

#### 图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中的五色蔬果养颜经 >>

13位ISBN编号：9787505422582

10位ISBN编号：7505422588

出版时间：2010-1

出版时间：熊苗、宇琦 朝华出版社 (2010-01出版)

作者：熊苗，宇琦 著

页数：251

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>

## 前言

自古至今女子爱美求美是不变的主题。

毕竟没有哪个青春女子不想演绎“回眸一笑百媚生”的美艳。

如今，虽然美容资讯充斥着我们的生活，但是无论是美容产品的品牌效应还是街头巷尾流传的美丽小方子，都让众多爱美的女孩感到兴奋而迷茫。

在科技如此昌明的当下，美女们为什么却在美颜这个问题上更加困惑？

古代没有洗面奶、粉底和睫毛膏，但美艳传世的女子却代代不乏。

她们究竟凭借什么永葆青春容颜，让自己每目光鲜照人呢？

答案很简单——源于大自然的养颜品。

如慈禧太后擅用珍珠粉加上紫葡萄养生美颜保健抗衰老；明朝公主使用桑葚使其保有一头乌黑亮丽的柔发……古代美女这些利用蔬果性理的美容方法，在李时珍用30年写成的《本草纲目》中有极为丰富的记载。

如据《本草纲目》载：荔枝可“止渴、益人颜色”，“通神、益智、健气、治瘵病、瘤赘”，实为水果之上品。

苦瓜“除邪热，解劳乏，清心明目，益气壮阳”，有润肤、延缓衰老、明目的作用。

椰子瓢，甘，平，无毒，益气，治风，食之不饥，令人面泽。

椰子浆，甘，温，无毒，止消渴，涂头，益发令黑，治吐血水肿，去风热。

从这个角度来看，李时珍的医学名著《本草纲目》绝对也是古代MM争相传阅的养颜宝典。

那么，我们现代美人何不好好利用，让古时候的纯天然蔬果养颜术造福与己。

在“天然美容”这个词越来越多地被提起的时候，各式各样的大牌护肤品和化妆品中也大量地加入了新鲜水果和蔬菜的提取物，这些新鲜欲滴的果蔬对皮肤究竟有着什么样的神奇美容功效？

你又该如何用最简单的方法让随手可得的蔬果为自己的美丽造福？

《(本草纲目)中的蔬果养颜经》就是要为你解答蔬果美颜中的种种谜题。

本书把《本草纲目》中的许多美容方法进行了整合，去掉了那些难找的蔬果食材和偏方奇药，集中选取常见蔬果品种，为每一种蔬果编撰美容功效和食单，让聪明爱美的MM们可以毫不费力地在寻常超市、自家厨房中也过一把美容护肤瘾。

值得提示爱美MM的是，蔬果虽好，也要科学食用才可效果倍显。

比如，蔬果中含有脂溶性维生素(维生素A、D、E、K需靠脂肪才能吸收)宜在饭后食用，配合饮用中所摄入的油脂，使脂溶性维生素顺利被吸收。

除此之外，如果是需要补充活力、脑力的上班族OL或还在上学的女生，建议在早上食用蔬果，以提供一天活力充沛的来源，原则上，蔬果在白天饮用效果较佳。

蔬果并非立竿见影的化学药品，并不是一吃就能见效果，重要的是要培养一种健康的饮食习惯，并持之以恒。

《(本草纲目)中的蔬果养颜经》中对每种蔬果的科学用法与忌宜都有详尽的介绍。

跟随本书学习天然美颜，既有美味好心情又可以轻轻松松地“不施粉黛而颜色如朝霞映雪”。

少则一个月，多则三到六个月，你美丽会自然而然地逐渐显现出来。

轻松简单地调制一个纯天然水果面膜；为自己调配一款适合自身的天然私房洗面奶；为自己和姐妹熬制一碗简单上手的蔬菜瘦身汤；饭后来上一道甜蜜清爽的美容小甜品……在这个以自然为美的时代，让我们的美颜也简约起来，不妨告别那些昂贵又成分可疑的大牌护肤品，走进这蔬果世界去畅游一番吧！

## 内容概要

《本草纲目 中的五色蔬果养颜经》把《本草纲目》中五色蔬果的简单养生原理介绍给读者，去掉了那些难找的蔬果食材和偏方奇药，集中选取常见蔬果品种，并为每一种蔬果编撰美容功效和食单，让聪明爱美的MM们可以毫不费力地在寻常超市、自家厨房中也过一把美容护肤瘾。在“天然美容”这个词越来越多地被提起的时候，各式各样的大牌护肤品和化妆品中也大量地加入了新鲜水果和蔬菜的提取物，这些新鲜的果蔬对养颜究竟有着什么样的神奇美容功效？你又该如何用最简单的方法让随手可得的蔬果为自己的美丽造福？

《本草纲目 中的五色蔬果养颜经》能为你解答蔬果美颜中的种种谜题。

## 作者简介

熊苗，中国农业大学食品卫生专业硕士；国家高级营养讲师；中国营养联盟理事、特约记者；熊苗营养工作室首席营养专家；国家专利“自动配餐王”营养配餐软件高级顾问；北京人民广播电台文艺广播“吃喝玩乐”栏目嘉宾。

出版作品：《中国饮食营养第一汤》《北京奥运公益读本》《美丽俏佳人——都市女性完美保养》《饮食决定生老病死：别让错误的营养观念害了你》《睡眠枕边书》等。

宇琦，专业作家。

现创立专业图书策划制作机构，已累计出版图书近百种，策划出品的多个品种曾荣登诚品、金石堂、博客来图书畅销榜。

## 书籍目录

第一章 自然的才是最好最美的红白黄绿黑——蔬果也有五色天堂五色蔬果的美容养颜专长蔬果好吃还要会吃测测你是哪色“蔬果女”第二章 美容水果篇——好容颜，水果造红色水果——富养水果活力无限苹果——最平易有效的养颜果樱桃——面部皱纹跑光光山楂——天然降糖不怕胖石榴——使肌肤回复光泽西瓜——让你的皮肤弹起来草莓——减肥也能享口福杨梅——今天你“去脂”了吗红枣——增食欲减压力白色水果——爽口更爽身的关怀荔枝——“岭南果王”甘蔗——饱食无须愁内热梨——祛痰止咳精神爽荸荠——温良去火心平气顺火龙果——身轻如燕血糖降椰子——活力微量元素大集合水蜜桃——补益生津的养生果龙眼——南方佳果赛“人参”黄色水果——最美味的美颜果群体橘子——肌肤光滑的水果秘诀柿子——活血消炎活力四射芒果——消化道美味保护神菠萝——一果“数吃”百病不扰香蕉——膳食纤维无穷动榴莲——机体活力大补养哈密瓜——心情愉悦郁闷甩开枇杷果——眼睛熠熠迷煞人绿色水果——自然吃出健康美女青柠檬——丰富的美容“矿藏”奶葡萄——白肤润泽有奇效杨桃——免疫力升级疾病不困扰猕猴桃——心情HAPPY果黑色水果——抗击衰老的来袭黑莓——“第三代”美容奇果桑葚——乌发明目不老果黑枣——低调的“美容大王”黑加仑果——唤醒你倦怠的肌肤乌梅——零食也能吃出美丽紫葡萄——天然强力抗氧化剂第三章 青春靓丽蔬菜篇——抗衰养颜正当时红色菜蔬——微量元素的天然源泉番茄——无斑的脸蛋最可爱红薯——打造你的完美脸型苋菜——钙质富矿健骨骼白色菜蔬——清淡美食轻盈体态白菜——冬食白菜赛贵妃白萝卜——意想不到的护发佳品莲藕——健脾止泻促消化菜花——食物化妆品冬瓜——夏季最适宜的减肥菜品芋头——玉体如脂粉且柔口蘑——身材、营养一个都不能少黄色菜蔬——馋嘴MM的美容最爱黄豆——“植物肉”不长肉南瓜——健胃美食排毒妙韭黄——浑身都是宝石花菜——使你拥有明眸美目马铃薯——抗衰老头牌主食胡萝卜——天然维生素黄花菜（金针菜）——甘凉清热夏日首选绿色菜蔬——健身房也比不了的美体大餐黄瓜——润肤首选菜香菜——开胃醒脾的万能菜油菜——活血化淤理经脉芹菜——夫妻最爱的情趣菜韭菜——肠胃畅顺食欲好小白菜——皮肤亮洁没皱纹菠菜——多吃菠菜也能毛孔紧缩卷心菜——亮白肌肤拒绝色素沉淀豌豆——好吃不贵的防老小食苦瓜——蔬菜减肥No.1生菜——膳食纤维打造窈窕淑女油麦菜——神经衰弱一扫光莴笋——滋养胃胆血气足扁豆——安养精神芥蓝——气血双补美颜自现黑色菜蔬——内在巧调理外貌更出众茄子——抗衰美容不可少黑木耳——做个红润美女黑芝麻——拥有乌黑秀发的秘密海带——润泽发丝的滋素养紫菜——传说中的“神仙菜”香菇——正宗“山珍”更调理发菜——解毒滋补全靠它蕨根粉——利用饱腹感快速瘦身黑豆——青春健美自由洒脱豆豉——消化好是活力之源第四章 美丽功效，蔬果美容的妙用五色蔬果变身最佳美容品外用五色蔬果的美丽忌宜掌握肤质，选择适合你的蔬果色系五色搭配，调制私家洗面乳睡觉前，DIY张蔬果面膜吧！

附1：蔬果挑选的关键点附2：必须牢记的“冤家蔬果族谱”

## 章节摘录

插图：第一章 自然的才是最好最美的红白黄绿黑——蔬果也有五色天堂水果滋养又治病是人们的共识。

“遍尝百果能成仙”是一句脍炙人口的谚语，说明常吃各种水果有益健康。

水果味美更有妙用，在中国历代医书中，有很多水果是作为药用的，《本草纲目》第二十九至三十一卷就收入水果五十余种。

如记载梨具有清热、止咳、平喘、化痰等功效。

在秋冬交替之际，适量吃梨能有效缓解烦渴、咳嗽、咽痛、失音等“上火”症状。

而被我们一直作为滋补佳品的枣，则有民谚称：“一日吃数枣，终生不显老。”

据《本草备要》记载，枣能补中益气、滋脾胃、润心肺、通九窍、和百药。

几百年后再来看《本草纲目》，我们会惊奇地发现，古人的智慧竟与现代科学不谋而合。

如《本草纲目》记载：柿乃血分之果，其味甘气平，性涩而能收，故有健脾、润肠、治咳、止血之功效。

而现代药理学研究证明，柿子和柿叶所含的有效成分，对预防心血管硬化有一定作用。

再如山楂，《本草纲目》说它“闻道令人好颜色，神农本草应自知”。

现代人用山楂调胃增食欲，其降脂之功效更是众人皆知。

可见一些蔬果蕴涵着特定的养生保健功效。

红色食物养心红色食物包括红胡萝卜、红辣椒、番茄、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯、红苹果等。

按照中医五行学说，红色为火，为阳，故红色食物进入人体后可入心、入血，大多具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。

研究表明，红色食物一般具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有抗炎作用。

如红胡萝卜所含的胡萝卜素，可以在体内转化为维生素A，保护人体上皮组织，增强人体抗御感冒的能力。

此外，红色食物还能对人体提供丰富优质的蛋白质和许多无机盐、维生素以及微量元素，能大大增强人体的心脏和气血功能。

因此，经常食用一些红色果蔬，对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有好处。

编辑推荐

《 本草纲目 中的五色蔬果养颜经》是一本让爱美的女孩不再困惑的书，国家高级营养师给你最天然的美容方法。

天然的才是最好的，自然的才是最美的。

古代没有洗面奶、粉底和睫毛膏，但却代代不乏美艳传世的女子。

她们究竟借什么永葆青春容颜，让自己每日光鲜照人呢？

明朝公主擅用桑葚使其保有一头乌黑亮丽的柔发；慈禧太后擅用珍珠粉加上紫葡萄养生美颜保健抗衰老……古代美女利用蔬果性理的美容方法，在李时珍用30年写的《本草纲目》中有极为丰富的记载

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>