

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

图书基本信息

书名：<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

13位ISBN编号：9787807638476

10位ISBN编号：7807638478

出版时间：2012-10

出版时间：广西科学技术出版社有限公司

作者：饭野耀子

页数：95

字数：40000

译者：饭野耀子

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>

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

内容概要

《兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书》作者写于兔年，因此而命名。

这是作者重新关注胡萝卜这个从小就很熟悉的蔬菜，首次运用到养颜瘦身中来。

作者在写的《晚间番茄减肥法》一书中多次提到的番茄富含的番茄红素主要储存在男性的生殖器中，女性生殖器中储存的则是胡萝卜素。

没错，这些都属于胡萝卜中含量最丰富的类胡萝卜素的范畴！

作者对胡萝卜产生了浓厚的兴趣，阅读了许多相关书籍，也查阅了不少资料。在这个过程中，了解到胡萝卜是维持女性美丽，特别是对抗衰老的重要食材。

胡萝卜素是一种存在于南瓜、彩椒等有色蔬菜中的类胡萝卜素。

摄取胡萝卜素最好的办法就是饮用相应的蔬果汁。

因此，在这本书中作者也和大家分享了多款利用胡萝卜汁制作的，适合清晨饮用的饮品。

另外，还介绍了很多方便日常食用的胡萝卜美食。

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

作者简介

饭野耀子，美容食品专家/美食策划。

NPO法人日本药草振兴协会主席研究员，AllAbout饮食教育指南、myfood.jp主编，长期活跃在网络、电视、广播等媒体。

除日本外，还在中国等亚洲其他国家开设专题讲座。

拥有健康管理士、药膳烹饪指导员、饮食教育指导员等多项资格证书，从西洋医学、东方医学和植物疗法的角度探讨饮食与美容的关系。

她还参与了《FANCL发芽粗米粥》、《夜晚瘦身番茄小美》等项目的监修、执笔、商品开发、宣传协力等工作。

著有《晚间番茄减肥法》（文化社、中国台湾版、中国大陆版、韩国版热卖中）、《合格的餐桌》（扶桑社）等。

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

书籍目录

Chapter1

胡萝卜的营养成分

胡萝卜素：护肤、美白、提高免疫力

钾：改善通便和水肿、清理体内垃圾

膳食纤维：排毒、瘦身

维生素C：美丽、健康、健全精神

钙：越吃越瘦的瘦身小助手

铁：治疗贫血和护肤

维生素B族：缓解疲劳，恢复体力

叶酸：对肤色、毛发以及婴儿都很重要的营养成分

维生素E：抗衰老好帮手

-硫辛酸：帮助实现持久美丽

蛋白质：对付脂肪堆积的小肚子

Chapter2

用胡萝卜美丽变身

果汁成就人的外表

瘦身饮食搭配

这一杯就是“可以喝的美容液”

护肤、美白、增加女性荷尔蒙的饮食搭配

肠的偏差值用果汁提升

改善便秘的饮食搭配

持续排出多余水分

预防和改善浮肿的饮食搭配

果汁排毒法

抗衰老、排毒的饮食搭配

抑制氧化，持久美丽

抗衰老、抗氧化的饮食搭配

肌肤弹性反映肌肤年龄

抗衰老、抗糖化的饮食搭配

胡萝卜使人身心愉悦！

这是为什么呢

增加快乐荷尔蒙的饮食搭配

果汁是爱情的润滑剂

充实幸福生活的饮食搭配

我很弱小，但我“热爱坚强，拒绝懦弱”

强化黏膜的饮食搭配

胡萝卜帮你舒缓疲劳

消除疲劳的饮食搭配

胡萝卜让你拥有明亮大眼睛

明眸大眼小食谱

胡萝卜的能量无限大

各式各样的饮食搭配

胡萝卜发膜

多种多样的胡萝卜面膜

Chapter3

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

胡萝卜美容食谱
基础胡萝卜汁
正统胡萝卜汁
胡萝卜菠萝汁
胡萝卜西柚汁
胡萝卜柠檬汁
胡萝卜汁与蔬菜汁的混搭组合
胡萝卜与芒果的热带风情蔬果汁
胡萝卜蜂蜜
胡萝卜黑醋汁
胡萝卜生姜汁
胡萝卜豆浆
胡萝卜青菜汁
番茄胡萝卜汁
鱼干胡萝卜丝
胡萝卜韩国薄饼
朝鲜风味胡萝卜拌菜
胡萝卜沙拉
香橙热沙拉
美味胡萝卜酱
美肌蔬菜炖鸡翅
双重营养胡萝卜人参鸡汤
胡萝卜大米粥
胡萝卜炒大虾
胡萝卜乳酪三明治
咖喱风味胡萝卜
胡萝卜汉堡肉
豆浆胡萝卜面
胡萝卜抗老营养饭
胡萝卜芝麻小炒
胡萝卜浓汤
胡萝卜猪肉卷
胡萝卜沙拉酱
烧烤胡萝卜
橄榄油煮胡萝卜
蒸胡萝卜with香芹酱
胡萝卜辣白菜
西班牙风味胡萝卜冷汤
胡萝卜担担面
牡蛎酱胡萝卜炒面
胡萝卜肉酱
胡萝卜蛋糕
胡萝卜巧克力蛋糕
胡萝卜薄饼
胡萝卜果酱
胡萝卜软糖
胡萝卜思慕雪

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

胡萝卜布丁

胡萝卜冰

你是哪种兔女郎

4种不同类型的兔女郎，你是哪种呢

胡萝卜小常识

高丽参也是胡萝卜吗

胡萝卜的叶子可以吃吗

胡萝卜是从哪里来的呢

“胡萝卜之路”就是“丝绸之路”吗

现在，它在小朋友之间可是备受欢迎哦

共享美味胡萝卜 推荐商品

纯正胡萝卜汁

逸品蔬胡萝卜&橙

纯正番茄汁

可人蔬胡萝卜

马赛莎莎胡萝卜手工皂

HISTOMER排毒纤体霜

纽活力亮白美肌洁面乳

后记

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

章节摘录

版权页：插图：首先，维生素B1是糖分代谢的必需品。

维生素B1摄取不足就会导致体内糖分无法代谢，不能转换成能量。

也就是不仅瘦不下来，反而还会变胖。

还会引起由中枢神经控制的身体各处不能正常运转。

缺乏维生素B1最典型的症状就是脚气病。

不知道大家小时候有没有过这样的经历，如果敲打膝盖，而腿没有反射性地抬起来那就证明是患了脚气病。

现在，因为饮食条件得到提高，所以得脚气病的人并不像从前那么多了。

不过大量食用加工食品的人很容易出现体内糖分过量的情况。

在加工过程中含有维生素B族的部分会被去除，于是糖分无法转化成能量，就堆积在体内造成肥胖。

所以经常食用加工食品的人容易缺少维生素B1。

无论如何，维生素B1是维持美丽、健康生活的必要营养成分，我们要尽量确保体内维生素B1充足。

再说维生素B2。

它是促进糖分和脂肪代谢的营养成分。

喜欢吃油炸食品和快餐的人特别要注意多多补充。

缺乏维生素B2就会陷入怎么也瘦不下来，甚至不断变胖的恶性循环。

还会出现口腔炎，引起皮肤干裂等肌肤困扰。

如果得了口腔炎，多补充一些维生素B2就会康复比较快了。

总之，这些营养素都与瘦身有着密切的联系，希望大家平时注意摄取。

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

编辑推荐

《兔女郎的胡萝卜瘦身养颜书》编辑推荐：抗老、排毒、美肌、瘦身、消除疲劳5大功效，46种健康+简单+好吃的胡萝卜食谱，更有独家研制胡萝卜面膜+发膜。

<<兔女郎的胡萝卜美颜瘦身书>>

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>