第一图书网, tushu007.com

<<轻松吃出苹果肌肤>>

图书基本信息

书名：<<轻松吃出苹果肌肤>>

13位ISBN编号：9787501984107

10位ISBN编号：7501984107

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：台视文化

页数：79

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

第一图书网, tushu007.com

<<轻松吃出苹果肌肤>>

内容概要

边看边吃，拥有美丽肌肤一点都不难！

书中推荐了可以天天吃的食物，让每天忙碌的女人越吃越美丽；并且透露让古代美女吃出美丽容颜的花膳养颜法、中医补气血养颜法等宫廷秘方，现在用起来依旧不过时。

在春夏秋冬气候转变时，肌肤的调养很重要，即便出现皮肤问题，也不用急，用食物来补救事半功倍。
想要肌肤净、亮、细、白，选择食物要当心！
不小心吃错食物，会毁掉好皮肤。

网上流传的“美肤传说”很多未经证实，本书中美容医师将一一解答。

第一图书网, tushu007.com

<<轻松吃出苹果肌肤>>

书籍目录

Chapter 1
素颜也不怕 美女明星的饮食秘密
新生代偶像剧女王——王心如
行走全世界的果漾美人——柯以柔
活动主持天后——曲爱玲
Chapter 2
愈吃愈美丽 十七种美肤食物天天吃
苹果、猕猴桃
番茄、石榴
圆白菜、山药
彩椒、红薯
蜂蜜、菜花
海参、黄豆、牛奶
紫米、鲑鱼
黑木耳、杏仁
Chapter 3
你不知道的美颜法 古代美人重吃养颜
慈禧太后吃遍天下“ 美 ”味
武则天爱吃松花糕
杨贵妃倾国倾城的秘密
吕后的平民燕窝养颜法
赵飞燕以香肌丸博取宠爱
Chapter 4
中医食补气血美颜法 还你净、亮、细、白、弹力美肌
吃出细皮嫩肉：当归补血薏仁粥、樱桃银耳汁、当归丹参红蟳羹、松子樱桃何首乌茶
吃出白里透红：葡萄酸奶、熟地西洋参鸡汤、桂花红糖紫米粥、玉容百合薏仁露
吃出年轻有弹性：葡萄苹果汁、黄芪红枣猪皮汤、黑木耳乌参鱼皮粥、腰果燕麦粥
吃出无斑无痕：红枣杜仲鸡汤、核桃豆奶、雪里蕻三七毛豆泥 、玉竹薏杏去斑糊
吃出健康不敏感：茯苓薏仁排骨汤、鳄梨杏仁露、绿豆薏仁甜汤
Chapter 5
春夏秋冬美肤饮食法 黄绿红黑白，轻松调五脏
春季养肝润肤不过敏：菠菜猪肝汤、菊杞绿豆汤、梅桂鸡、温杞牛腩
夏季养心对抗紫外线：桂圆红豆莲子汤、西洋参珍珠粉、山药薏仁排骨汤、枣香鳗鱼、明黛杏鲍
秋季养肺不脱皮龟裂：杏仁糙米奶、干贝萝卜鸡汤、苹梨排骨、麦苏香蟹
冬季养肾弹力不长纹：党参黄精炖猪腰、枸杞桂圆紫米、玉竹海参、茴玉羊肉
Chapter 6
教你懂得看面相 吃对食物，解决十大问题皮肤
问题一：干燥脱屑——润肤食材
问题二：容易水肿——消肿食材
问题三：黑斑雀斑——去斑食材
问题四：狂冒痘痘——去痘食材
问题五：容易晒黑——明亮肤色食材
问题六：眼部细纹——抗皱食材
问题七：暗沉蜡黄——去暗沉食材
问题八：苍白无血色——红润肤色食材

问题九：松弛、无弹性——紧肤食材
问题十：更年期老化——调节内分泌食材
Chapter 7
小心别吃错 远离二十种禁忌食物，拥有好脸色
花生、蜜汁腰果、奶酪、焦糖花生巧克力
植物性鲜奶 油、饼干、袋装零食
泡面、烤肉、火锅、牛油、猪油、羊油
过量红肉、油炸食物，不新鲜的虾、蟹、贝、鱼
腌渍类食物、加工豆干、 高糖饮品、冰品
调味咖啡、茶、烈酒、调酒
Chapter 9
揭开真相 医师解答网络上的“ 美肤传说 ”
吃珍珠粉，真的会让皮肤变白？

皮肤不好的人吃茄子，真的比较容易发炎吗？

蛇肉和蛇汤可以养颜美容，尤其能改善长青春痘？

吃猪脚，真的会增加皮肤的弹性？

常吃罗勒、香菜、芹菜，真的会感光而容易晒黑？

韩国人因常吃泡菜的缘故，所以皮肤都很好？

鸭肉真的带有毒性，对皮肤不好吗？

少吃糖，真的可以让皮肤年轻十岁？

吃南瓜、木瓜、胡萝卜等食物，真的会使皮肤易变黄？

常吃生菜，皮肤真的会水嫩？

常喝咖啡、常吃酱油，真的会使皮肤变黑？

喝苦瓜汁，可以让皮肤又白又美，还可以预防长青春痘吗？

吃新鲜辣椒，真的可以淡斑吗？

章节摘录

Beauty Girl 新生代偶像剧女王——王心如 近期在《女王不下班》中饰演爱憎分明的时尚主编一角，出色的表现让王心如成为家喻户晓的新生代时尚女王！
接下来开始要宣传新书《爱猫如我》的王心如，正处于女性最巅峰的亮丽时刻，为了持续这美丽的光芒，听听她如何让自己吃得满足又美丽！
＞＞黑咖啡、热拿铁、伯爵奶茶你会选择哪一个？
如果你能够跟王心如一样毫不犹豫地拿起奶茶，那么，你应该跟她一样是一位正处于青春洋溢的新生代的女孩！
前阵子上电视通告，让大家误以为王心如仗势着“吃不胖”体质而食无禁忌，她无辜地说：“一点都不是这样的，虽然我不易发胖，但为了塑身和肤色，无论在保养和饮食上，我都会花心思照顾的！
” ＞＞尽早保养，让自己赢在起跑线 虽然很早就进入演艺圈，但王心如的保养功课与一般女孩一样，直到十六七岁才真正认真进行，“现在除了特别注意卸妆的清洁之外，我的皮肤属于干燥肌肤，所以对保湿非常重视。
其实，我建议女孩子们如果可以，每周或每两周一次做脸部加强保湿与美白，这对肌肤是很棒的做法。
” 前阵子因为赶戏，许多户外场景的镜头，高防晒系数的防晒乳、粉底和伞当然是少不了的，假如真的晒过头，维生素C的补充对恢复肌肤气色相当有用，并且在夜晚以海藻泥敷脸来舒缓肌肤。
她觉得，保养必须因应气候或当时作息的转变，适时做不同的调整，才能让自己的肌肤随时呈现最佳状态。
＞＞遗传的纤瘦体质，清淡饮食更是活力的泉源 就饮食习惯而言，王心如表示，自己一直都尽量维持定时、定量进食，并不会特别排斥什么食物，但是，偶尔工作压力大的时候，的确会有难以控制的暴食或厌食状况，“不过随着年纪成熟，慢慢已经学会调适这些压力。
”她笑着说。
王心如觉得自己吃不胖的身材和白皙的肌肤要感谢父母的遗传，但维持良好状态的关键应该是自己习惯少油、少盐的清淡料理，“常常有人会问我：‘你为什么都不加点酱料，东西一点味道都没有？
’其实我并不是刻意不加，而是已经习惯，同时也喜欢清清淡淡的口味了。
油炸的食物我极少吃，而畜禽皮则完全拒绝。
有人好奇我总是吃不胖或是不长痘痘，也许跟我吃得清淡也有关系吧！
”当然，她也会遇到体重没有上升可是身体曲线出现变化的情况，此时，就是王心如“杜绝淀粉”的时候了，“短期暂停淀粉摄取，的确可以唤回些微走样的体态。
建议大家此时不妨以蔬菜、肉类或粉丝取代正餐。
” ＞＞开水、OPC（原花青素）保健饮料，抗氧化从20岁开始 “前阵子大家听说我爱喝奶茶和含糖量高的饮料，一开始有一堆人阻止我。
剧组的人纷纷告诉女孩子要多喝开水，才能促进排毒和代谢。
”现在的王心如不仅认真执行多喝水运动，她也建议女孩子们，当工作特别忙碌身体疲劳的时候，可以通过B族维生素的补充增加体力。
“另外，我要特别推荐含有OPC成分的饮品，抗氧化功能极佳。
前阵子因为日晒产生的晒斑，也是因为我擦了含OPC的保养品很快就消除了，连化妆师都吓了一跳呢！
” CHAPTER 6 教你懂得看面相 吃对食物，解决十大问题皮肤 肌肤问题一、干燥脱屑 皮肤的保湿机制来自角质细胞间隙的天然保湿因子，加上皮脂腺分泌的皮脂膜，可以帮助皮肤获得水分平衡，一旦皮肤含水量低于10%，肌肤就会变得干燥。
皮肤干燥的原因除了水分摄取过少之外，年龄增长也会让皮肤的保湿因子减少，日晒、烟酒、熬夜、过度清洁皮肤、热水洗脸、空调都是肌肤干燥的原因。
这样观相 当皮肤的角质层因为种种因素失去水分与油脂，角质细胞容易堆积，无法正常脱落

，容易在脸部、四肢、躯干等地方出现干燥、紧绷、粗糙、脱皮、龟裂、干痒等状况；干燥的肌肤会失去对皮肤的保护能力，也容易形成皮肤炎，引起老化细纹等问题！

推荐润肤食材　【核桃】　□可促进皮脂分泌的核桃可以说是干燥肌的救星。

□核桃可以润肤的原因主要来自里面的维生素、矿物质、亚麻油酸、脂肪酸。

□每100克的核桃约有68克的脂肪，脂肪是保持肌肤润泽最重要的元素，多吃富含亚麻油酸及多种维生　素、矿物质的核桃，可以让肌肤变得细腻有光泽，干燥肌肤与熟龄肌可以适量食用。

建议食用方法　把核桃仁磨粉或选购磨好的核桃仁粉煮成核桃糊，滋润皮肤的效果相当好；核桃搭配上富　含B族维生素的牛奶可以有助代谢及肌肤再生，让肌肤更有弹性与光泽。

备注　核桃脂肪含量高，容易上火，嘴破或火气大的人不宜多吃。

【丝瓜】　□内服外用都有效的丝瓜是润泽肌肤的好蔬菜。

□丝瓜可以润肤的原因主要来自其中富含的维生素C、维生素A、B族维生素及天然保湿因子，可补充肌肤　必要的水分，并舒缓干燥紧绷的肌肤；当中的糖类、植物黏液、丰富的维生素与矿物质则可以维持皮肤角　质层的正常含水量，让肌肤水嫩细腻。

建议食用方法　若担心丝瓜太凉，建议添加姜丝或枸杞一起烹煮，以去除寒气；此外，建议顺着纹路切丝　瓜，烹煮起来会比较甘甜、口感较佳。

备注　丝瓜属性较寒，容易腹泻、手脚冰冷、脾胃虚弱的人不宜多吃。

【牛奶】　□传说埃及艳后最爱牛奶浴来滋润美白肌肤，其实内服的效果更好！

□牛奶可以润肤的原因主要来自里面丰富的蛋白质、B族维生素、矿物质、乳脂肪。
蛋白质与矿物质、B　族维生素对于表皮有保护效果，能滋润肌肤，防止皮肤干裂，让皮肤光滑柔软；乳脂肪则有天然的保湿效　果，并且容易被皮肤所吸收，润肤效果极佳。

建议食用方法　山药可以细致肌肤，搭配牛奶可以让皮肤柔软滑嫩；搭配富含多酚类的葡萄打成牛奶葡萄　汁，更有美白抗老、保湿锁水的功效。

备注　乳糖不耐症的人喝牛奶会拉肚子；此外，空腹喝牛奶或冰牛奶容易刺激肠胃，最好搭配食物一起吃。

肌肤问题二、容易水肿　水肿发生的原因是因为体内的液体积聚在细胞间隙，造成体内水分滞留。
不当的饮食，如太咸、太甜、太辣等重口味容易导致体内细胞内外的钠、钾离子不平衡，造成水肿，其它原因如代谢功能较差、长期站立、坐着工作也会让静脉循环不佳，造成静脉曲张与下半身水肿。

这样观相　有水肿问题的女性会发现早上起床的时候，眼部较容易出现泡泡眼、脸部也可能出现浮肿状况、早上穿出门的裤子到了下午变得紧绷、原本合脚的鞋子到了傍晚变得挤脚，水种程度较严重的还会发现用手按压小腿部部位会出现紧绷感或凹陷状，且发生的时间都在下午与晚上。

推荐消肿食材　【红豆】　□暖呼呼的红豆汤是女性经期爱喝的饮品，红豆也是消水肿有名的食材。

□红豆可以消水肿的原因主要来自里面的B族维生素、皂角、三萜皂苷，红豆有丰富的皂角，是一种皂素，具有利水消肿的效果；B族维生素与皂角可以减少脂肪与水分囤积，还能排除下半身水分，对于脸部水肿、下半身水肿有消肿效果。

建议食用方法　红豆虽然有利水效果，但如果拼命喝红豆汤可是看不到效果，还会吃进过多的糖分，正确的做法应该是水烧开后放入红豆，立刻关火并盖上锅盖，让红豆焖泡约半小时，不加糖，把红豆水当开水喝，注意，如果红豆煮到破掉开花或加糖就失去功效了。

备注　豆类的卟啉含量较高，有尿酸过高或痛风的人要少吃。

【西瓜】　□夏天相当消暑的西瓜也非常适合用来消除水肿。

□西瓜可以消水肿的原因主要来自里面的多种氨基酸、钾、B族维生素。
西瓜果肉内的瓜氨酸、精氨酸能增加身体尿素形成，有利尿效果；B族维生素可以促进新陈代谢；钾则是利尿效果强的矿物质，可以促进水分代谢。

建议食用方法　西瓜除里面的果肉外，果皮洗净去除绿色硬皮后的白色瓜肉也可拿来热炒、炖汤、凉拌。

备注　西瓜水分多，吃多会冲淡胃部消化液，引起消化不良；较高的糖分也会增加糖尿病负担，

不宜多吃。

【黄瓜】　□各有拥护者的大、小黄瓜是水分充足的蔬菜，也是消水肿的好食材。黄瓜可以消水肿的原因主要来自里面的水分、钾。

□黄瓜内水分约占90%，有利尿的功效；钾则有加速新陈代谢、排除体内多余盐分及滞留水分的效果。

建议食用方法　小黄瓜适合用来凉拌、腌渍、炒肉或生吃，大黄瓜则适合凉拌、煮汤、炒食；浮肿的时候可以生吃黄瓜或将黄瓜打汁喝，可以减轻症状。

备注　瓜类性寒，女性生理期、体质虚寒、肠胃较弱、容易腹泻的人要少吃；血压较高、心血管疾病、肠胃病的人要避免食用盐分较高的腌黄瓜。

……

编辑推荐

吃对食物，等于天天在保养，　　懒女人也可以很美丽。
苹果肌肤每日菜单　　吃出无斑无痕：核桃豆奶　　吃出肌肤不敏感：绿豆薏仁甜汤　　吃出白里透红：桂花红糖紫米粥　　吃出年轻有弹性：葡萄苹果汁　　吃出细皮嫩肉：樱桃银耳汁

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