

日常饮食与美容



[日常饮食与美容_下载链接1](#)

著者:王梅平

出版者:人民军医出版社

出版时间:1996-02

装帧:平装

isbn:9787800205941

内容提要

本书介绍了饮食与美容的关系。包括饮食美肤、美发、美眼、美齿、美唇、减肥、增胖、健骨、健脑、长寿等科普知识，方法简便易行，文字通俗易懂，既有食品烹调方法，又有食疗方法，对指导读者如何科学地进行饮食，以保青春美容和延年益寿有参考价

值。

作者介绍:

目录: 目录

一、饮食与美容的关系

(一) 蛋白质

(二) 糖

(三) 脂肪

(四) 矿物质

(五) 维生素

(六) 纤维素

(七) 水

(八) 七大营养素在体内相互
间的关系

(九) 营养素平衡

二、饮食美肤

(一) 皮肤的构造与功能

(二) 皮肤的类型及饮食养护

(三) 饮食防治肤疾

(四) 润肤香肤

三、饮食美发

(一) 头发的结构

(二) 饮食美发

(三) 饮食治疗发疾

(四) 日常头发养护

(五) 润发香发

四、饮食美眼

(一) 眼的结构与功能

(二) 健眼食物

(三) 饮食治疗眼疾

五、饮食美齿

(一) 牙齿的结构

(二) 饮食美齿

(三) 饮食治疗牙疾

六、饮食美唇

(一) 饮食护唇

(二) 饮食治疗唇疾

七、饮食减肥

八、饮食增胖

九、饮食健骨

(一) 骨的结构与形成

(二) 骨的功能

(三) 饮食健骨

十、饮食健脑

(一) 脑的结构

(二) 饮食健脑

(三) 几种常用的健脑食物

十一、饮食与长寿

• • • • • [\(收起\)](#)

[日常饮食与美容 下载链接1](#)

标签

评论

[日常饮食与美容 下载链接1](#)

书评

[日常饮食与美容 下载链接1](#)