

—— 天然美人书系 ——



蔬菜让你 更美丽

周传林 ◎ 编著

爱美之心，人皆有之。

千百年来，人类对美的追求从没有停止过。

随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重的地位，

对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。

但是无论时尚的风向怎样转，

“崇尚天然”始终是不可动摇的，

美容亦是如此……

中国中医药出版社

天然美人书系

蔬菜 让你更美丽

周传林 ◎ 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜让你更美丽 / 周传林编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2008.8
(天然美人书系)

ISBN 978-7-80231-488-7

I. 蔬… II. 周… III. 蔬菜—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115441 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/16 印张 10.5 字数 202 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-488-7

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 01064405720

读者服务部电话 01064065415 01084042153

书店网址 csln.net/qksd/



前言

爱美之心，人皆有之。千百年来，人类对美的追求从没有停止过。随着社会的发展，美在人们心目中占有越来越重要的地位，对美好容貌、形体的追求和向往更加迫切。但是无论时尚的风向怎样转，“崇尚天然”始终是不可动摇的，美容亦是如此。

“天然”一词在这个流行怀旧的年代备受宠爱，其意义在于，它在人们心目中代表了健康和信任。那些用于美容养颜的化妆品更是用尽了“天然”的招牌，如“天然保湿因子”、“纯植物精华”等等。但是再怎么说明这些也是经过厂家加工的，还是让人们多少有点顾忌。于是爱美之士、崇尚天然的人们便去选择更加天然的美容品。

《天然美人书系》就是在这种氛围中应运而生。本套丛书共分为四册：《水果让你更美丽》、《蔬菜让你更美丽》、《草药让你更美丽》、《杂粮让你更美丽》。

《水果让你更美丽》带领你走进水果美容的宝库，让你充分、全面地了解水果美容的天然功效。《蔬菜让你更美丽》教你选择最适合自己的蔬菜，通过蔬菜的食疗及外用，轻松拥有青春靓丽的容颜和窈窕多姿的身材。《草药让你更美丽》详细阐述了怎样使用草药才能达到最佳的美容效果。《杂粮让你更美丽》介绍了杂粮与美容的关系，体现了食养能达到以内养外的目的。

仔细阅读本套书，也许并不能给你带来富足的生活，但它们却可以在不知不觉间改变你的生活状态和心态，增添你面对生活的信心，让你拥有一段完美的人生。享受生活，拥抱自然，从现在开始就去亲近身边的“天然美容师”，重返记忆中轻松快乐的生活，做个“天然”的健康美人！

编者

2008.4

目录

第一章 美丽由蔬菜做主 /1

柳枝的婀娜源自大地丰富的营养，女性娇美的容颜、细嫩的皮肤、乌黑的头发、匀称的形体离不开蔬菜的滋润。清新天然的蔬菜让人垂涎欲滴，蔬菜不但给女人营养，也带给女人美丽。蔬菜给女人青春靓丽，美丽离不开蔬菜呵护！

蔬菜是人体维生素的重要来源，蔬菜中的硫化物可降低血脂，扩张血管，清除皮肤白斑，使头发油亮；蔬菜中的酶可助消化，润肠道，排毒养颜，使全身皮肤红润光泽；蔬菜中的蛋氨酸和胱氨酸可有效改善发质。通过蔬菜的科学食疗及外用，使女人轻松拥有一张青春靓丽的脸蛋和一副窈窕多姿的好身材！



- 2/ 蔬菜营养大盘点
- 4/ 蔬菜的主要保健功效
- 5/ 四性五味话蔬菜
- 6/ 根据体质选用蔬菜
- 10/ 颜色不同，功能有别
- 11/ 留住蔬菜的营养素
- 13/ 食用蔬菜的禁忌
- 15/ 维生素C药片不能取代蔬菜
- 15/ 蔬菜生食的宜与忌
- 17/ 购买蔬菜有窍门
- 19/ 常见蔬菜的挑选
- 22/ 季节不同，蔬菜的选择有差异



第二章 美容蔬菜大观 /25



绿油油的、鲜嫩的蔬菜，不仅是人人喜爱的食品，而且具有美容功效，是既经济又实惠的美容品。它丰富的营养成分，是女性美丽容颜的守护神。

蔬菜的天然美容功效，是美容化妆品或美容院不可比拟的。它对人体从内到外的调节，很好地补充了化妆品或者美容院单纯的外部美容，这种“崇尚天然”的美容风尚是现代人的回归与革新。只有认识蔬菜的天然美容效果，才能够更好地发挥蔬菜的美容功效，做个真正的美丽“蔬”女。

然而，蔬菜品种繁多，不同的蔬菜有着不同的美容功效。现在就让我们来认识蔬菜的美容魔力吧！

- | | |
|------------------|------------------|
| 26、温经悦容的春菜——韭菜 | 39、保健油料——油菜 |
| 26、美肤降压健康菜——黄豆芽 | 40、美腿防皱的能手——芹菜 |
| 27、心血管的守护神——洋葱 | 40、抗癌瘦身助消化——萝卜 |
| 27、天然“减肥良药”——南瓜 | 41、美容瘦身圣品——黄瓜 |
| 28、天然美容化妆品——大蒜 | 42、瘦身的秘密武器——冬瓜 |
| 29、历代容颜不老方——生姜 | 42、天然美容护肤剂——丝瓜 |
| 29、散发特殊香味的佳蔬——香菜 | 43、健身蔬菜——茄子 |
| 30、新一代减肥武器——辣椒 | 44、清热凉血的好蔬菜——莴笋 |
| 31、减肥餐桌上的主角——苋菜 | 45、炎夏的清涼窈窕秘方——茭白 |
| 31、天然抗生素——马齿苋 | 45、女人的驻颜“王牌”——蘑菇 |
| 32、秋天美蔬——西洋菜 | 46、养颜者的冬季恋歌——大白菜 |
| 32、山菜之王——蕨菜 | 46、佳肴灵药——芥菜 |
| 33、保护血管的卫士——绿豆芽 | 47、保护肠胃的先锋——卷心菜 |
| 34、上等的乌发食品——海带 | 48、药食皆优的鲜蔬——茼蒿 |
| 34、水生灵蔬——莲藕 | 48、黑色素的杀手——菜花 |
| 35、美丽女人的必备品——西红柿 | 49、冬天的“小人参”——胡萝卜 |
| 36、理想的减肥佳蔬——竹笋 | 49、补脑健身又养颜——黄花菜 |
| 36、菜中珍品——芦笋 | 50、来自森林的佳肴——香椿 |
| 37、退火消暑，苦尽甘来——苦瓜 | 51、山珍美味——猴头菇 |
| 37、绿色精灵——空心菜 | 51、不可或缺的养颜护士——银耳 |
| 38、增智食品——金针菇 | 52、素中之荤——黑木耳 |
| 39、实现360度的美丽——菠菜 | 53、真菌皇后——竹荪 |
| | 53、润肤的源泉——豆角 |

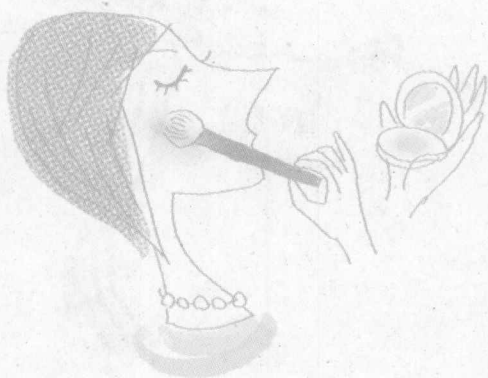


蔬菜有“天然美肤剂”之称。在中国利用蔬菜美容健身已有悠久历史，古代的美女佳人都有用蔬菜美容养颜及食疗健身的“秘方”，在民间广为流传。现代医学研究证实，蔬菜中含有丰富的维生素、微量元素、纤维素，是人体健康和皮肤细胞再生不可缺少的营养素，是对维护皮肤健美和防治皮肤病非常有益的活性物质和特效滋养成分。

女人都希望自己皮肤如脂似玉。而真正的美肤则必须由里到外，从身体的内部开始。食用和外敷蔬菜可有效增加肌肤弹性、滋润并光泽肌肤，这是化妆品所无法替代的。

现代人崇尚天然，渴望回归天然，用天然食物美容，特别是蔬菜的食疗美容观念和实践已被越来越多的人所接受和推崇。

- 56/ 你的肌肤也需要营养
- 58/ 完美肌肤从了解肤质开始
- 61/ 润肤护肤蔬菜大点兵
- 63/ 护肤新知：巧借蔬菜来美容
- 67/ 多喝菜汁也美肤
- 68/ 健康美肤的蔬菜浴
- 69/ 蔬菜润肤护肤方例





第四章 蔬菜减肥瘦身 /81

瘦身美体是现代女性的追求目标,人人都想通过合理的饮食习惯,使自己更加漂亮,更加迷人。

蔬菜所含的纤维素、特殊物质和水分对减轻体重,减少脂肪的堆积都极有好处。蔬菜中的纤维素在肠道中停留时间短于其他食品,可以干扰营养物质的过分吸收,减少脂肪堆积,同时纤维素本身的产热能力极低,可以降低热量的贮存。此外,蔬菜中含有的许多物质都能促进脂肪的分解,使体内的脂肪消耗。

肥胖者的食品要求是低热量、低脂、低糖、高维生素、高优质蛋白质。所以,采用多吃蔬菜的方法减肥,对于既怕胖又“贪嘴”的人来说是两全其美的方法。

82/ 肥胖,你是哪种类型?

83/ 减肥蔬菜帮你瘦

86/ 减肥沙拉这样吃

87/ 神奇的七日瘦身菜单

91/ 蔬菜减肥瘦身方例





头发与身体其他部位一样，每天也在进行新陈代谢，要使头发保持健康美丽，除了要做好梳洗、护理之外，还要注意供给头发充足的营养。

总之，蔬菜中能使头发健美的营养物质很多。爱美女性不妨运用蔬菜本身的营养，来使身体增强养发的能量，从而为你带来一头飘逸健康的秀发！

108 / 头发也需要营养

109 / 发质的自我判定与鉴别

111 / 了解常见的问题头发

112 / 蔬菜帮你“吃”出秀发

113 / 告别脱发从食疗开始

114 / 饮食疗法拯救黄头发

115 / 神奇食疗治白发

116 / 滋润秀发的蔬菜汁

117 / 蔬菜美发护发方例



第六章 蔬菜排毒抗衰 /129

环境污染、电脑辐射、不良饮食习惯等都有可能致人体产生各种生理垃圾，毒素长期在体内堆积，则会引发记忆力减退、面色灰黄、便秘、痔疮等疾病。为了不使这些毒素长时间地堆积在人体内，及时和有效地清理和排除人体内的毒素是人体保持健康的重要举措。因此，如何排毒养颜成为现代女性关注的健康话题。

不少爱美女性喜欢上药店买排毒养颜药来吃。正所谓“药补不如食补”，其实在我们常吃的蔬菜中就有不少具有更强且安全的排毒养颜功效。新鲜蔬菜中含有多种营养物质，同时也是体内的清洁剂。采用蔬菜来排毒养颜，既简便易行，又无副作用，何乐而不为？

130/ 排毒养颜：体验由内到外的美丽

131/ 蔬菜“排毒”5法

132/ 选对蔬菜好排毒

133/ 排毒蔬菜：让女人更健康

140/ 多吃蔬菜抗氧化

141/ 喝出不老容颜来

143/ 多喝蔬菜汁抗衰老

146/ 蔬菜排毒抗衰方例



第一章 美丽由蔬菜做主

柳枝的婀娜源自大地丰富的营养，女性娇美的容颜、细嫩的皮肤、乌黑的头发、匀称的形体离不开蔬菜的滋润。清新天然的蔬菜让人垂涎欲滴，蔬菜不但给女人营养，也带给女人美丽。蔬菜给女人青春靓丽，美丽离不开蔬菜呵护！

蔬菜是人体维生素的重要来源，蔬菜中的硫化物可降低血脂，扩张血管，清除皮肤白斑，使头发油亮；蔬菜中的酶可助消化，润肠道，排毒养颜，使全身皮肤红润光泽；蔬菜中的蛋氨酸和胱氨酸可有效改善发质。通过蔬菜的科学食疗及外用，使女人轻松拥有一张青春靓丽的脸蛋和一副窈窕多姿的好身材！



蔬菜营养大盘点

蔬菜所含的营养十分丰富，经常食用可确保身体的营养均衡。蔬菜的种类很多，含有人体所需的多种营养素，在人们的膳食构成中占有重要地位。蔬菜包含的主要营养如下：

维生素

蔬菜中富含维生素，有增强机体抵抗力，抗氧化作用。

(1) 维生素A

维生素A具有保护皮肤和黏膜的作用，有助于骨骼和牙齿的发育；是维护夜间视力的必须物质。如果维生素A缺乏，则毛囊中角蛋白栓塞，致使皮肤表面干燥、粗糙，甚至出现皲裂。而我们所食用的大部分蔬菜都含有维生素A，如胡萝卜、茼蒿、油菜等。

(2) 维生素B₁

维生素B₁是人体不可缺少的营养物质，参与糖代谢，是丙酮酸氧化脱羧酶的辅酶组成，对胆碱酸酶有抑制作用，可维护正常的消化功能。维生素B₁缺乏可引起脚气病、食欲不振、消化不良等。

(3) 维生素B₂

维生素B₂在日常生活中也同样不可缺少，维生素B₂构成辅酶成分，促进细胞内生物氧化的进行，参与糖、蛋白质和脂肪代谢。它可以防止嘴唇干裂、口角发炎、面部痤疮等，且效果极佳。如蔬菜中的苋菜、菠菜等就含有丰富的维生素B₂。

(4) 维生素C

维生素C的功效更大，是构成细胞间质的必要成分，在体内代谢中发挥递氢、解毒、催化等作用。尤其具有美容的功效，维生素C缺乏可引起皮肤干燥、粗糙，皮下出血，牙龈出血及痤疮等甚至导致坏血病的发生。此外它还能预防癌症的发生，延缓人体的衰老。

(5) 维生素E

维生素E具有抗氧化，促进新陈代谢，改善皮肤血液循环，维持毛细血管正常通透性，防止皮肤老化和衰老的作用。维生素E缺乏可引起皮肤粗糙、老化。

矿物质

蔬菜中矿物质含量丰富，如钙、铁、磷、钾、锌等，都是人体所必需的矿物质，若缺铁会造成缺铁性贫血，缺钙容易发生佝偻病等。蔬菜提供人体必需的矿物质，保证人体骨骼、牙齿、神经的健全发育。

芳香类物质

蔬菜中含有芳香类物质，具有特殊香味，并含有各种色素，可增加感官性状；含有各种有机酸，对维生素C有保护作用。芳香油、有机酸以及硫化物，可以促进人体的内分泌活动，也有一定的杀菌、防病作用。

特殊的化学成分

一些食用菌中含有特殊的化学成分，能降血脂、降血糖，清除细菌、病毒，还有抗癌的作用。

蛋白质

蔬菜所供给的蛋白质也极少，只有豆荚的含量较高。一般蔬菜平均每100克中约含蛋白质2克。

叶酸

叶酸是人体不可忽视的重要营养素，特别是孕妇在孕期如果缺少叶酸或叶酸摄取不足，可能会导致胎儿先天性神经缺陷。

糖类

很多蔬菜糖类含量丰富，糖类可以提供和补充人体所需的能量。

膳食纤维

蔬菜含有较多的纤维素在人体内的作用很大，可以帮助肠壁蠕动促进肠道内的食物运动，并排出体内的毒素，对治疗便秘有很大的帮助，减轻毒素对机体的损害。纤维素还能减少脂肪过分堆积而造成的肥胖。特别是对于喜食肉类、油腻食物的人，纤维素可以减少人体对脂肪的吸收。

此外，人们还发现蔬菜中含有抗癌功效的化学物质，如胡萝卜素，微量元素硒、锌、钼，多酚及类黄酮等。

蔬菜的主要保健功效

养生学家和营养学家多年研究得出，蔬菜有 5 大保健功用：

美体瘦身

蔬菜中蛋白质、脂肪、糖类的含量普遍不是很高，属于低热量食物。另外，蔬菜含有丰富的纤维素，既营养兼顾且有很好的减肥效果。

养颜美白

蔬菜所含的丰富的维生素 C 有美白、滋润肌肤的功效，食用蔬菜也是让你拥有无瑕肌肤最自然的饮食疗法之一。

均衡饮食

蔬菜含有丰富的维生素和矿物质，与服用其他营养补品相比既经济又方便，可以使人体对营养的摄取更均衡。

排毒解毒

很多种蔬菜具有排毒解毒的功效，是帮助人体排毒解毒的佳品，如我们日常所食的冬瓜

等，效果就很明显。

防癌抗衰

很多的蔬菜都含有防癌抗老化的物质，如花菜、芥菜等，常食能起到预防癌症发生和延缓机体组织老化的作用。

四性五味话蔬菜

中医学认为，自然生长的任何一种蔬菜都具有四性五味的功效。

蔬菜的四性

四性即寒、凉、温、热四种属性，介于四者中间的称为平性。

中医认为药物有四性，根据“药食同源”的原理，蔬菜也分为四性。了解蔬菜的属性，再针对自己的体质食用，对身体大有裨益。

(1) 寒、凉性蔬菜

可清热降火、解暑除燥，温热性体质适用，如容易口渴、怕热、喜欢冷饮者。寒性蔬菜有空心菜、苦菜、苋菜、苦瓜、西红柿、蕹菜、瓠瓜、冬瓜、竹笋等，凉性蔬菜有芹菜、莴笋、茄子、白萝卜、油菜、菠菜、丝瓜、茭白、黄瓜、蘑菇等。

(2) 温、热性蔬菜

可抵御寒冷、温中补虚，寒凉体质适用，如怕冷、手脚冰凉、喜热饮者。温性蔬菜有生姜、韭菜、香菜、葱、芥菜、大蒜等，热性蔬菜有辣椒、花椒、胡椒等。

(3) 平性蔬菜

可开胃健脾、强壮补虚，且容易消化，各种体质都能食用。平性蔬菜有大白菜、黄花菜、银耳、胡萝卜、洋葱、荠菜、香椿、大头菜、芋头、黑木耳、马铃薯、南瓜、香菇、猴头菇及豆类等。



蔬菜的五味

五味是指酸、苦、甘、辛、咸，蔬菜也有五味。五味的蔬菜虽各有好处，但食用过多或不当也有负面影响，要依据不同体质来食用。

(1) 苦味蔬菜

能泄热、除燥，常吃对于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等有利。主要蔬菜有苦瓜、苦菜、百合、槐花、大头菜、香椿等。

(2) 甘味蔬菜

可补益、和中、缓急，能滋补强身，作为五脏虚证的辅助食疗。同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。主要蔬菜有玉米、甘红薯、黑木耳、白木耳、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、蘑菇、大白菜、黄花菜、洋白菜、芹菜、蕨菜、菠菜、芥菜、茄子、西红柿、茭白、白萝卜、胡萝卜、洋葱、竹笋、芋头等。

(3) 辛味蔬菜

可宣散和行气血。这类蔬菜，如葱、辣椒、姜、大蒜、萝卜等配合其他药物或食物，制成饮料，可治疗风寒感冒、咽痛、胃寒呕吐、胃痛等。主要蔬菜有辣椒、花椒、芹菜、韭菜、香菜、油菜、生姜、葱、洋葱、大蒜、茴香等。

(4) 酸味蔬菜

可生津养阴，对胃酸不足、皮肤干燥之人可多食。主要蔬菜有豆类、种子类。

(5) 咸味蔬菜

可通便补肾。主要蔬菜有苋菜、海带、紫菜等。

另外，淡味蔬菜可利尿、治水肿，如冬瓜、薏苡仁等。

根据体质选用蔬菜

人的体质不同，在选吃蔬菜上也有不同的宜忌。如肥胖的人，应多食蔬果和含纤维素多的食物，肉食和油腻的食物应该少吃或不吃；又如阳盛体质的，应多吃蔬菜等，少吃辛辣燥热的食物。总之，饮食调养应根据人的体质差异合理安排，这样，既有针对性，又能避免调

养失当。

医学界关于人的体质有许多分类，下面是其6个基本类型的分类方法，可供读者参考、对照和自测。

常体（正常质）

（1）基本特征

①体格强壮，胖瘦适中。②脸色红润，精气充足。③脾胃功能良好，不贪食、厌食，食后自我感觉好。④大、小便通畅，有规律，无便秘现象。⑤气候变化很容易适应，很少感冒。⑥喝水有度。⑦舌色正常。

（2）饮食调养原则

原则上各种食物都可食用，使之能够五味调和、温凉适中、阴阳平补。饮食一般以清淡为主，平时要保持良好的饮食习惯，做到饮食有度，忌多食偏食。

（3）蔬菜宜忌

常体人的蔬菜宜忌无特别规定。

寒体（迟冷质）

（1）基本特征

①体格非胖即瘦，胖者呈虚胖的表象。②口唇色淡，常不觉口渴，喝水很少，喜喝热饮。③面部常淡白灰暗，无光泽。④常感四肢寒冷。⑤经常出汗，出汗时觉得皮肤滑凉。⑥清晨时便急，便稀而泻快。⑦夜间小便次数多，尿色如清水状。⑧舌色淡白，舌边有齿痕。

（2）饮食调养原则

饮食方面应以温补肾阳、祛寒气为目的，宜吃温热平性的食物，少吃寒凉食性的食物。

（3）蔬菜宜忌

大蒜、葱、洋葱、韭菜、香菜、香椿、大头菜、辣椒等可多吃。丝瓜、黄瓜、茄子、芹菜、菠菜、油菜、苋菜等凉性蔬菜要少吃。