

让您的40岁比20岁健康、有活力!
番茄被美国《时代》杂志推荐为十大有益
人体健康的食物之一。本书介绍了番茄在
美容、保健及疾病治疗等方面的功效。赶
快拥有本书,掌握开启健康之门的密钥!




渐渐美
女性丛书

番茄 健康 美容疗法

FANQIE JIANKANG
MEIRONG
LIAOFA

简芝妍◎编著

 安徽科学技术出版社




渐渐美女性丛书

番茄

健康美容疗法

简芝妍 编著

 安徽科学技术出版社

PDG

前言

让您的40岁比20岁更健康、更有活力

如今,吃番茄变成一种时尚的饮食习惯。

自从番茄一跃登上美国时代杂志,被推荐为十大有益人体的食物之后,番茄的身价不再一般。一股与番茄有关的热潮开始席卷全世界。从美容保养到饮食料理、保健用品,无不与番茄有关。事实上,番茄的确具有这般魅力。

不断有医学报告指出,番茄可以预防非常多的疾病,是每日不可少的食物。其中防癌的功能是番茄之所以让人瞩目的焦点。番茄的防癌功能已经获得医学上的证实,对乳腺癌、子宫癌、前列腺癌、胃癌、食管癌、直肠癌等癌症,番茄都具有良好的预防与治疗效果。

番茄也是绝佳的美容保养食物,无论是内服还是外敷,都可以收到很明显的美容疗效。含有丰富维生素的

番茄可以帮助修护与美白肌肤,外敷具有平衡脸部油脂的作用,是保持脸部清洁与白皙的优质美容材料。番茄含有茄红素,是优秀的抗氧化剂,能够帮助人延缓衰老。

番茄更是夏季受欢迎的美容食物,在特别炎热容易中暑的时节里,食用番茄具有清热解毒的食疗效果,可以改善食欲不振。

番茄一旦作为烹调的主要材料,能够发挥的余地更多,凉拌、炒、煮、清蒸、炖等,都能够烹调出番茄的可口风味。若制成番茄酱,还可以长期保存,方便随时取出食用。最重要的是,通过高温烹调,茄红素的浓度更高,能够更容易地被人体吸收。此外,番茄还是瘦身佳品,由于热量极低,并可提供一定的饱足感,是爱美女性的福音。

番茄既可作为蔬菜,又可作为水果,营养价值极高。本书旨在分享番茄的多元面貌,从治病的疗效、营养保健的功能、增强抵抗力的作用、美容、瘦身、日常简易烹调,你将发现番茄可以更深入广泛地走入我们的生活之中。吃番茄不仅是一种赶潮流的时尚表现,更是一种爱



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



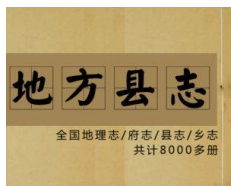
【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



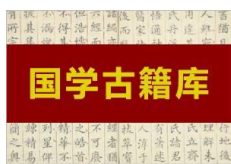
【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>