

90种食材 / 100余道美容食谱 / 100余条养颜小窍门

健康食典系列

美容养颜 健康食典

李林溪 宋 攀◎编著

针对不同需求提出养颜全方案
提供上百道美容养生食谱



本书指导您

合理饮食，由内而外改善体质
用最天然的方法塑造靓丽容颜
用正确的方式养生、养颜、养心



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

健康食典系列

美容养颜 健康食典

李林溪 宋 攀◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

美容,对于爱美的人士而言是一个永恒的话题,靓丽的容颜谁人不爱?可是尝试过各种各样的方法,肌肤问题还是挥之不去该怎么办?本书针对不同类型的容颜问题提供最专业、最全面的饮食指导,用最自然有效的方法给予最便捷实惠的帮助,在这里,人们可以认识到平常的食物还具有美颜的功效,而这往往是平时最容易忽视的。

图书在版编目(CIP)数据

美容养颜健康食典 / 李林溪, 宋攀编著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 5

(健康食典系列)

ISBN 978-7-122-23851-1

I. ①美… II. ①李… ②宋… III. ①美容-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第091534号

责任编辑: 王丹娜

文字编辑: 谢蓉蓉

责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15½ 字数350千字 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

前言

“足下蹑丝履，头上玳瑁光，腰若流纨素，耳著明月珰。指如削葱根，口如含朱丹，纤纤作细步，精妙世无双。”《孔雀东南飞》中的诗句让人领略到古代美女从头到脚的绝代风姿及其对美的细节要求，让人产生无限的遐想与爱慕。

自古以来，爱美人士都在乐此不疲地寻求美容养颜、青春永驻的良方。现代更是“变本加厉”，不仅打着各种噱头的化妆品广告充斥着人们的视野，还有不少美容机构打出高科技的噱头来招徕顾客。但这些化妆品和高科技“变脸”技术也只能打造出一副副戴着面具似的“假脸”。要想由内而外地改善肌肤、容光焕发，恐怕只能从调养身体开始。天然食物不仅富含丰富的营养物质，还有养生保健、美容养颜、调理疾病的功效。根据自己的问题找准适合自身的食物，才能长久拥有娇嫩的容颜、匀称的身材、健康的身体。从大自然中、从日常生活中寻找天然食物来养颜，让现代女性远离化妆品中有害物质的伤害，焕发出奕奕神采。

本书针对不同美容要求推荐不同的食物，用趣味生动的美容故事将其功用娓娓道来，并提供简单易操作的美容养生食谱，既能改善自身单调的饮食习惯，又能为容颜美助力，有兴趣的读者可以一试。本书从明眸、护齿、养发、丰胸、减脂、排毒、补气血、滋阴补肾等方面，深入剖析了对证食物的美容原理、塑形功效。帮助读者科学合理地利用食物来调节体质，进而改善容颜和身体状况，达到标本兼善的目的。只有如此，才能真正地永葆年轻、健康和活力！

相信您阅读此书后，一定能找到适合自己的食物及科学的食用方法，长期坚持，将自然美容法坚持到底，一定能够让您的美丽由内而外地散发出来。

编著者

2015年6月

目录

Part 1

于多彩食物中邂逅属于你的美丽

美丽，从吃开始····· 2

美丽需要维生素····· 2

美丽离不开矿物质····· 5

脂肪是美丽的基础····· 7

自然美丽无须雕饰····· 9

食物对抗干燥····· 9

食物对抗出油····· 10

食物对抗皱纹····· 11

食物对抗灼伤····· 12

食物呵护美丽点滴····· 14

食物呵护脸颊····· 14

食物呵护脸颊····· 14

食物呵护嘴唇····· 15

食物呵护指（趾）甲····· 15

食物呵护眼睛····· 16

食物呵护头发····· 17

“平民”食物吃出美感 18

水滋养美人····· 18

蔬果为美丽助力····· 19

五谷让美丽长驻····· 20

肉禽蛋维持健康肤色····· 21

巧用调料为美丽打气····· 22

Part 2

靓丽容颜健康食坊

水润肌肤，弹性十足··· 24

肌肤缘何出现“水荒”····· 25

保湿食物排行榜····· 26

芦荟····· 26

猕猴桃····· 28

银耳····· 30

莲子····· 32

火龙果····· 34

柑橘····· 36

樱桃····· 38

水润加速度····· 40

养白肌肤，赶跑色素… 42

色素从何而来……………	43
美白食物排行榜……………	44
柠檬……………	44
豌豆……………	46
薏米……………	48
菠萝……………	50
草莓……………	52
芦笋……………	54
豆芽……………	56
丝瓜……………	58
美白加速度……………	60

肌肤防衰，尽显年轻… 61

肌肤衰老的秘密……………	62
防衰食物排行榜……………	64
猪皮……………	64
鸡皮……………	66
木耳……………	68
橄榄油……………	70
石榴……………	72
桑葚……………	74
蓝莓……………	76
大蒜……………	78
抗衰加速度……………	80

Part 3

从头到脚美丽动人

明眸养眼，神采奕奕… 82

影响神采美的“杀手” ……	83
养眼食物排行榜……………	84
决明子……………	84
枸杞子……………	86
鸭肉……………	88
黑鱼……………	90
蚌肉……………	92
莼菜……………	94
莲藕……………	96
荸荠……………	98
生菜……………	100
竹叶……………	102
养眼加速度……………	104

护齿、健齿，笑容自现 106

影响牙齿美的“杀手” ……	107
健齿食物排行榜……………	108
水……………	108
芹菜……………	110
洋葱……………	112
香菇……………	114
橙子……………	116
葡萄……………	118
奶酪……………	120
健齿加速度……………	122

护发、养发，亮丽飘逸 123

影响秀发美的“杀手”	124
护发食物排行榜	126
鲑鱼	126
菠菜	128
菜花	130
芸豆	132
扁豆	134
腰果	136
大麦	138
牛奶	140
胡萝卜	142
护发加速度	144

丰胸美体，“挺挺”玉立 145

影响胸形美的“杀手”	146
丰胸食物排行榜	148
木瓜	148
花生	150
猪蹄	152

芝麻	154
大枣	156
鲤鱼	158
玉米	160
核桃	162
丰胸加速度	164

减脂塑形，健康窈窕··· 166

影响体形美的“杀手”	167
减脂食物排行榜	168
苹果	168
黄瓜	170
赤豆	172
南瓜	174
香蕉	176
辣椒	178
酸奶	180
马铃薯	182
减脂加速度	184

Part 4

由内而外气质迷人

排毒养颜，身轻貌美··· 186

何为毒素	186
毒素与机体	186
排毒养颜	187
毒从何处来	187
排毒食物排行榜	188

苦瓜	188
山楂	190
燕麦	192
珍珠粉	194
绿豆	196
红薯叶	198
牡蛎	200

糙米·····	202
绿茶·····	204
海带·····	206
排毒加速度·····	208

补气养血，面色红润··· 210

气血之重要性·····	210
女人为什么要调养气血·····	210
气血与食物·····	211
补气血食物排行榜·····	212
人参·····	212
当归·····	214
阿胶·····	216
红米·····	218
大豆及其制品·····	220
番茄·····	222
红葡萄酒·····	224
补气养血加速度·····	226

滋阴补肾，美在根本··· 227

肾阴之重要性·····	227
滋阴补肾关乎美丽内在·····	228
滋阴补肾与食物·····	228
补肾食物排行榜·····	229
乌鸡·····	229
黑豆·····	230
冬虫夏草·····	232
何首乌·····	233
百合·····	234
桂圆·····	236
海参·····	237
鳖甲、龟甲·····	238
滋阴补肾加速度·····	240

Part 1

于多彩食物中邂逅 属于你的美丽





美丽，从吃开始

有人可能会觉得林黛玉“闲静时如姣花照水，行动处似弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西子胜三分”是一种别样的美，美得凄厉婉转，惹人爱怜。但假若现实生活中果真有一终日病恹恹的女子陪伴于你左右，你肯定不会觉得这是一种美，相反你更希望她健康健壮一点。

好的容颜离不开营养又健康的食物，虽说现代的化妆技术可以打造美丽的外貌，可化妆品带给你的是人造美，而营养健康的食物带给你的则是自然美，只有从机体内部进行调养才能让肌肤真正地、由内而外地散发出迷人的光彩。食物中的六大营养元素分别为糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水，它们具有提供热能、调节新陈代谢、建造身体组织等功能。其中，与容颜息息相关的营养元素主要有维生素、矿物质和脂肪。



美丽需要维生素

虽然维生素未能像糖类、蛋白质、脂肪那样直接供给生命以能量和制造人体所需的组织细胞，却是协助这三大营养素在人体中产生各式各样的化学反应，以及调节代谢、辅助已消化的食物进行生物反应，并释放能量，以维持体内器官正常运作的重要营养素。值得注意的是，除了维生素D外，其他维生素人体几乎都无法自行合成制造，因此一定要借由食物或维生素制剂摄取和补充。

维生素 A 和胡萝卜素

胡萝卜素在人体内可转化为维生素 A，所以又被称为维生素 A 原。维生素 A 只存在于动物性食物中，植物性食物中只存在胡萝卜素。维生素 A 具有强健皮肤、防止皮肤干燥老化的特殊功能。无论在任何季节，都能有效地保持皮肤的光滑和头发的光泽。此外，还可以增强人体免疫力，促进生长发育和各种腺体分泌。



缺乏维生素 A 时，人体的汗腺、皮脂腺会萎缩，人体上皮组织抗御能力下降，从而出现皮肤干枯粗糙、鳞屑增多、头发枯黄、指甲不平、角膜软化以及夜盲等症。维生素 A 主要储存于肝脏，根据身体的需要再转输到血液中，以发挥其功能。维生素 A 或胡萝卜素含量丰富的食物有牛奶、蛋类、动物肝脏、鱼、番茄、胡萝卜、绿叶蔬菜、桃子、李子、香瓜等。

B 族维生素

B 族维生素是维生素类的大家族，包括维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等，它们各有其特殊作用。B 族维生素可增进食欲，帮助消化、消除疲劳、润泽肌肤、防止皮肤老化，促进人体新陈代谢。

其中，维生素 B₁ 主要参与糖的代谢，人体需要量与热量供应成正比，所以糖尿病患者应适量补充维生素 B₁。缺乏维生素 B₁ 时，会使人感到烦躁不安，易长粉刺和雀斑；同时，还会出现神经传导障碍或发生视神经炎，使视力下降，在临床上常用维生素 B₁ 治疗神经系统疾病。

维生素 B₂ 主要参与蛋白质代谢，对皮肤和黏膜的完整性有促进作用。缺乏维生素 B₂ 时，常常出现口角炎、眼结膜充血、怕光等，有人把它说成是永葆青春的维生素。

维生素 B₃ 又称烟酸，烟酸能抑制黑色素从黑素细胞向蛋白细胞的转移，减少过度色素沉积。不同于以往的美白只注重抑制黑色素的产生，烟酸可以作用于已经产生的黑色素，还能加速肌肤新陈代谢，促进含黑色素的角质细胞脱落和表皮层蛋白质的合成，增强肌肤含水量，从而改善肌肤质地。



维生素 B₆ 主要参与脂肪代谢，调节和维持神经系统功能。

富含 B 族维生素的食物有：胡萝卜、豆类、牛奶、蛋类、肉类、果壳类食物的外衣与胚芽、桂圆、蜂蜜等。

维生素 C



维生素 C 对人体有着非常重要的作用，这早已被国内外学者所证实。维生素 C 的美容作用在于能分解皮肤中的黑色素，预防色素沉着，使皮肤洁白细嫩，并有强健血管和骨骼的作用。

研究发现，如果每天摄入 1000 毫克维生素 C，可使发生感冒的风险降低 50%。有科学家还认为大剂量补充维生素 C 可预防癌症的发生，同时还能促进机体的新陈代谢，增进食欲。维生素 C 还能降低毛细血管脆性，增强机体抵抗力，用于防治坏血病，也用于各种急慢性传染病及紫癜的治疗。

维生素 C 大量存在于新鲜水果和蔬菜中，如鲜枣、橘子、柠檬、菜花、番茄、西瓜、苹果、草莓等。

维生素 D

与人体身材、体形和牙齿关系最密切的维生素 D，近年来日渐被爱美者所重视，不少人开始注意多食用含维生素 D 的食物。维生素 D 存在于体内肝脏和肾脏并与甲状旁腺共同作用，维持血钙平衡，促使骨、软骨及牙齿的形成，维持正常生长发育。

缺乏维生素 D 会引起钙、磷吸收减少，血钙水平下降，骨骼无机化受阻，导致骨质软化、变形，在婴幼儿期发生佝偻病，成年人发生骨软化症。发生骨软化症初期，腰背腿不定位疼痛，活动时加剧，骨骼脱钙，骨质疏松，严重时发生自发性骨折。

维生素 D 缺乏时以食补最安全，含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、奶油等维生素 D 含量最多，其他如苜蓿、香菇、番薯、植物油、燕麦、鱼肝油等，都可以提供足够的维生素 D。



维生素 E

在美容方面，主要是利用维生素 E 具有的抗氧化作用来保护皮脂和细胞蛋白质中的水分，促使青春期少女乳房变得丰满而富有弹性，促进人体细胞再生活力，推迟细胞的衰老过程。此外，维生素 E 还是最理想的抗氧化剂，在人体内能阻止不饱和脂肪酸氧化所生成的脂褐质色素，从而减少或延缓老年斑的形成。



过去人们只知道维生素 E 与维持生育功能有关，而现代研究发现，维生素 E 还有增强机体免疫功能、预防癌症、延缓衰老的作用，同时，维生素 E 还可以降低胆固醇，防止血小板减少及防止血小板凝集而堵塞血管，防止白内障。

富含维生素 E 的食物有榛果、核桃、花生、小麦胚芽油、花生油、葵花子油、菠菜、糙米、杏仁、松子等。

美丽离不开矿物质

维生素是很重要的营养物质，但若缺乏了矿物质，不但维生素无法发挥作用，也不能被很好地吸收。因此，唯有将维生素搭配矿物质，才能相辅相成，对人体发挥最好的作用。

钙

钙是人体内含量最多的矿物质，最主要的作用是强健骨骼和牙齿，以及预防骨质疏松症。钙对于血液正常凝结、神经传导及控制血压等也有重要作用，血液中必须有足够的钙，才能维持正常心跳。充足的钙还能改善失眠及经前症候，保证睡眠充足和精神振奋。

人体可自行调节组织及血液中钙的浓度，多余的钙会被存到骨骼与牙齿中，而当血液中的钙不足时，身体就会从骨骼中提取出来使用，但若骨骼中的钙一直被提取，却没有得到及时补充，长期下来会造成骨质疏松症。所以，人在年轻时应多摄取钙存放于体内，对日后的健康极为重要。

富含钙的食物有发菜、虾皮、黑芝麻、小鱼干、牛奶、大骨汤、豆腐等。



磷

在美容方面，适量的磷与钙作用而成磷酸钙，是骨骼及牙齿的最主要成分，但过量的磷会造成钙的流失，发生骨质疏松症。磷还可以维持肾脏的正常运作，保证体液和血液的酸碱平衡，还能协助糖类、脂肪代谢，也与循环系统中脂肪的运送有关。此外，人体内有多种维生素也要与磷结合后，才能发挥作用。对人体来说，磷是基本而不可或缺的营养素。

磷主要储存在海鲜类和肉类的食物里，如虾、螃蟹、鱼肉、牛肉、火鸡肉等，还有乳酪、牛奶、乳制品、花生、杏仁、豌豆等食物中也含有较多的磷。



铁

铁是人们最熟悉的矿物质之一，最显著的效用就是形成血红素，具有补血功效，是很多爱美女性的最爱。血红素能携带充足的氧气，供应给全身细胞及组织器官，使身体健康、脸色红润；一旦缺乏即易使血液循环不良，形成贫血、使气色变差，甚至降低抵抗力。而女性由于经期失血，多有缺铁的倾向，因此，更需要补充铁。



此外，铁还能帮助胎儿及婴幼儿心智的成长，若摄取不足，则可能会造成注意力不集中、贫血，严重者更可能因缺氧而导致心智与神经系统发育不良。

富含铁的食物有牛肉、羊肉、动物肝脏、猪血、鱼肉、深绿色蔬菜、蛋、紫菜、发菜、黑芝麻等。

碘

在美容方面，碘能够让头发乌黑亮丽，并促进指甲、毛发、牙齿与皮肤的健康，除可给你一头秀发外，还能给予你好气色！

碘是构成甲状腺素的主要成分，而甲状腺是分泌甲状腺素的来源，有着调节人体新陈代谢、维持神经及肌肉正常运作的作用，对于成长中的胎儿及儿童更有促进心智健康，帮助生长发育的功效。当人体缺乏



碘时，甲状腺会为了能使有限的碘得到更好地利用而肿大，即为甲状腺肿。

最适宜人从中摄取碘的食物有海藻、碘盐、草莓、面包、干酪、牛奶、鸡蛋、龙虾、南瓜、海带、洋葱等。

锌

医学研究表明，人体皮肤的衰老与体内的脂质过氧化反应有关，锌可以与细胞膜上的各种基团受体等作用，增强细胞膜的稳定性和抗氧化能力，因此，锌对皮肤具有保护作用，能防止“老年斑”的出现。



锌参与细胞生长和分化等过程。在创伤愈合处细胞对锌的需要量相对增多，在组织修复和上皮形成时，锌是细胞快速增值和分化所必需的，也是胶原基质取得正常抗张力强度所必需的。

锌对治疗痤疮和口腔溃疡有一定疗效，可使皮脂、色素沉着减轻，皮肤变得细嫩。这无疑对那些经常长“痘痘”的女孩来说是个好消息。锌对第二性征的发育也有重要作用，因而对体态，特别是女性的曲线美有重要作用。

在大豆、茄子、白菜、菠菜、萝卜、金针菇等食物中都含有丰富的锌元素。

脂肪是美丽的基础

如今，不少人谈“脂”色变，唯恐摄入过多脂肪造成体态臃肿、行动笨拙、诱发多种疾病，尤其是女性，惧怕过多脂肪导致肥胖、损害体形的曲线美。人们甚至把肥胖完全归咎于吃多了含脂肪的食物，所以一些追求苗条的女性，拒绝脂肪，其结果，反而损坏了俊美的容颜和得体的身材。

害怕肥胖而不吃脂类食物，必然会增加糖类食物的摄入量，同样会引起肥胖。因为过多的碳水化合物即糖类，经过体内酶的作用，也可转化为脂肪，储存堆积在人体皮下引起肥胖。

其实，女性对脂肪的追求自古就有了，诗经中形容美人“手如柔荑，肤如凝脂”，没有一定的脂肪为身体作铺垫，也就不会有这样的美感了。

脂肪的保健功效

脂肪在人体中有着极其重要的生理功能：

1. 脂肪可以构成体内组织并保护和固定主要器官，避免机械磨损。
2. 脂肪可以提供必需脂肪酸，这种脂肪酸因人体不能合成，必须从食物中摄取，加之人体又不能缺少，故称它为必需脂肪酸，如亚油酸、亚麻酸。
3. 脂肪能帮助脂溶性维生素的吸收，如维生素 A、维生素 D、维生素 E。
4. 提供人体所需的热量。
5. 增加食物的色、香、味，促进食欲。

脂肪有利女性美

对于女性来讲，脂肪还有其特殊的重要作用。

首先，脂肪是女性性成熟的重要物质基础。生理学家发现，女性自出生起就带有性成熟的遗传基因，这种基因取决于女性体内脂肪的含量。美国哈佛大学艾里希特博士研究指出：少女体内至少要有占体重 17% 的脂肪才能促使性的成熟，出现月经初潮，才能保证正常月经；若要具备怀孕能力和哺乳能力，其体内脂肪含量必须占体重的 22% 以上。由此看来，脂肪在维持女性的性成熟和婚后生育、哺乳方面是不可缺少的。

其次，脂肪是女性的铺垫物，对保持女性曲线美具有特殊的作用。当少女进入青春发育期，由于内分泌系统发生一系列变化，皮下脂肪含量逐渐增多，胸、臀等部位脂肪增多，从而构成女性特有的曲线。因此，脂肪是女性的必需品。

最后，脂肪是女性肌肤毛发的滋润剂。脂肪能使皮肤丰满而不会皱缩，富于弹性而不会松弛，增加光泽润滑而不会干枯粗糙，使皮肤柔嫩红润。

由此看来，为了追求美而忌脂肪是极不科学的。脂肪在保持皮肤健美方面，有它独特的功劳。每天坚持进食适量的脂类食物，是身体健康和获得美感的必要选择！





自然美丽无须雕饰

“清水出芙蓉，天然去雕饰。”此诗赞美了清纯脱俗的芙蓉之美。纵有万千画家为其美丽折腰，挥洒粉墨为其描绘风姿美态，仍抵不上自然界中由富含营养的淤泥孕育而成自然天成的芙蓉之美。而食物正是孕育美人的“淤泥”，肌肤要想自内而外神采奕奕，离不开大自然为我们奉献的食物。

在生活中，我们的肌肤都会或多或少地出现一些问题，比如皮肤干燥粗糙、爱出油、出现皱纹、长痘痘、皮肤灼伤等。这时，仅仅采用补水或去油的化妆品是不够的，食物的正确选择和食用就显得尤为重要了。

食物对抗干燥

油质和水分的平衡对于健康美丽的肌肤至关重要。皮脂腺分泌油脂润滑肌肤；水分通过血流在皮肤细胞内传递，水分能使皮肤保持光滑、健康和细嫩。油质和水分，两者缺一不可。皮肤细胞必须有充足的水分及充足的油质，并具有防止皮肤水分过度蒸发的屏障作用。

皮肤干燥分两类：单纯性皮肤干燥和复合性皮肤干燥。单纯性皮肤干燥是因为天然油质缺乏（引起油质缺乏的原因各异），多见于35岁以上的女性。复合性皮肤干燥是因为油质和水分都缺乏，表现为皮肤出现细纹、褐斑、褪色、毛孔增大、皮肤松弛下垂。而复合性皮肤干燥常与衰老有关。

干燥的皮肤没有光泽，甚至出现剥落的鳞屑，容易产生褶皱和细纹，洗后不涂抹水质或油质的霜或其他护肤品，即有“紧绷”等不适感，而皲裂则是皮肤干燥、脱水的后果。

