

# 《100种最养女人的食物掌中查》

## 图书基本信息

书名：《100种最养女人的食物掌中查》

13位ISBN编号：9787533542061

10位ISBN编号：7533542061

出版时间：2013-1

出版社：何丽 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：何丽

页数：280

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)

# 《100种最养女人的食物掌中查》

## 内容概要

《掌中查享生活：100种最养女人的食物掌中查》从女性的视角出发，根据女性的体质特点和食材功能，介绍了食物对女性的重要性，以及女人在不同时期的饮食要诀，并详细介绍了适合女性食用的100种食物，及其选购方法和功效，并根据这100种食物的功效，将其分为三类：一类是有利于女性美容塑身的食物，一类是女性健康护养不可不吃的食物，以及能帮助远离女性疾病的食物。为女性通过食疗养生提供很好的依据。

# 《100种最养女人的食物掌中查》

## 作者简介

何丽，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员，中央文明办和卫生部全国“相约健康社区行”特聘专家，卫生部健康管理师职业技能鉴定专家工作委员会委员

# 《100种最养女人的食物掌中查》

## 书籍目录

女人天然的保养品——食物 食疗养生 食疗养生的重要性 有的放矢，根据体质选择合适的食物 四季养生纲要 春季养生纲要 夏季养生纲要 秋季养生纲要 冬季养生纲要 饮食与激素 激素对女性的重要性 体内激素缺乏易出现的症状 通过食补健五脏，提高女性激素的分泌量 必需营养元素 女人不可不知的七种必备营养元素 女人不可缺少的五种微量元素 健康饮食习惯 养成按时吃早餐的习惯 餐前喝杯水 养成细嚼慢咽的进食习惯 饭后不要立即吃水果 适时、适量地吃甜食 少吃腌制食品 饮食粗精搭配 远离路边摊 少吃干果 女人在不同时期的饮食要诀 青春期 青春期里的饮食禁忌 选对食物组合，度过灿烂青春期 成年期 成年期里的饮食禁忌 选对食物组合，度过优雅成年期 孕育期 孕育期里的饮食禁忌 选对食物组合，度过幸福孕育期 魅力熟女期 魅力熟女期里的饮食禁忌 选对食物组合，度过魅力女人期 更年期 更年期里的饮食禁忌 选对食物组合，度过不安更年期 老年期 老年期里的饮食禁忌 选对食物组合，度过淡泊老年期 美容塑身不可不吃的食物 排毒养颜 黄瓜 绿豆 苦瓜 甘薯 润肤防晒 芒果 哈密瓜 松子 美白祛斑 薏米 燕麦 西红柿 冬瓜 银耳 樱桃 柠檬 护发亮发 黑芝麻 椰子 护眼明眸 胡萝卜 香菜 开心果 羊肉 丰胸美胸 青木瓜 橙子 美体减肥 生菜 空心菜 辣椒 菠萝 西瓜 草莓 女人护养不可不吃的食物 补脑健脑 核桃 花生 杏仁 金针菇 鸡蛋 防辐射 海带 绿茶 补血益气 桃 莲藕 鹌鹑蛋 牛肉 猪肉 鱿鱼 缓解疲劳 韭菜 小白菜 腰果 葡萄 安神助眠 苹果 荔枝 红枣 牛奶 快乐孕育 小米 黑米 葵花子 香蕉 猕猴桃 柚子 柑橘 幸福哺育 红豆 桂圆 鸡肉 鲫鱼 鲤鱼 延缓衰老 玉米 香菇 茄子 山药 鸭肉 远离女性疾病不可不吃的食物 缓解经期不适 糯米 山楂 丝瓜 红糖 蜂蜜 生姜 虾 改善便秘 糙米 豇豆 菠菜 土豆 油菜 梨 李子 缓解更年期症状 小麦 茼蒿 芹菜 豆腐 百合 莲子 预防骨质疏松 黄豆 黑豆 栗子 南瓜 预防女性癌症 菜花 白萝卜 竹笋 大白菜 芦笋 西葫芦 预防女性炎症 大蒜 虾皮 豌豆 洋葱

# 《100种最养女人的食物掌中查》

## 章节摘录

版权页：插图：养成按时吃早餐的习惯 研究证明，一天最重要的饮食在于早餐，早餐吃得好的女性比那些经常不吃早餐的女性精力更充沛，身材更苗条、体质更健康。因为早餐可以促进体内的新陈代谢，能量消耗更快。起床及睡前喝杯水 清晨一杯养颜水，睡前一杯健康水。多喝白开水，对女性十分有益。水嫩的肌肤需要水的滋润，餐前喝一小杯水还可以让女性有效补充水分，同时还可以帮助想要减肥的女性控制食欲，起到瘦身的效果，另外，女性养成定时喝水的习惯，可促进体内废物代谢，促进排便。早餐时喝杯水有助于美容瘦身。养成细嚼慢咽的进食习惯 食物在口腔中经过细细地咀嚼，不仅能够促进食物内营养的吸收，同时有利于消化。另外，在多次反复咀嚼食物时还能牵动面部肌肉，促进头部血液循环，有健脑、益智的作用。相反，进食速度过快，食物不能得到充分咀嚼，一方面不利于食物营养的吸收、加重肠胃负担，另一方面因为不易获得饱腹感，容易导致进食过多而发生肥胖。饱食后不要再吃水果 很多女性喜欢饭后马上吃水果，如果已经吃得七、八分饱了，不建议马上进食水果，过多的能量容易储存，导致超重和肥胖的发生。建议饭前吃少量或饭后一、两个小时后再吃水果。

# 《100种最养女人的食物掌中查》

## 编辑推荐

《100种最养女人的食物掌中查》编辑推荐：饮食不仅关系到人体健康，对容貌也有一定的影响。科学研究发现，饮食不当或身体缺乏某种营养元素，都能在容貌上有所反映。因此，想要保持美丽的容颜，不能仅靠昂贵的化妆品，还需要从内调理人体机能。《100种最养女人的食物掌中查》就从饮食调理出发，选取100种最养女人的食物，告诉你女人在不同时期的饮食要诀，教你如何从饮食上内调，将美丽吃出来。

# 《100种最养女人的食物掌中查》

## 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)