

<<女性吃什么才漂亮>>

图书基本信息

书名：<<女性吃什么才漂亮>>

13位ISBN编号：9787538014778

10位ISBN编号：7538014772

出版时间：2006-12

出版时间：内蒙科技

作者：林晓轩

页数：292

字数：320000

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>

<<女性吃什么才漂亮>>

前言

女人都爱漂亮，但现代女性都被肥胖和减肥困扰着。

目前我国肥胖者已远远超过1亿名，超重者高达2亿名。

专家预测，未来十年，中国肥胖者将会超过2亿，其中妇女肥胖的百分率会超过现在的30%。

由于肥胖而引起的妇科疾病，如卵巢癌、子宫内膜癌、卵巢功能不全、不孕症等病症不断增加。

因此，专家建议，女性最好将体重控制在标准体重正负10%的范围内。

现代妇女为了追求美丽漂亮，就拼命节食减肥，因此，由减肥塑身导致的月经紊乱或闭经、骨质疏松、脑病等疾病不断增加，不仅没有从根本上获得美丽，还严重损害了身心健康。

一些女性过分追求身材的完美，急功近利，强化节食，虽然短期内体重下降了，但却出现盗汗、心悸、气短、疲乏无力、精神恍惚等症状。

青春期少女减肥不当可能影响乳房、子宫等的发育，甚至影响身高的正常增长。

减肥过度，体内脂肪量过低，极易引起脂溶性纤维素吸收障碍，导致维生素A、D、E、K等的缺乏，影响身体正常的生理机能。

减肥时，过度节食或偏食会使脂肪、蛋白质缺乏，长期下去将会造成脑组织营养不良，导致记忆力减退，注意力不能集中，影响正常的工作和学习。

一些女性在减肥后发现，办事效率下降了，爱发脾气了，还经常感到抑郁，同时还伴有头晕、头痛、失眠、自信心丧失等症状。

这是因为过度减肥使得身体处于亚健康状态导致的。

有的神经性厌食通常是由极端减肥行为引起的，起初只是主动控制饮食，渐渐转为看到别人吃东西就感到恶心，根本无法进食，体重急剧下降，严重者会衰竭而死。

患上神经性厌食症的女性多有停经，趋于自我封闭，并伴有焦虑、强迫症或歇斯底里等性格特征。

如果过度消瘦，可造成胃、子宫、肾等重要器官下垂。

当受到外力的伤害时，没有了脂肪的缓冲和保护，内脏的损害和骨折的发生率都会明显增加。

<<女性吃什么才漂亮>>

内容概要

大多数女性都喜欢吃零食，特别是少女，对洋快餐、休闲食品、油炸食品、强化食品、罐头食品、各类饮料等非常喜欢，而这类食品极容易影响到女性的健康与美丽，因此，必须适当控制这类食品，克服吃零食的习惯。

健康是第一位的，没有了健康，漂亮又有什么用呢？

因此，通过科学合理的饮食营养获得健康与美丽，使之潜移默化，塑造青春靓丽、苗条俊美的完美形象，这才是女性真正的漂亮方法。

为此，综合了国内外最新研究成果，根据现代女性的身体和生存环境，编辑了本书。

主要是通过饮食营养达到保健、美容、亮肤、护发、减肥、养生、食疗之功效，具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性，是指导现代女性通过健康饮食达到美丽漂亮目的的良好读物。

<<女性吃什么才漂亮>>

书籍目录

第一章 女性饮食营养与保健 女性荷尔蒙与饮食 女性饮茶有益健康 女性喝点啤酒有益健康 女性不可轻视苦瓜 女人健康饮食四不要 女性饮食宜忌 女性禁食对健康有害 青春期少女的营养 中年女性的饮食原则 中年女性不宜多食麦乳精 人到中年要多食多聚糖 中年女性应常吃益肾食物 有益于中年女性的主食 中年女性宜多吃新鲜蔬菜 中年女性宜多吃水果 中年女性宜常吃鱼 更年期妇女要注意补充钙质 附：女性保健汤菜谱第二章 女性饮食营养与美容 微量元素与美容 常量元素与美容 饮水与美容 养血调经与美容 美容食物的性味与功效 美容饮料制作方法 五谷杂粮与美容 肉、禽蛋与美容 水产类与美容 蔬菜瓜果与美容 饮料与美容 菌藻和干果与美容 调味品与美容 其他食品与美容 不利美容的食物 附：女性养颜汤菜谱第三章 女性饮食营养与亮肤 饮食与皮肤保健 营养素与皮肤保健 维生素与皮肤保健 食物酸碱性与皮肤保健 使皮肤变白的食物 果菜汁的美肤效果 皮肤皴裂的饮食调理 牛皮癣的饮食调理 皮肤粗糙的饮食调理 鱼鳞病的饮食调理 附：女性靓丽汤菜谱第四章 女性饮食营养与护发 对头发有保护作用的食物 对头发有保护作用的药物 内服中药可治脂溢性脱发.....第五章 女性饮食营养与减肥第六章 女性饮食营养与养性第七章 女性饮食营养与食疗

<<女性吃什么才漂亮>>

章节摘录

女性荷尔蒙与饮食由于压力、荷尔蒙失调、体内毒素或营养不良等因素致使多数女性的健康亮起“红灯”。

作为一个女性，在解决健康问题中，每天饮食营养的汲取是至关重要的。

对大多数现代女性身体所存在的问题来说，有很多证据表明，不当的饮食直接关系到一个人的身心健康，如果能够改变饮食习惯，采取科学的饮食方法，就能够解决很多健康方面的问题。

女人的生理结构是极其复杂的。

这种复杂性无疑也就意味着女人各个器官容易出现故障。

女人有着与生俱来的生育能力，而这种能力以每月一次的经期为基础。

因此，每个月女人的荷尔蒙都会自动地发生变化。

相比之下，男人一旦度过青春期，其荷尔蒙的分泌就相对稳定，并在有生之年基本保持同样的水准。

这种稳定性也意味着身体的各个器官不容易出现大的问题。

硒对女性荷尔蒙是至关重要的。

每一个女性除正常饮食外，还需要有一定量的营养补充，因为你不可能从食物中摄取所有的营养物质。

例如，现在我们每天摄入的硒量（ $3.4\mu\text{g}$ ）只是25年前每日饮食中所含硒量的一半，而男性每日最少应该摄入硒量 $7.5\mu\text{g}$ ，女性每日最少应该摄入 $60\mu\text{g}$ 。

所以说，现在我们每天从饮食中摄入的硒量，与正常人体的所需比起来是远远不够的。

女性荷尔蒙失调，基本都是由于食入了过多的雌酮引起的。

由此可以确定，如果在饮食中加入一些有助于控制雌酮水平的食物，并且确保所吃的食物能够全面平衡荷尔蒙的分泌，那么影响女性荷尔蒙失调的问题是不是就迎刃而解了。

食物中含有的天然植物雌激素，对人体荷尔蒙的分泌有着很重要的影响。

<<女性吃什么才漂亮>>

媒体关注与评论

许多女性把过多的精力用在每天称体重上，没有必要。事实上，应该把磅秤扔到一边，否则只会增加心理压力，让精神紧张，你需要做的是生活规律，饮食适度，情绪乐观，要对自己的身体充满信心。

——法国营养学家 瑞德 当身体过于肥胖时，改用水果餐是可行的，但如果体重处于正常范围，午餐却只吃水果，是不足以应付一整天的工作量的。

——营养学教授 蒋卓勤 许多女士认为，每天早上不吃早餐，中午只吃一点，晚上好好吃一顿，一天等于只吃一顿饭，这样使进食的热量比过去少很多，就可以实现减肥的目的。其实不然，终日不进食，实际上反而增加食欲，有形成猛食的可能性，我们已经发现，那些只吃一顿饭的女士体重增长得更快。

——法国巴黎减肥与健美中心减肥专家 辛格有些女性为了减肥而不吃早餐、不吃肥肉，这实际上是了一个营养的误区。

许多女性为了保持苗条身材而不吃猪油，结果脸上生出老年斑，这是细胞代谢缓慢的后果。

——著名营养学专家 李瑞芬

<<女性吃什么才漂亮>>

编辑推荐

《女性吃什么才漂亮》将介绍：许多女性把过多的精力用在每天称体重上，没有必要。事实上，应该把磅秤扔到一边，否则只会增加心理压力，让精神紧张，你需要做的是生活规律，饮食适度，情绪乐观，要对自己的身体充满信心。

——法国营养学家 瑞德当身体过于肥胖时，改用水果餐是可行的，但如果体重处于正常范围，午餐却只吃水果，是不足以应付一整天的工作量的。

——营养学教授 蒋卓勤许多女士认为，每天早上不吃早餐，中午只吃一点，晚上好好吃一顿，一天等于只吃一顿饭，这样使进食的热量比过去少很多，就可以实现减肥的目的。

其实不然，终日不进食，实际上反而增加食欲，有形成猛食的可能性，我们已经发现，那些只吃一顿饭的女士体重增长得更快。

——法国巴黎减肥与健美中心减肥专家 辛格有些女性为了减肥而不吃早餐、不吃肥肉，这实际上是一个营养的误区。

许多女性为了保持苗条身材而不吃猪油，结果脸上生出老年斑，这是细胞代谢缓慢的后果。

——著名营养学专家 李瑞芬

<<女性吃什么才漂亮>>

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>