

借



女性DIY

美人

余晓蓉 编著

MEIREN SHI BUCHULAI DE
MEIREN SHI BUCHULAI DE

是补出来的

K 湖南科学技术出版社

6 R151
27



女性DIY

美人

余晓蓉 编著

MEIREN SHI BUCHULAI DE
MEIREN SHI BUCHULAI DE

是补出来的

湖南科学技术出版社

女性 DIY

美人是补出来的

编 著：余晓蓉

责任编辑：罗 蕾

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市青园路 4 号

邮 编：410004

出版日期：2006 年 11 月第 1 版第 4 次

开 本：850mm×1168mm 1/40

印 张：8

字 数：217000

书 号：ISBN 7-5357-3795-1/TS·162

定 价：17.80 元

(版权所有·翻印必究)

美人是可以“补”出来的

拥有白里透红的肌肤、窈窕婀娜的身段、乌黑飘逸的秀发的女人是众人眼中标准的美丽女人。然而，造物主总要给女人留下某种遗憾，即使偶尔有人受到造物主的偏爱，占尽风光，却又因岁月的流逝而春尽颜老。当你对镜理妆，发现皱纹悄悄爬上了眼角，脸上布满了讨厌的斑点，身上多了些赘肉，头发不再亮泽，不免会生出岁月不饶人的惆怅……此时，不要忘了，还有一个抓住“青春尾巴”的法宝，那就是“补”，要知道女人可以通过进“补”，达到养颜美容，留住青春的目的。

无论是从生命科学的角度，还是营养学的角度，无数的研究已经证实，合理的饮食，或者说恰当的进补对女人的美丽都是至关重要的。假如你不注意补水，肌肤就会失去了弹性；假如你淡忘了纤维素，体内的毒素蓄积将使你面无华色；假如你偏嗜甜食，肥胖、疾病将与你结缘；假如你过于素食，你也许将失去女人应有的激情和娇媚……

中国的饮食文化历史悠久，其美食不仅美味可口，而且营养丰富。一碗乌鸡汤，一碗莲子红枣羹就比一杯可乐加一块汉堡包更有营养，更能让人容光焕发。中式减肥茶，既不破坏人体功能平衡，又没有厌食等诸多副作用。博大精深的中医药所发挥的调理功能和由天然动植物组成的滋补汤汁对抵御衰老，保持青春都显示出神奇魅力。食补加药补，使东方女人不仅自然漂亮，而且岁月流逝，美丽不衰。

美人不都是天生的，假如您想身体健康、肌肤细腻光泽、身材迷人，请记住，美人是可以“补”出来的。不信，请试试看。



目 录

第一篇 女人到底要补些什么

一、生命之源——水	2
二、健美的基础——蛋白质	2
三、生命的基础——维生素	3
四、活力源泉——矿物质	4
五、美体必需——脂肪	5
六、排毒卫士——食物纤维	6
七、生命能量——碳水化合物	7
部分食物碳水化合物含量表	7
八、令女人好肤色的营养素——铁	9
九、促进肌体发育和组织再生的金属元素——锌	10
十、人体金属酶——铜	11



十一、预防甲状腺肿大的营养素——碘·····	11
十二、人体支架的重要元素——钙·····	12
十三、构成骨骼、牙齿的主角——磷·····	12
十四、可合成叶绿素的金属元素——镁·····	13
十五、抗氧化剂——硒·····	13
十六、人体不可少的物质——铬·····	14
十七、抗脚气病的营养素——维生素B ₁ ·····	14
十八、补充“性趣”的营养素——维生素B ₂ ·····	15
十九、抗皮炎的营养素——维生素B ₆ ·····	17
二十、惟一的含金属离子——维生素B ₁₂ ·····	18
二十一、水果蔬菜中的营养素——维生素C·····	19
二十二、壮骨卫士——维生素D·····	20
二十三、使青春长存的营养素——维生素E·····	21
二十四、止血功臣——维生素K·····	22
二十五、眼睛的朋友——维生素A·····	23
二十六、天然“美容素”——谷维素·····	24
二十七、白领女性的饮食保健·····	24
二十八、用脑多的白领女性应注意补充的食物·····	26
二十九、白领女性怎样保护胃肠·····	27
三十、白领女性应注意哪些饮食问题·····	28
三十一、放节育环的女性的营养·····	30
三十二、白领女性更要以内养外·····	30
三十三、白领女性应摄取“爱”的食物·····	32



第二篇 怎样吃出亮丽肌肤

一、吃出一身好皮肤·····	35
二、饮食有助美容的三个要点·····	38
三、吃出美丽·····	40
四、四季膳食与美肤·····	42
五、你的面孔告诉你该怎么吃·····	42
六、根据面色安排食疗·····	43
七、完美肌肤之食物选择·····	44
八、让皮肤白皙的饮食·····	45
九、油性皮肤之最佳食物·····	46
十、粗糙皮肤者食物选择·····	48
十一、干燥皮肤之最佳食物·····	49
十二、黄褐斑、雀斑、黑色素沉着皮肤之食物选择·····	51
十三、温柔亮丽养颜粥·····	53
十四、女人日常生活中不可缺少的美容食物·····	55
十五、美容要碱不要酸·····	57
十六、奇妙的美颜健身食谱·····	58
十七、活血润肤美颜酒·····	59
十八、10种食品有助漂亮健康·····	60
十九、有利于美容的水果·····	61
二十、番茄给你漂亮肌肤·····	62



二十一、美容极品——葡萄·····	63
二十二、小小土豆美颜之选·····	63
二十三、延缓皮肤衰老的食物·····	65
二十四、巧食解毒靓颜食品·····	66
二十五、食用美学——与甜蜜有约·····	67
二十六、桑叶——助您俏容颜·····	68
二十七、养颜美容茶饮妙方大放送·····	69
二十八、吃出体香·····	71
二十九、做个无“毒”美人·····	74
三十、吃掉皱纹·····	75
三十一、斑斑点点大扫除·····	77
三十二、用天然食物消除雀斑·····	78
三十三、战痘兵法：三多两忌·····	80
三十四、把痤疮“吃”掉·····	82
三十五、吃零食养皮肤·····	82
三十六、喝汤消灭青春痘·····	83
三十七、饮食习惯去黑眼圈·····	84
三十八、消除黑眼圈食物大公开·····	84
三十九、用菊花茶呵护您的眼睛·····	85
四十、防皱美白的6种“武器”·····	86
四十一、秋日给肌肤进进补·····	87
四十二、秋季食用的润肤美食·····	89
四十三、美容在厨房内进行·····	90



四十四、这些食物可靓肤色·····	92
四十五、吃出美丽好心情·····	93
四十六、与牛奶共白暂·····	95
四十七、鲜菜汁美肤·····	96
四十八、撕开心痛的橘子皮·····	97
四十九、永葆美肌肤·····	98
五十、女性冬季美容佳品——蔬菜与干果·····	99
五十一、健康人的美容饮食·····	101
五十二、人面桃花相映红·····	103
五十三、干燥是美肤的大敌·····	104
五十四、四季护肤安全指南·····	105
五十五、面颊红润吃什么·····	106
五十六、不同皮肤饮食应注意些什么·····	109
五十七、饮食可美容·····	110
五十八、胶原蛋白可美容·····	111
五十九、肤色黑者的饮食·····	112
六十、晒黑皮肤的美白方法·····	112
六十一、秋季的美颜润燥食品·····	113
六十二、有损于容颜美的食品·····	114
六十三、保持青春的饮食秘方·····	115
六十四、蝴蝶斑的饮食疗法·····	116



第三篇 健康让头发告诉你

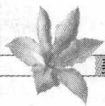
一、头发需要营养·····	118
二、滋润你黑发的营养·····	119
三、维生素B、维生素C，秀发的宝贝·····	121
四、为头发“吃”点肉·····	121
五、吃不吃海带，一发一枯荣·····	122
六、维生素让秀发飘起来·····	123
七、秀发齐齐落，缘由要锁定·····	124
八、头发早白者之最佳食物·····	125
九、头发易断，干燥者之食谱·····	127
十、美容美发之食谱·····	129
十一、美颜乌发食物推荐·····	130

第四篇 好身形可以吃出来

一、健美瘦身基本法·····	136
二、合理的瘦身步骤·····	137
三、素食者应注意补充营养·····	139
四、瘦身健美食谱·····	140
五、不同国家的减肥理念及食谱·····	142
六、素食处方做美女·····	144



七、瘦身饮食路径 15	148
八、瘦身秘籍 30 条	151
九、减肥节拍	154
十、柠檬味美也减肥	157
十一、好脂肪，坏脂肪	158
十二、聆听脂肪燃烧的声音	162
十三、饮食减肥新说	163
十四、吃得少为什么还会胖	165
十五、餐前果汁防肥胖	166
十六、女士们是这样瘦下去的	167
十七、秋天，要苗条不要“膘”	169
十八、女性纤腰饮食法则	170
十九、节日也能吃出苗条身材	170
二十、美食沿着曲线走	171
二十一、减肥别让蔬菜惹了祸	173
二十二、拯救对糖的渴望	173
二十三、小心减肥减出痘痘	175
二十四、巧烹美味，吃出苗条身形	176
二十五、辨别垃圾减肥理论	178
二十六、瘦身饮食纠错集	179
二十七、咀嚼可助减肥	181
二十八、白领丽人最需要的 8 种营养素	182
二十九、水果当主食减肥不科学	184



三十、吃出美丽胸部·····	185
三十一、掌握每个月的丰胸时期·····	185
三十二、让咪咪变大的5道补料·····	186
三十三、丰胸秘籍·····	188
三十四、女人需要健美的乳房·····	191
三十五、女性月经期的丰胸保养·····	191
三十六、丰胸药膳·····	192
三十七、美眉健胸大行动·····	193
三十八、怎样拥有美丽而健康的乳房·····	196
三十九、女性美乳良方·····	197
四十、秀腿是吃出来的，你信吗·····	198
四十一、美腿之保养食谱·····	200
四十二、豆腐预防臀部下垂·····	202
四十三、女性美臀有术·····	202
四十四、增肥饮食·····	204
四十五、辛辣食品可减肥·····	205
四十六、鸡肉，让减肥女人“开荤”·····	206
四十七、咖啡瘦身法·····	207
四十八、瘦身方案·····	208
四十九、有助于减肥健美的食品·····	209



第五篇 饮食助你做个绝对女人

一、美眼明目话食补·····	213
二、试试电眼美人汤·····	215
三、美唇、美音的饮食调理·····	217
四、吃出健康牙齿来·····	219
五、女性食谱“一至七”·····	219
六、30岁女人的5款抗衰老菜推荐·····	221
七、为了健康不要常吃鱼干·····	224
八、11种食物“吃掉”秋愁·····	225
九、健康鲜果糖水越吃越靓·····	229
十、冻豆腐能减肥·····	231
十一、过量食蒜对眼睛有害·····	231
十二、女人不妨常吃桃·····	232
十三、你知道谁是排毒水果王吗·····	232
十四、汤，女人的美容极品·····	233
十五、辣椒，我可以爱你吗·····	236
十六、牛肉头屑、驴唇马嘴·····	236
十七、容颜不老方，四季不离姜·····	238
十八、白木耳是润肤佳品·····	239
十九、秋季边吃边养颜·····	240
二十、喝香水，做一个“香汗淋漓”的美女·····	241



二十一、巧食留住“女人味”	242
二十二、“曲线杀手”食物清单	243
二十三、胎盘素果真能留住青春吗	244
二十四、中年女性巧养生	246
二十五、膳食纤维——防病的绿色食品	248
二十六、痛经外治两法	250
二十七、对付痛经：香蕉、牛奶加蜂蜜	250
二十八、妇女“功血”食疗有方	251
二十九、造福人类的长寿食谱	253

第六篇 科学吃成美女人

一、粥——世上第一补人之物	255
二、好吃好喝治失眠	258
三、植物酵素延续青春	259
四、寒热性食物与寒热型体质	260
五、平衡膳食包括哪些食物	261
六、女性阴冷食疗方	262
七、做个聪明的食客	263
八、餐后不宜做啥事	265
九、忌边吃饭边看书报	266
十、喝豆浆的忌讳	267
十一、饮用咖啡不宜过量	268



十二、女性经期应吃什么·····	269
十三、妇女孕产期应吃什么·····	270
十四、办公室小姐：清喝“办公茶”·····	272
十五、不宜常吃快餐·····	273
十六、可口，并非人人“可乐”·····	273
十七、甜品滋润养颜·····	274
十八、生吃蔬菜好·····	275
十九、吃水果有讲究·····	276
二十、肉类、内脏与葱、蒜、韭菜合吃好·····	277
二十一、早、晚不宜全吃干食·····	278
二十二、饭菜、水果、汤先吃哪样·····	278
二十三、维生素C不能代替水果、蔬菜·····	279
二十四、这些食物搭配影响健康·····	280
二十五、人饭后不宜百步走·····	281
二十六、饭后不宜一杯茶·····	281
二十七、吃蛋应注意什么·····	282
二十八、女性不宜长期素食·····	282
二十九、猪蹄——美容佳品·····	283
三十、不宜生吃活鱼·····	284
三十一、晚餐不宜太油腻·····	284
三十二、脱脂牛奶的钙含量比牛奶的高·····	285
三十三、酸奶对肝脏有益·····	285
三十四、猪肉食品会令皮肤长痘·····	286



三十五、人造奶油与黄油都不宜多吃·····	286
三十六、喝汤不会使人长胖·····	286
三十七、蔬菜在熬煮中会丧失维生素·····	287
三十八、菠菜并不是补铁的佳品·····	287
三十九、鱼里富含的磷不能增强记忆力·····	288
四十、咖啡有益心脏·····	288
四十一、威士忌不能清洗血管·····	289
四十二、露天烧烤易致癌吗·····	289
四十三、罐装水果蔬菜部分失去维生素·····	289
四十四、喝茶有助预防癌症·····	290
四十五、女性宜常食海藻类食物·····	290
四十六、消退面部色斑奇方·····	291
四十七、吃出“美丽”的六大误区·····	292
四十八、维生素，当心服用过量·····	293
四十九、要想漂亮吃什么·····	295
五十、特殊情况吃什么·····	296
五十一、“吃”掉体内垃圾·····	298
五十二、消除疲劳吃什么·····	300
五十三、谈恋爱时吃什么·····	301
五十四、体内酸、碱平衡才最美·····	302



第一篇 女人到底要补些什么

生活节奏越来越快，很多女士忙于工作，吃得越来越简单，方便面、快餐、饼干……就将一日三餐打发了。也许，您的工作越来越有成就，但身体状况呢？是否感到精神怠倦，面色黯淡，腰一天天粗了……这些都是身体向您发出的信号：“该给我充充电了！”其实，女人善待自己就要从“补养”开始。

健康美丽的女人，外表的修饰、适度的运动，固然重要；更多的还取决于膳食调养，即通过科学健康的平衡饮食，补充人体所必需的营养素，使机体的气血疏通，脏腑阴阳平衡，使您精神饱满，容光焕发！

女人到底要补些什么呢？人体所需的物质很多很多，它们大致分为两大类，即常用营养素和微量营养素。

常用营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、水和矿物质等，微量营养素包括铁、锌、铜、铬、锰、钼、碘、氟和某些维生素等。日常生活中各种营养素的来源广泛，只要您在饮食中注意均衡的膳食，