

《爱美的你不可不知的微量元素》

图书基本信息

书名：《爱美的你不可不知的微量元素》

13位ISBN编号：9787506817677

10位ISBN编号：7506817675

出版时间：2009-1

出版社：中国书籍出版社

作者：罗丽芬

页数：161

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.tushu111.com

《爱美的你不可不知的微量元素》

内容概要

《爱美的你不可不知的微量元素》主要内容：人体如果缺乏矿物质，维生素与酵素则无法作用所有的营养素将失去均衡体内自由基增加与荷尔蒙失调，身体提前与急速老化微量元素可以促进维生素与酵素合成供给体内组织细胞的营养与能量。又具有抗癌、抗氧化、增强免疫力的功能是美容与健康的必需元素。

《爱美的你不可不知的微量元素》

作者简介

罗丽芬，中医师。

学历：

东海大学管理系，香港中医学院学士。

风采：

台湾第四届生化医学类海内外妇女创业楷模。

2002年世界华人第一届爱心大使，是时尚商人圈中美貌、财富、慈善和芭蕾气质的代名词。

2003年世界华商妇女联合会首届十

《爱美的你不可不知的微量元素》

书籍目录

第1章 健康人生的起点美丽—世人 美化生命的重要元素 美丽人生从健康的肌肤开始 宏量&微量元素的风采 青春活力的泉源蛋白质 甜蜜蜜的元气宝库糖类 维持生命所必需脂肪第2章 美丽就从健康做起 生命中巨量矿物元素的必要 生命不可缺的巨量矿物元素与美的关系 能源的代名词“镁” 血压的平衡者“钠” 骨质的储存者“钙” 高IQ的守护神“钾” 新陈代谢的活化者“磷” 细胞毒素的克星“硫” 执行杀菌功能“氯”第3章 微量元素与美的深情对话 激活生命的微量矿物元素 微量元素对美容的帮助 健健美来自饮食中的微量元素 修护肌肤从“锌”做起 抗老抗氧化勇“锰”无敌 终结脂肪“铬”中好手 美白抗老清“硒”如月 活化细胞舍“锗”其谁 青春永驻“铜” 锌协力 红润气色“铁”的事实 拒绝贫血“钴”且一试 活力泉源“碘·钒”之作 亭亭玉立 无远“氟”届 美化秀发 息“锡”相关第4章 美丽源自于健康健康圆满于美丽 青春常驻的神奇营养素 “燕窝”千年不变的养颜珍品 “辅酶Q10”人体的发动机 酵素——“酶”天然的好帮手 “螺旋藻”人类营养的微型宝库 “胶原蛋白”骨中之骨肤中之肤第5章 生活中不可缺的健康宝典 附录参考表 量身定做的“百分百健康”表 营养素之间的微妙关系 人体营养素功能快易通表 选对营养头好壮壮 食物热量表 常见疾病的食物选择建议

《爱美的你不可不知的微量元素》

章节摘录

插图：第1章 健康人生的起点美丽—世人美化生命的重要元素美丽人生从健康的肌肤开始美丽，从健康的肌肤开始。肌肤是由表皮层、真皮层与皮下组织所组成，而其中的表皮层与真皮层，在外表的美观上扮演着相当重要的角色。表皮层与真皮层关系着外表的美观表皮结构分为基底层、有棘层、颗粒层与角质层，表皮的底部与真皮形成紧密连接，并产生新细胞（即角化细胞），其中又以角质层与肌肤漂亮与否有最直接的关系……表皮会因为自然代谢与外来污物的侵蚀，而形成一层老废的角质层，这些老死的细胞需要四、五星期逐渐向表皮的外表移动而自动脱落。在尚未脱落之前，肌肤会因此显得干燥苍老、黯沉无光泽，为使这些老废的角质层及早脱落，使肌肤重现光滑、细致，就需要所谓的“去角质”了。真皮层是由胶原纤维（collagen）与弹力纤维（elastin）所构成的“支撑组织”，胶原纤维可提供肌肤的紧致与结实感，弹力纤维则负责弹性与柔滑感，肌肤的细胞再生过程中所需要的营养，就是由真皮层供应（这就是为何保养品都要强调营养成分可以深入到真皮层的主要原因了）。

《爱美的你不可不知的微量元素》

编辑推荐

《爱美的你不可不知的微量元素》由中国书籍出版社出版。微量元素虽然只占人体总重的0.05%却不容忽视它对我们身体的作用是提高免疫力、延缓老化不可或缺的重要元素如：铜、锌、锰是合成胶原蛋白与弹力纤维的必要因子所以，爱美，守护健康就从认识微量元素开始中华全国工商联美容化妆品业商会会长弘光科技大学食品营养系主任。

《爱美的你不可不知的微量元素》

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.tushu111.com