

<<杂粮让你更美丽>>

图书基本信息

书名：<<杂粮让你更美丽>>

13位ISBN编号：9787802314894

10位ISBN编号：7802314895

出版时间：2008-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：周传林

页数：133

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>

<<杂粮让你更美丽>>

前言

爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心自中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。

但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

“天然”一词在这个流行怀旧的年代备受宠爱，其意义在于，它在人们心目中代表了健康和信任。

那些用于美容养颜的化妆品更是用尽了“天然”的招牌，如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。

但是再怎么说明这些也是经过厂家加工的，还是让人们多少有点顾忌。

于是爱美之士、崇尚天然的人们便去选择更加天然的美容品。

《天然美人书系》就是在这种氛围中应运而生。

本套丛书共分为四册：《水果让你更美丽》、《蔬菜让你更美丽》、《草药让你更美丽》、《杂粮让你更美丽》。

《水果让你更美丽》带领你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。

《蔬菜让你更美丽》教你选择最适合自己的蔬菜，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有青春靓丽的容颜和窈窕多姿的身材。

《草药让你更美丽》详细阐述了怎样使用草药才能达到最佳的美容效果。

《杂粮让你更美丽》介绍了杂粮与美容的关系，体现了食养能达到以内养外的目的。

仔细阅读本套书，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。

享受生活，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“天然美容师”重返记忆中轻松快乐的生活，做个“天然”的健康美人！

<<杂粮让你更美丽>>

内容概要

你或许不曾想到，上天赐予我们的杂粮类食品中含有大量的营养成分，它们都是日常生活中的美容护肤、美体瘦身、护甲美发的天然圣品。

只要各种营养素能科学搭配，不论从内部调养，还是从外部护理，都将为你的美丽人生增添光彩。天然杂粮美容，具有简便、易学、廉价、无副作用等特点。

《杂粮让你更美丽》向爱美的朋友们介绍了20多种常见五谷杂粮的营养成分，性味归经、美容功效、选用宜忌及美容方例等知识，并从润肤护肤、减肥瘦身、美发护发及排毒养颜四方面，详细阐述了怎样使用这些杂粮才能达到最佳的美容效果。

你可通过书中介绍的方法，外用内食，学以致用，永葆青春靓丽。

<<杂粮让你更美丽>>

书籍目录

第一章 美丽由“粮”做主 走进五谷杂粮 细数五谷杂粮的益处 四性五味话杂粮 根据体质选用杂粮 根据年龄选用杂粮 杂粮混搭才营养 杂粮烹调有学问 这样选购杂粮最聪明第二章 美容杂粮大观 了不起的“补血养颜米”——黑米 美容天使——糯米 老弱妇孺的佳品——燕麦 洁肝解毒的能手——扁豆 美白养颜的高手——薏米 能解诸毒的圣品——绿豆 柔嫩皮肤的主力军——小麦 益肾健胃的使者——小米 糖食中的美容珍珠——大麦 古老的美容净肠草——荞麦 南北皆宜的美容主力军——大米 杂粮中的“美容大王”——玉米 延年益寿的粮食——芡实 豆中的丰胸之王——黄豆 弃丽皮肤的古老豆——红豆 豆类家族的美容“肉”——黑豆 养颜抗癌的专家——豌豆 保护肌肤的“罗汉”——蚕豆 永葆青春的营养源——芸豆 豆中之上品——豇豆 地下苹果——土豆 饱食也能一身轻——红薯 纯天然的纤体美食——山药 清热化痰的法宝——芋头 植物中的牛奶——花生 乌发美颜的美容极品——芝麻 美容精灵——高粱米第三章 杂粮润肤护肤第四章 杂粮减肥瘦身第五章 杂粮美发护发第六章 杂粮排毒抗衰

<<杂粮让你更美丽>>

章节摘录

【性味归经】性平，味甘；入脾、肾经。

【美容功效】黑豆具有补肾益精和润肤乌发的作用，经常食用有利于抗衰延年。

黑豆能利水、祛风、活血、解毒，可治水肿、脚气、痈肿疮毒等；亦可解乌头、附子毒。

【爱心提示】黑豆质硬不易消化，消化不良者不宜多食。

此外，黑豆忌不经细细咀嚼就整粒吞食。

养颜抗癌的专家——豌豆豌豆又名寒豆、青小豆、麦豆、雪豆等，为豆科植物豌豆的种子。

因茎苗柔弱宛宛，故名豌豆。

豌豆既可作蔬菜炒食，子实成熟后又可磨成豌豆面粉食用。

豆苗是豌豆萌发出2-4个子叶的幼苗，鲜嫩清香，最适宜做汤，其营养价值与豌豆大致相同。

【营养成分】每100克豌豆中含蛋白质24.6克，脂肪1克，碳水化合物57克，膳食纤维45克，钙84毫克，磷400毫克，铁5.7毫克，胡萝卜素0.04毫克，硫胺素1.02毫克，核黄素0.12毫克，尼克酸2.7毫克，维生素E1.97毫克。

干豌豆的营养价值和干蚕豆相似。

干豌豆比青豌豆所提供的热量、碳水化合物和蛋白质多1倍，但是青豌豆的维生素A、维生素C比干豌豆高得多。

【性味归经】性平，味甘；入脾、胃经。

【美容功效】豌豆与其他豆类有所不同，具有抗菌消炎、增强新陈代谢的功能，因此具有很好的保护皮肤的作用，豌豆中含有较为丰富的膳食纤维，可以防止便秘，有清肠作用；豌豆中富含维生素和能分解体内亚硝酸的酶，具有抗皮肤癌的作用。

【爱心提示】脾胃较弱者不宜食用过多豌豆，以免产生腹胀现象。

豌豆中的嘌呤含量多，痛风和有肾脏病变的人，不宜摄取太多。

<<杂粮让你更美丽>>

编辑推荐

《杂粮让你更美丽》：爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切

。但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

<<杂粮让你更美丽>>

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>