

# 《食养女人美丽一生》

## 图书基本信息

书名：《食养女人美丽一生》

13位ISBN编号：9787122161826

10位ISBN编号：712216182X

出版社：何凤娣 化学工业出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《食养女人美丽一生》

## 前言

食物可以让女人姣美如花！人不能拒绝衰老，但合理饮食却可以让衰老尽可能地晚到一些，让女人更加充满健康活力与散发由内而外的美。不知道有多少女人为自己不是很漂亮而伤心难过，也不知道有多少女人为此而与老公大吵大闹过。其实一个智慧的女人大可不必理会男人的这种“好色”，而是应该懂得自我修炼。要懂得爱惜自己，懂得保养，不仅让自己的生活有品质、有情调，还要懂得在青春和美丽上多多投资，让自己的肌肤柔嫩细滑，让容颜红润白皙，让身材轻盈曼妙、凹凸有致，让自己精神十足，永远都迸发出青春的活力……试想如此，就算你不是天生的美人坯子，男人的目光恐怕也很难从你身上移开。美丽是每个女人一生追求的目标，然而岁月不饶人，谁也没有办法逃过岁月的“洗礼”，不过我们却有权利不接受岁月留给我们的“礼物”，让自己永葆年轻。为此有人用高级化妆品，有人注射激素，作拉皮、整容……但这些终归只是暂时的、表面的美，时间一长便又会恢复原状。美由内而外生，一个人只有脏腑功能协调，气血旺盛，才能保持皮肤光滑细嫩而富有弹性，面色才会红润、白皙、有光泽，而只有合理饮食才能调理人体阴阳平衡，安抚脏腑功能协调，保养气血和畅。民以食为天，女人的美是吃出来的，吃对了可以让你收获由内而外散发出无懈可击的美。因此女人要善于通过饮食为自己补充营养，以让自己有健康、有活力，从而实现由内而外的美丽。自然饮食，天然美容，食物美容，或吃或抹，简便易学、廉价实用。不管是“舶来品”，还是传统的中医食疗美容，只要是与美丽有关的，我们都可以收为己用，成就自己的大美，像具备益气养血、排毒美容、润肤养颜、祛斑增白、祛皱抗衰、乌发美发等功效的以“吃”为主题的营养食谱，参照其制作方法，我们完全可以轻松给自己制作出美容餐。总之，食物是女人最好的美容药！每一位爱美的女性朋友都可以通过饮食来达到美容与健康的目的。编著者2012年冬

# 《食养女人美丽一生》

## 作者简介

何凤娣，女，毕业于南华大学，主治医师，长期工作在基层医院，自幼熟悉《黄帝内经》《本草纲目》等中医典籍，对健康保健和食物营养深入的研究。曾出版《五色果蔬养颜经》、《气血养生金典》等图书。

## 书籍目录

第一章 女人美丽从营养开始1 我们不反对外在修饰美，但更注重内在健康美2 测试你的美丽IQ——献给所有爱美的女人4 一生都要关注饮食营养，这是美丽的资本7 重点申明：化妆品拯救不了你9 蛋白质是生命的基础，也是美的基础11 胶原蛋白，弹弹弹，弹掉鱼尾纹13 还是有点儿脂肪好，美丽离不开脂肪16 维生素是皮肤最好的天然化妆品18 矿物质是辅佐美丽的“小丫鬟”21 膳食纤维排毒养颜，成就女人大美23 水是女人美丽的源泉，是美丽的第一要素26

第二章 平衡是美丽的前提，吃好喝好，做平衡美人29 阴阳平衡是美的关键，“同气相求”的食物调和人体阴阳30 五色食物平衡人体五行，为追求平衡美出力32 不要下错筷子 辨明体质进食，做平衡体质美人36 有荤有素，不偏不倚，荤素平衡的女人不老40 多一点儿碱少一点儿酸，女人才不会出现容颜问题42 粗粮为主，细粮为辅，粗细搭配使女人美得自然45

第三章 气血养护“女人花”，从食物中寻找气血养生大药48 气血是真正让女人美丽的“圣品”49 测试：你需要补气补血吗？51 血奉养身体，美丽莫贵于此54 气血不分家，气血兼补女人才更美56 善补女人血，阿胶是首选59 补血乌发可找花生61 大枣补气补血，让你更健康更美丽63 山药通补人体之气，是美丽女人的必备佳蔬66 富含铁的食物帮你告别贫血，做红润女人68 赤小豆补气血，且能帮你瘦身塑体71 樱桃能排除毒素，补足女人血73 猪肝，来自猪身上的补血大药，常食有益75 黑米、紫米古为补血贡品，今为女人养颜圣品78 黑豆补益气血，造就不老的美丽传说80

第四章 脏腑是美丽的根基，食物是脏腑最好的“护理剂”83 心是把持美丽的“君主”，饮食养心让你美若夏花84 肺清气顺人才靓，润肺美容当选清润之品86 脾胃两旺自然美，健脾养胃帮你拥有“自然美”88 肾是美丽之“根”，坎水性质的食物帮你“肾”出美丽91 肝是美颜“化工厂”，避免“食伤”就是最好的养肝美容法93 胆给美丽除害，清淡饮食护胆护容颜96 美丽要从“肠”计议，通肠美食帮你做“肠美人”98 别让美丽扼杀在膀胱上，通利消炎食物助你膀胱健康容颜美101

第五章 经络维护女人美，食物通经活络美丽你全身104 助眠饮食让女人睡好子午觉，养好肝经、胆经、心经，让美丽全天候105 辰时吃早餐，可以养胃经、脾经之气，让美丽更持久107 午未交替之时吃午饭，养好心经、肠经，保持青春活力110 申时喝点水，膀胱经通利，女人美112 酉时吃点养肾食品，做个“肾气灵人”的女人114 戌时、亥时喝杯滋阴养阳的花草茶，助眠又养心118

第六章 好心情决定好容貌，用食物吃出快乐心情121 养好心情志，女人才能和岁月抢夺美貌122 让每个美人都拥有好心情的“饮食处方”124 烦躁的女人不美，吃点静心美食让女人恬静可人127 脾气暴躁的女人面目可怖，“煽风点火”的食物少吃129 抑郁伤感的女人显憔悴，注重补充色氨酸132

第七章 激素决定“美人韵”，从食物中选择平衡激素的“神灵”135 激素平衡对女人的一生都很重要136 绝经前后女人要从食物中适量补充雌激素138 每天一杯浓豆浆，平衡雌激素，人更靓141 富含硒和锌的食物，也是平衡激素的“美容药”143 增加纤维减脂肪，保持激素平衡的最佳营养组合146 新鲜蜂王浆，珍贵的雌激素补益剂148

第八章 代谢力是美丽的源动力，用饮食提升你的代谢力151 代谢力是美丽的源动力，掌控你的美丑152 用“五色食物”来优化你的代谢力154 12种优化代谢力、消灭赘肉的有效食物158 塑造S曲线，优化代谢力的饮食秘诀161 学习几种提升肌肤代谢的水嫩美肌饮食法163 排水、消浮肿，用美食增强代谢来操纵165 吃出亮丽好发质，必知的饮食代谢准则168 明眸皓齿也需代谢力造就，那就学学如何吃171 在家试着做 提升代谢力的诸多美食173 饮食保持你的体温在36.7℃，是优化代谢的最佳温度176

第九章 体内环保人更靓，用食物给自己排排毒179 现代人要把饮食排毒提上日程180 保证体内环保，先避免毒从口入183 食物中暗藏超级的食物“排毒剂”185 科学吃喝，让你做无毒的靓丽女人188 短期禁食，给身体安排一次自我排毒的档期190 隔三差五地吃排毒减肥健康套餐192 茶饮把“排毒养颜胶囊”赶出去194

第十章 “后花园”健康决定女人之美，用饮食帮你吃掉“难言之隐”197 女人要美丽，不要忽略脐下三寸地 “后花园”198 多吃理气化痰的食物，让“后花园”气血充盈人无瑕200 少寒凉多暖食，不虐待“后花园”，人就能变美203 从食物中选择“抗生素”，做“后花园”无炎的美人205 白带有异常，人也黯淡无色，用食物来对付208 喝足水灌溉“后花园”，让女人水水嫩嫩210 养好“后花园”需滋阴，滋阴美食让你更美更有女人味212

## 章节摘录

版权页：《黄帝内经·素问·脏气法时论》中就有语云：“五菜为充，五畜为助。”也就是说，平时的饮食要全面而合理。饮食中不能没有荤食，将荤食作为主食的有益补充才为合理的饮食。长期食素者轻则营养不良，导致气血亏虚，使体力不支、精神不济，重则会引发各种疾病，营养性巨幼细胞性贫血就是因为长期食素导致的疾病。而如果长期食荤同样也不合理，不仅会导致湿热质或痰湿质，令身材肥胖，还容易导致很多疾病，像糖尿病、高血压、高血脂等就跟长期食荤有关。因此合理的饮食要荤素搭配，才能保证体内气血充足，才能收获平和体质，确保健康美丽。一般情况下，禽类、肉类、鱼虾、蛋类等，我们都称其为荤类食物。它们有温热寒凉之分，如羊肉味甘、性温而不燥，属于荤食，如果在寒冷的冬天吃羊肉不仅能抵御风寒，还能补养身体。但是如果在食用羊肉搭配一些素食，如红枣、枸杞子、生姜、山药、香菜、葱、蒜等更能起到滋补作用。总之，日常生活中，我们要根据饮食、生活、工作状况和身体状态来调配饮食。工作繁忙时，需要补充体力，就可以多吃一些禽、瘦肉、鱼虾等，烹调时配以各种蔬菜，既能享大快朵颐之福，又能保养身体，促进身体健康。下面就来介绍几道荤素搭配饮食。

**排骨苦瓜汤营养均衡，清热解毒** 原料：排骨350克，苦瓜1根，黄豆100克。做法：将苦瓜切块，排骨和黄豆洗净；锅内加适量水，待水开后先放入排骨，滤去血水，再重新烧开水放入排骨和黄豆，小火煮1小时后加入苦瓜炖30分钟即可。怕寒凉的朋友，可以加入适量的葱、蒜。美容功效：补充蛋白质和钙质，清热解毒。

**胡萝卜炒牛肉荤素搭配，营养丰富** 原料：胡萝卜250克，牛肉200克，油适量。做法：将胡萝卜切丝，牛肉洗净；在锅内放入少量的油，待油热后先放入胡萝卜丝，再放入牛肉炒熟。美容功效：补充蛋白质、铁元素和胡萝卜素等，补铁防癌。

**龙珠香芋饭营养丰富，丰胸美容** 原料：香米饭300克，芋头150克，虾米100克，叉烧100克，腊肠50克，盐、胡椒粉、生抽各少许。做法：芋头挖空成壳后，将挖出的芋头切粒待用；芋头粒、虾米、腊肠和叉烧炒熟后，加入香米饭炒熟；倒入芋头壳内蒸上10分钟即可。美容功效：此饭营养丰富，有丰胸美容之功效。

# 《食养女人美丽一生》

## 编辑推荐

《食养女人美丽一生》编辑推荐：一本书教你吃对食物，唤醒美丽正能量。拥有《食养女人美丽一生》，你就拥有了永葆青春靓丽的钥匙，没有丑女人，只有懒女人，善用身边最平常的食材，你就可以越吃越美丽。懂得宝贝自己身体的女人，才是真的美容达人。

# 《食养女人美丽一生》

## 精彩短评

- 1、怎么现在的质量越来越不行了，至少我还是老客户呢，书的封面折痕特别明显，一看就是被别人翻看过的，非常不满意
- 2、书的信息量很大，搜罗了很多实用的食物养颜妙法，在吃吃喝喝中将美丽进行到底！给我美丽正能量哈哈
- 3、女人养颜量大法宝，一个是睡，一个是吃，吃好吃对了就会越来越漂亮，这本书关于女人怎么吃更健康更漂亮讲得很详细，值得拥有

# 《食养女人美丽一生》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)