因为，多数黄色果蔬中都含有丰富的胡萝卜素和维生素A，胡萝卜素能转化成维生素A，而维生素A是维持上皮细胞代谢，抵抗自由基氧化，保持肌肤湿润、细嫩的助手。
所以经常吃黄色果蔬，可防治皮肤粗糙及雀斑形成，利于女性保持光彩照人的年轻形象。
3.绿色果蔬，让你肌肤水嫩，无痘痘女人水桶腰、脸颊痘痘层出的元凶，便是体内多余物质排泄不畅、脂肪堆积过多导致的。
而绿色果蔬含有丰富的粗纤维和“营养水”，能促进肠胃蠕动，利于废弃物排泄，并能增补体内水分，起到排毒、补水、养颜的功效。
4.白色果蔬，让你肌肤弹性大增白色果蔬含有丰富的维生素和矿物质，其抗氧化及抑制细胞老化的效果非常明显。
所以白色果蔬能维护机体细胞的营养需要，进而保护肌肤，增强肌肤的弹性。
5.黑色果蔬，让女人告别衰老细腻的肌肤是年轻、美丽的化身，而要将这种细腻肌肤保持得更长久，需要黑色果蔬出把力。
因为多数黑色果蔬中含有丰富的矿物质，能起到有效的抗氧化作用，而氧化则是身体衰老的主要因素

之一。
所以，多吃黑色果蔬，利于抗衰老，能让你的肌肤白皙、红润、光滑、细腻。

<<五色果蔬养颜经>>

编辑推荐

《五色果蔬养颜经》：最天然的养颜处方，最安全的美容良药。
红入心，心主血脉，红色果蔬养心活血面如花；黄入脾，脾主运化，黄色果蔬健脾补气可羞月；绿入肝，肝主疏泄，绿色果蔬疏肝排毒一身轻；向入肺，肺主皮毛，白色果蔬润肺养颜肌胜雪；黑入肾，肾主水液，黑色果蔬补肾强精人不老。
女人的美容伴侣、贴心知己红色果蔬——面若桃花，肌肤似雪的“美容剂”黄色果蔬——变身性感尤物，花容月貌的“秘密武器”绿色果蔬——洁肤抗衰，活力四射的“养颜圣品”白色果蔬——滋养头发，赠人姿色的“美灵丹”黑色果蔬——抓住青春，延迟衰老的“加油站”道唇齿留香的美味佳肴，道色香俱全的精美粥品，道养颜靓汤，种芳香四溢的茶饮，种自制果蔬汁，种纯天然五色果蔬美容面膜。

第一图书网, tushu007.com

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