

<<滋养女人的100种食物>>

图书基本信息

书名：<<滋养女人的100种食物>>

13位ISBN编号：9787506481526

10位ISBN编号：7506481529

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：刘昆

页数：190

字数：170000

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>

<<滋养女人的100种食物>>

内容概要

妙用食物滋养?成就魅力女人，打造“无龄女人”的智慧宝典，健康饮食，过好女人的一生每个关键期，女人一生百种天然好食物美颜瘦身，女人一生百种天然好食物，健康护养，女人一生百种天然好食物，预防女性疾病。

<<滋养女人的100种食物>>

作者简介

刘昆，中西医结合专业医学硕士，毕业于北京中医药大学，北京中医药大学东方学院年度优秀教师，北京市房山区中医医院医师，在《中医杂志》《中国社区医师》等读物发表，大众健康及专业医学文章多篇。

<<滋养女人的100种食物>>

书籍目录

Part1 女人首选天然好食物之初步指南

女人吃对食物才会健康

女人不得不知道点“食疗养生”

了解九种体质，找对适合自己的食物

女人一年四季的饮食理念

春季

夏季

秋季

冬季

饮食与女性激素

了解令女人年轻、漂亮的金钥匙

体内激素缺乏的四类表现

五色食物助你年轻又漂亮

相伴女人一生的12大营养元素

女人需要了解的7种必备营养元素

女人必知的5大微量元素

女人不可丢掉的健康饮食习惯

餐前喝杯水

早餐必吃

饭后适时吃水果

适时、适量吃甜食

少吃腌制食品

细嚼慢咽的秘密

少食路边摊

适量吃干果

饭食粗细总相宜

Part2 健康饮食——过好女人一生每个关键期

阳光灿烂的青春期

必需营养元素

这一时期你的身心发生了哪些变化

青春期里的饮食禁忌

青春期里不可缺少的食物组合

塑造优雅的成年期

必需营养元素

这一时期你的身心发生了哪些变化

成年期里的饮食禁忌

成年期里不可缺少的食物组合

快乐幸福的孕育期

必需营养元素

这一时期你的身心发生了那些变化

孕育期里的饮食禁忌

孕育期里不可缺少的食物组合

魅力丰盛的女人期

必需营养元素

这一时期你的身心发生了哪些变化

<<滋养女人的100种食物>>

魅力女人期里的饮食禁忌

魅力女人期望不可缺少的食物组合

忐忑不安的更年期

必需营养元素

这一时期你的身心发生了哪些变化

更年期里的饮食禁忌

更年期里不可缺少的食物组合

健康淡泊的老年期

必需营养元素

这一时期你的身心发生了哪些变化

老年期里的饮食禁忌

老年期里不可缺少的食物组合

Part3 女人一生百种天然好食物——美颜瘦身

百种好食物之排毒养颜

黄瓜

绿豆

苦瓜

甘薯

百种好食物之润肤防晒

芒果

哈密瓜

松子

百种好食物之美白祛斑

薏米

燕麦

西红柿

冬瓜

银耳

.....

Par4 女人一生百种天然好食物——健康护养

Par5 女人一生百种天然好食物——预防女性疾病

附录

<<滋养女人的100种食物>>

章节摘录

版权页：插图：性格改变：人到老年，精神活动有由倾向外界事物的变化，渐转为“内向”的趋势，表现为留恋往事、固守旧习、自我封闭等。

行为改变：由于大脑皮层的衰变，受皮层控制的皮层下部的本能活动占优势，因此部分老年人会出现一些如儿童的行为，也就是我们常说的“老小孩儿”。

忌食生冷食物老年人的胃肠黏膜已发生了退化，消化功能下降，如果经常吃冷食、冷饮，容易导致食欲下降和消化不良，影响身体健康，甚至诱发其他疾病。

忌喝浓茶茶叶中含有大量的咖啡碱，饮后会令人兴奋，而进入老年期后，女性的睡眠质量常会明显下降，因此爱喝浓茶的女性就需要改变喝浓茶的习惯，以免影响睡眠。

平衡膳食，忌吃得过饱进入老年期，人体的许多功能都会下降，尤其是消化系统明显不如年轻时。

因此，老年女性一定要平衡膳食，对爱吃的食物要有时有度，对不爱吃但有营养的食物也要适当食用。

忌口味太重的食物进入老年期，味蕾部分萎缩退化，味觉神经也比较迟钝，这时老年女性常喜欢吃一些口味重的食物，但这对患有慢性疾病者非常不利。

<<滋养女人的100种食物>>

编辑推荐

《滋养女人的100种食物》编辑推荐：女性版“食物百科”，日常饮食最佳范本，透彻分析女人与食物之间奇妙的关系。

<<滋养女人的100种食物>>

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>