

# 《女人30须排毒》

## 图书基本信息

书名：《女人30须排毒》

13位ISBN编号：9787802101050

10位ISBN编号：7802101050

出版时间：2006-7

出版社：西苑出版社

作者：培鑫

页数：250

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](http://www.tushu111.com)

# 《女人30须排毒》

## 内容概要

30岁女人，美于内而秀于外！30岁女人，必须学会抓住不老的神仙！30岁女人，成熟的娇艳尽妍风韵与迷人！毒素不仅仅来源于你的体内，她们还存在于你生存的环境、饮食习惯中。形形色色的毒素还会以各种各样的形式出现在你的周围，危害你的健康和美丽。所以，只有尽力了解毒素的来源和特质，并且谨慎规避，才能自我保护，与病绝缘，踏出净化排毒、强身健体的第一步。正由于我们体内有无数毒素，也由于药物本身就是毒素的来源，所以我们应该找到一个最可靠、最安全的排毒医药，它就是食物。

# 《女人30须排毒》

## 作者简介

培鑫：北京人，毕业于中国人民大学，获学士学位。

现从事金融管理工作。工作之余，倾心关注、研究中国女性问题。同为女人，深感女性人生之艰辛、红颜多易老、岁月之匆匆，而醉心于女性美容、养颜、塑身、进补等诸方面的研究与实践，曾在国内多种女性时尚、生活类杂志上

# 《女人30须排毒》

## 书籍目录

观念篇 30岁女人的新健康主义 排毒：健康观念注入的新鲜血液 30岁女人应懂的五种吃道 30岁女人的六个身体警讯 素食：未来流行的饮食时尚 素食主义——时尚贵族女人群体的生活方 白领素食晚餐益处多 素食十大益处 30岁女人的素食菜谱 白领丽人的新“食”代 办公室一族：饮食的十大危机 白领的饮食安排 白领丽人每“食”每分 白领丽人最需要的八大营养素 让白领丽人精力充沛的营养餐 白领饮食有规则 高压族的食谱 电脑族的健康菜单 明星食谱 排毒篇 养颜篇 保养篇

### 章节摘录

时下，一股食素之风蔚为流行，都市中的时尚贵族们厌倦了这个城市的喧闹与拥挤，厌倦了餐桌上油腻的鱼肉海味，她们开始希冀从素食中寻觅一缕清香、一份健康。在她们的观念里，素食和环保、动物保护一栏，已代表着一种“不受污染”的文化品位和现代意识。她们推崇健康自然的饮饌之风，不追求浓烈的厚味饮食，把“平易恬淡”作为饮食的基本原则。这是因为肉食中的动物脂肪含有大量的饱和脂肪酸，长期食用容易引起胆固醇过高及心脑血管方面的疾病，增加致癌的可能性。而素食却可净化血液，有利于人体机能均衡发展，增强免疫力。少食荤、多食素、保持营养的“三低一高”（低盐、低糖、低脂肪、高蛋白）成为了她们的养生之道。拥有美丽是每一个时尚贵族的不懈追求，素食就是她们最为有效的美容佳品。它使人体血液里的乳酸减少，有害的污物得以清除。长期食素后，全身即会充满生气，脏腑器官功能活泼，皮肤自然就白嫩光滑，从而由内而外地透露出健康与美丽。同时，用素食方法来减肥也相当有效，因为素食中纤维质多，能减少消化过程中对脂肪的吸收，达到自然减肥的功效。大戴《礼记》云：“食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。”素食者通常给人一种神气清爽、聪慧灵巧的感觉。事实上，这并非只是一种感觉，而是有科学根据的事实。因为让我们人类大脑细胞活跃起来的养分主要是麸酸，其次是维生素B，而谷类、豆类等素菜是麸酸和维生素B的“富矿”，一日三餐从“富矿”里汲取能量，可以增强人的智慧和判断力，使人容易放松及提高专注力。所以，食素还让以脑力劳动为主的都市时尚贵族们聪慧过人，时刻保持敏锐的思维与准确的决策力。素食主义，更代表着一种回归自然、回归健康、保护地球生态环境的文化理念。它让迷失在现代都市生活里压力重重、困惑彷徨的时尚新贵们体验到了一种摆脱喧嚣和欲望后的愉悦，历练着他们一种朴素、安全、纯净、韧性的人生态度。今天的素食主义已淡去了宗教的味道，而体现着现代人类文明的进步与道德感的升华。讲求效率的现代人，在拥有了营养均衡的健康饮食的同时，又让人性的光辉沐浴了世间一切生灵，履行了作为人类保护所生存的地球家园所应负的责任与使命，选择这样一种两全其美的生活方式——素食主义，正是我们最时尚与完美的行为！ P10-11

# 《女人30须排毒》

## 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](http://www.tushu111.com)