



中国养生保健专家
ZhongGuo YangSheng BaoJian ZhuanJia
TeBie TuiJian 特别推荐

让你**美丽**一生的 **58**种食物

来自互联网女性饮食专家的建议

吃出美丽的容颜
吃出快乐的心情
资质平庸可以后天塑造



天生丽质更要饮食维护
美丽容颜的密码就在食物之中



◎ 张忠林/编著

河北科学技术出版社



中国养生保健专家
ZhongGuo YangSheng BaoJian ZhuanJia
TeBie TuiJian 特别推荐

让你美丽一生的 58种食物

江苏工业学院图书馆
藏书章

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让你美丽一生的 58 种食物/张忠林编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.6

ISBN 978-7-5375-3555-7

I. 让… II. 张… III. 美容—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 083691 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/张 健

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

印 张/21

字 数/380 千

版 次/2007 年 7 月第 1 版

印 次/2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元

前 言

聪明的女人都知道，仅靠化妆品维持的美丽无法持久，只会使人容颜易老。而且，昂贵的化妆品也是一般工薪族所无法承受的。无数影视女明星的美容秘诀都证明——食物才是最好的化妆品！刘嘉玲偏爱瓜果蔬菜；张曼玉对饮食极其讲究，尤其重视水的补养；舒淇偏爱靓汤瘦身；陈慧琳保持曲线玲珑靠吃日本寿司减肥……

自古以来，人们就懂得用食物来美容护肤。因为食物不仅是天然的美容品，食物也是最廉价的护肤品。它不但滋养我们的肌肤，更为我们的身体提供营养。科学研究测定，胶原蛋白具有保湿防皱的功效，能有效防止皮肤老化；适度的脂肪可以使皮肤丰润、富有弹性和光泽；维生素可以维持皮肤细胞的活性，保持皮肤润泽；矿物质不仅维持人体正常的生命活动，更与肌肤的光滑润泽有关；水的美容功效更是神奇，它是保持肌肤清洁、滋润、细嫩的廉价美容剂。

然而，人的一生不同时期，所需营养各有偏重。对于女性来说，更要经历青春期、婚育期、更年期，在不同时期选择不同的食物进行营养调理尤为重要。为了帮助广大女性朋友永葆青春靓丽，拥有一生的美丽，我们特请资深营养专家编写了《让你美丽一生的58种食物》一书。

本书从健康入手，对人体必需的营养素及其美容功效进行了详细的介绍，探讨了食物与女性健康美丽的关系，然后从提高女性自身免疫力开始，一步步为女性朋友们列出一份营养清单——提高免

疫力的 10 种食物、排毒养颜的 12 种食物、改善睡眠的 10 种食物、美发护肤的 18 种食物、减肥瘦身的 8 种食物。同时，我们还对女性一生不同时期的食物选择做了细致的规划，真正做到让女性朋友每天都吃对食物，从而拥有一生的美丽。

编 者



目 录

CONTENTS

第一篇 人体必需的营养素

蛋白质 / 3

蛋白质分类 / 3

蛋白质的生理功能 / 4

蛋白质的美容功效 / 5

必需氨基酸和限制氨基酸 / 5

氨基酸的分类 / 7

氨基酸的保健作用 / 8

脂类 / 11

脂肪酸甘油酯 / 11

脂肪的生理功能 / 12

脂肪的美容功效 / 13

必需脂肪酸 / 14

磷脂的生理功能 / 15

胆固醇的生理功能及其控制方法 / 16

糖类 / 17

糖的种类 / 17

糖类的生理功能 / 20

糖类的适宜摄入量与食物来源 / 21

维生素 / 21



脂溶性维生素 / 22

水溶性维生素 / 25

维生素的特点 / 31

维生素的美容功效 / 32

矿物质 / 36

认识矿物质 / 36

矿物质的特点 / 37

常量元素 / 37

微量元素 / 39

矿物质的美容功效 / 43

膳食纤维 / 46

膳食纤维的概念 / 46

膳食纤维与人体健康的关系 / 46

膳食纤维的美容功效 / 47

膳食纤维的食物来源和摄入量 / 48

水 / 48

水在人体内的分布 / 48

水的生理功能与水平衡 / 49

水的美容功效 / 51

第二篇 食物与健康美丽

女性健康新概念 / 55

身体健康是美丽的物质基础 / 55

免疫力低的女人易衰老 / 56

肾虚让女人美丽不再 / 58

粮食与健康美丽 / 61

谷类 / 61

豆类 / 62

薯类 / 64

粮食的保健作用 / 65

蔬菜与健康美丽 / 66

蔬菜是人体维生素、矿物质的主要来源 / 67



蔬菜中的膳食纤维 / 68
蔬菜的保健作用 / 69
畜禽产品与健康美丽 / 74
肉的组成与营养成分 / 74
肉类的保健作用 / 76
禽蛋与健康美丽 / 81
蛋的结构 / 81
蛋的营养成分 / 82
蛋类的保健作用 / 83
水产品与健康美丽 / 86
水产品的营养 / 86
水产品的保健作用 / 87
瓜果与健康美丽 / 94
水果的分类 / 94
水果的营养成分 / 95
水果的保健作用 / 97
硬果类的保健作用 / 100
食用水果的学问 / 101

第三篇 提高免疫力的10 种食物

健康与免疫力 / 109
免疫力来自各种营养素 / 109
维生素 A 可促进免疫力提高 / 112
补充维生素 E 可提高免疫力 / 113
缺乏维生素 B ₆ 会影响免疫功能 / 114
人体的免疫功能需要生物素 / 114
维生素 C 的功能 / 115
缺少铁元素可降低免疫力 / 118
锌元素可增强免疫力 / 119
铜与免疫力关系密切 / 121
硒能增强人体抗病力 / 122
经典食物 / 125



大蒜 / 125

醋 / 129

鸡肉 / 131

牛肉 / 134

菌藻类 / 136

竹笋 / 140

红薯 / 142

枣 / 144

杏 / 147

花粉 / 148

第四篇 排毒养颜的10种食物

食物与排毒 / 153

食物排毒功能 / 153

要把住入口关 / 154

常吃解毒食物 / 155

采用保护性膳食 / 157

饮食排毒的禁区 / 159

经典食物 / 160

黄瓜 / 160

茄子 / 163

菠菜 / 163

苦瓜 / 164

禽蛋 / 165

魔芋 / 168

豆芽 / 169

西瓜 / 170

葡萄 / 172

柠檬 / 175

第五篇 改善睡眠的10种食物

食物改善睡眠功能 / 181

人为什么要睡眠 / 182



- 人为什么会失眠 / 185
- 良好的睡眠可以防癌 / 188
- 食物助你睡眠 / 188

经典食物 / 190

- 龙眼 / 190
- 苹果 / 191
- 核桃 / 194
- 银耳 / 196
- 牛奶 / 198
- 蜂蜜 / 204
- 小米 / 206
- 葵花子 / 206
- 百合 / 207
- 黄花菜 / 209

第六篇 美发护肤的20种食物

食物与美容 / 213

- 饮食美容的秘诀 / 213
- 有利于女性肌肤健美的食物 / 214
- 不同类型皮肤的食物选择 / 216
- 几种不正常肌肤的食物选择 / 217
- 顺应季节的美容食物 / 218

食物与美发 / 219

- 美发源于营养均衡 / 219
- 头发健康与人体酸碱平衡 / 219
- 维生素与头发健康的关系 / 220
- 应根据发质选择食物 / 220
- 预防头皮屑的食物 / 221
- 改善枯黄发稀的食物 / 222

经典食物 / 223

- 樱桃 / 223
- 白萝卜 / 224



白菜 / 225

大豆 / 226

豌豆 / 227

辣椒 / 228

紫菜 / 228

海带 / 229

芝麻 / 230

香蕉 / 231

木瓜 / 232

荔枝 / 233

南瓜 / 234

西红柿 / 235

芹菜 / 236

花椰菜 / 236

圆白菜 / 237

动物内脏 / 238

鱼 / 240

绿茶 / 243

第七篇 减肥瘦身的8种食物

食物与减肥 / 251

肥胖的危害 / 251

发生肥胖的原因 / 251

营养与减肥 / 252

控制脂肪的六种方法 / 253

经典食物 / 254

冬瓜 / 254

兔肉 / 254

酸牛奶 / 255

韭菜 / 259

菱角 / 260

玉米 / 261



莴苣 / 263

空心菜 / 264

第八篇 吃对食物让你美丽一生

饮食与肌肤美容 / 267

皮肤颜色与食物 / 268

营养皮肤的饮食 / 269

润泽肌肤的饮食 / 270

美白肌肤的饮食 / 272

祛皱纹的饮食 / 273

抗皮肤衰老的饮食 / 274

皮肤保养的饮食原则 / 274

均衡饮食 / 276

营养平衡的理论依据 / 276

营养平衡的基本原则 / 278

保持总氮平衡 / 279

保持热能平衡 / 281

保持酸碱平衡 / 283

保持电解质平衡 / 286

保持钙、磷平衡 / 288

平衡膳食要科学配餐 / 289

合理搭配 / 293

膳食要粗细搭配 / 293

膳食要多品种搭配 / 298

膳食要生熟搭配 / 298

膳食要干稀搭配 / 300

利用食物的相互作用进行搭配 / 301

根据体质搭配食物 / 303

根据季节搭配食物 / 303

根据地区搭配食物 / 304

根据食物的四性五味搭配食物 / 304

合理配菜能提高食物的营养价值 / 305



一生不同时期的食物美容 / 306

青春期的食物 / 306

成年女性的食物美容 / 308

不同年龄段女性的饮食美容 / 309

更年期女性的食物美容 / 310

更年期女性的皮肤特点 / 311

更年期女性养颜的重点 / 313

不忘补水 / 315

水灵美人的饮水计划 / 315

女性运动后应补水 / 316

养血美肌肤 / 317

补血养颜食物大放送 / 317

补血养颜的食疗药膳 / 319

第一篇



人体必需的营养素





蛋 白 质

蛋白质是一切生命的物质基础，各种生命活动主要是通过蛋白质的新陈代谢来体现的。它不仅是构成人体组织器官的基本成分，而且不断分解与合成，推动生命活动，调节正常生理功能，保证人体生长发育、繁殖遗传以及修补损伤的组织。

蛋白质分类

天然的蛋白质是由 20 多种氨基酸组成的，根据各种蛋白质的化学成分和特性，通常把蛋白质分为简单蛋白质和结合蛋白质两种基本类型。

1. 简单蛋白质

只含有氨基酸及其衍生物，它们的分解产物只有氨基酸。常见的简单蛋白质有硬蛋白、清蛋白、球蛋白和谷蛋白等。

(1) 硬蛋白

人体的支持组织，不溶于水，消化酶也不容易将其水解，包括角蛋白、弹性蛋白和骨胶原等。

(2) 清蛋白

主要存在于人体血液中。鸡蛋清和牛奶中也存在大量清蛋白。易溶于水，加热会凝固。

(3) 球蛋白

广泛存在于自然界中，如血清球蛋白、肌肉球蛋白、植物球蛋白等，在水中溶解度很低，加热会凝固。

(4) 谷蛋白

在谷物中含量丰富，如麦类谷蛋白，不溶于水，溶于稀酸和碱，消化酶可将其水解成氨基酸。

2. 结合蛋白质

它是蛋白质与各种非蛋白质物质结合的产物，水解时不仅产生氨基酸，而



且还产生其他有机化合物和无机物。常见的结合蛋白质有以下几种：

(1) 色蛋白

如血红蛋白是色素与蛋白质的结合体，主要存在于人和动物的血液中。

(2) 脂蛋白

它是脂肪与蛋白质的结合体，是人体内输送脂肪的工具，溶于水，包括乳糜微粒、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白等。

(3) 卵磷蛋白

它是卵磷脂与蛋白质的结合体，如血液中的纤维蛋白、卵黄磷蛋白等。

(4) 金属蛋白

它是金属与蛋白质的结合体，如铁蛋白、锌蛋白、铜蛋白等，是多种酶的主要成分。

(5) 糖蛋白

它是糖与蛋白质的结合体，如甘露糖蛋白、半乳糖蛋白等，人体细胞组织的分泌物含有多种糖蛋白。

(6) 核蛋白

它是核酸与蛋白质的结合体，存在于组织胚芽和人的腺体组织中。

蛋白质的生理功能

蛋白质是组成一切器官和细胞的重要成分之一，没有蛋白质就没有生命，也不会有人类。

(1) 构成和修补人体组织

人体每天约有3%的蛋白质参与代谢，不同年龄的人合成代谢速度不同，婴幼儿和儿童蛋白质的代谢速度最快。机体生长发育及补充新陈代谢所损失的氮，都需要从食物中获取蛋白质。

(2) 调节体液和维持酸碱平衡

当人体摄入蛋白质不足时，血浆蛋白浓度降低，渗透压下降，水无法全部返回血液循环系统而积蓄在细胞间隙内，出现水肿。同时，蛋白质能与酸或碱进行化学反应，维持血液酸碱平衡。

(3) 合成生理活性物质

机体新陈代谢必不可少的许多激素如胰岛素、肾上腺素、甲状腺素等都是含氮物质，这些物质的合成必须有足够的蛋白质供给；一些维生素由氨基酸转变而来，如色氨酸可转化成烟酸；运输氧气的血红蛋白及参与一切生化