

<<果蔬汁美容靓肤饮>>

图书基本信息

书名：<<果蔬汁美容靓肤饮>>

13位ISBN编号：9787537536615

10位ISBN编号：7537536619

出版时间：2009-1

出版时间：河北科技出版社

作者：程泾 主编

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>

<<果蔬汁美容靓肤饮>>

内容概要

真正的美容除了外表的护理，首在养内，使内在气血调和、脏腑康泰，才能达到外表充盈，青春永葆之功效。

用天然食物美容，特别是用果蔬汁食疗美容观念已被越来越多的人所接受和推崇。

要知道，植物是天然解毒剂，多食用新鲜水果和蔬菜，特别是饮用保存了天然活性成分和维生素的新鲜果菜汁，更有利于人体健康和皮肤健美。

果蔬美容的神奇源于它含有多种维生素、矿物质，纤维素、不饱和脂肪酸、微量元素等营养物质及大量的水分。

维生素：维生素的种类很多，功用也多种多样。

它们不仅是维持生命的必要物质，而且是美容的重要物质。

人体一旦严重缺乏维生素，会影响到美容与健康。

如缺乏维生素A时，人体皮肤组织会干燥，增生及角化；缺乏维生素B₁₂，会严重影响肌肤的新陈代谢。

矿物质：是血液的净化剂。

一般果蔬中都含有丰富的钙，磷、镁、钾等矿物质。

纤维素：是人体所需的第七营养素，是美容保健的精妙所在。

果蔬中的纤维素含量都比较高。

不饱和脂肪酸：是毛发、肌肤的理想美容剂。

人体如果有充足的不饱和脂肪酸，头发会乌黑亮丽、清爽柔顺，皮肤就会润泽光滑、富有弹性。

微量元素：是生物体内各种激素、维生素及核酸的重要组成部分，也是许多酶系统的活化剂或辅助因子，参与生命物质的代谢过程。

当体内供应不足时，能引起体内新陈代谢障碍，造成皮肤功能障碍，影响人体皮肤健美。

如缺锌则会出现皮肤干燥或粗糙，还易生长粉刺等皮肤病；缺铁可引起缺铁性贫血，使皮肤变得干燥，脸色苍白甚至发生水肿。

本书紧贴生活，向您展示数款果蔬汁的制作方法，既有内服也有外敷，内养外调。

既可饮用果蔬调制的饮品来美容，又可外用以果蔬制作的面膜、化妆水护肤，效果显著。

让您不断体验天然果蔬汁带给您的美颜惊喜！

当然，各种美容方法都非一日之功，需要您每天都坚持，持之以恒，才会收到理想的效果。

自己制作果蔬汁可能会有点麻烦，但却是一件非常具有挑战性的工作，在创造中获得乐趣，在快乐中得到收获。

<<果蔬汁美容靓肤饮>>

书籍目录

如何自制果蔬汁 果蔬汁制作流程 如何让果蔬汁更加美味常用的水果、蔬菜对人体的作用 柳橙
 苹果 木瓜 猕猴桃 柠檬 枇杷 金橘 椰子 葡萄柚 柿子 西洋梨 芒果 香蕉 桃 香瓜
 李子 梅子 葡萄 火龙果 西红柿 哈密瓜 西瓜 青枣 梨 菠萝 西柚 山楂 杨梅 甘蔗
 无花果 荸荠 樱桃 桑葚 草莓 芦荟 苦瓜 释迦 生菜 茄子 丝瓜 圆白菜 紫甘蓝 藕
 红甜椒 胡萝卜 黄瓜 芹菜 香菜 油菜 冬瓜 生姜 茼蒿 苋菜果蔬美容饮用系列 1 美白
 祛斑篇 芒果柳丁苹果汁 青果薄荷美白汁 雪白西瓜凤梨柠檬果汁 玫瑰果茶 西瓜苹
 果汁 柠檬黄瓜水蜜桃汁 番茄玫瑰汁 绿色香梨汁 番茄香菜汁 火红岁月 落红蜜
 青苹果乐园 木瓜柠檬汁 芹菜胡萝卜汁 菠萝胡萝卜汁 爽歪歪果菜汁 绿叶丛中
 一点红 清热冬瓜饮 凤梨油菜汁 柠檬冰糖汁 草莓柠檬汁 草莓黄瓜汁 预防黑斑
 果汁 茄子汁 橘香甜汁 李子柠檬汁 胡萝卜卷心菜汁 胡萝卜苹果雪梨 美白果汁
 白萝卜汁 白皙鲜果汁 李子葡萄汁 苹果西芹汁 蜜瓜橙汁 百合枇杷鲜藕汁
 杏仁奶汁 油菜柠檬雪梨汁 枸杞柠檬汁 冬瓜仁桃花汁 红绿奶汁 猕猴桃薄荷汁 2
 战痘消痕篇 香蕉芹菜梨汁 番茄紫苏梅汁 苹果葡萄果沙 樱桃苹果沙 草莓综合果
 汁 美肤芹菜黄瓜果汁 高维生素c番茄鲜果汁 高维生素c柠檬鲜果汁 酸甜果汁 五瓜
 饮 苹果苋菜汁 蜜橙汁 柳橙凤梨汁 油菜橙汁 荷兰芹柠檬汁 果蔬汁 花椰菜
 荷兰芹汁 胡萝卜青椒汁 橙子胡萝卜汁 辣椒生姜汁 柠檬苹果汁 菠萝苦瓜仙女果汁
 无花果蜜橘汁 五鲜果汁 橙蜜汁 葡萄苹果汁 葡萄菠萝杏汁 树莓苹果汁 西
 兰花胡萝卜辣椒汁 豆瓣菜苹果汁 综合果蔬汁 双色菜汁 果菜汁 番茄优酪饮 香
 瓜苹果汁 凤梨苦瓜汁 芒果芦荟优酪乳 荸荠胡萝卜芹菜汁 香蕉山楂汁 绿椰仙踪
 枇杷叶汁 柚子汁 胡萝卜苹果汁 果菜百宝汁 士多啤梨生菜汁 3 防皱嫩肤篇
 喜洋洋抗皱汁 木瓜橘子汁 极品汁 柿子枇杷汁 去皱汁 胡桃仁奶汁 莲藕苹
 果笋汁 五果缤纷饮 香蕉火龙果花菜汁 葡萄汁 番茄苦瓜汁 木瓜杏仁汁 胡萝卜
 芦荟汁 荷兰芹花椰菜胡萝卜汁 番茄柚子橘子汁 苹果凤梨汁 胡萝卜黄瓜汁 桑葚汁
 猕猴桃生菜汁 胡萝卜甘蓝汁 杨桃鲜藕汁 番茄莴笋汁 蔬菜汁 橙子番茄
 杨桃汁 综合藕汁 释迦美容果汁 双瓜汁 猕猴桃苹果汁 混合牛奶汁
 胡萝卜苹果汁 李子汁 木瓜橘子汁 猕猴桃石榴柚汁 葡萄除皱汁 苹果
 综合果汁 胡萝卜综合果汁 优酪嫩肤果汁 菠萝橘汁 苹果菠萝汁 番茄菠萝汁果蔬美
 容面膜系列 自制面膜的正确步骤 敷面膜六个小时注意 常见面膜的配方 柠檬酒古典面膜 干
 酵母粉面膜 士多啤梨古法防皱面膜 猕猴桃细肤面膜 苹果雪肌滋润面膜 番茄净肤去油
 面膜 香奶麦面膜 冰牛奶草莓面膜 木瓜嫩肤面膜 栗子皮蜂蜜美容面膜 冬瓜瓢美白
 祛斑面膜 桃子香面膜 胡萝卜美白祛痘面膜 猕猴桃松子面膜 酪梨柠檬水润面膜 当
 归苹果蛋清面膜 银耳柠檬蜜面膜 黄瓜香蕉面膜 马铃薯胡萝卜面膜果蔬美容化妆水(露)
 系列 常用美肤妆水(露)配方 柠檬保湿平衡化妆水 香橙补湿化妆水 绿茶化妆水 蜂
 蜜化妆水 白葡萄酒爽肤水 葡萄果肉紧肤水 黄瓜润肤美肌水 树莓亮肤露榨汁工具的选
 购与使用 果蔬榨汁机选购指南 果蔬榨汁机的使用附言 饮用小贴士 自制饮品注意事项

<<果蔬汁美容靓肤饮>>

章节摘录

插图：

<<果蔬汁美容靓肤饮>>

编辑推荐

《果蔬汁美容靓肤饮》教你如何自制果蔬汁，如何用果蔬美容，以及制作果蔬美容面膜。

<<果蔬汁美容靓肤饮>>

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>