

水果让你 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……

天然美人书系

水果 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

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

ISBN 978-7-80231-487-0

I. 水… II. 周… III. 水果—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115440 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 11 字数 207 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-487-0

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

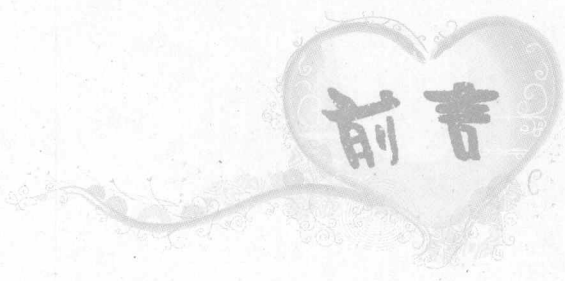
如有质量问题请与本社出版部调换

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“果”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、匀称的形体离不开水果的滋润。姹紫嫣红的水果让人垂涎欲滴，不但给女人营养，也带给女人美丽。水果给女人添光彩，美丽是水果的杰作。

水果是人体维生素的重要来源，水果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；水果中的酶可助消化，润肠道，排毒养颜，使全身皮肤红润光泽；水果中的蛋氨酸和胱氨酸可有效改善发质。科学调配水果可重塑形体与容颜，治疗多种皮肤病症，使人体回归自然的健康与美丽。



- 2/ 水果营养素的“神奇”功效
- 4/ 四性五味话水果
- 5/ 根据体质选水果
- 8/ 应用水果美容的方法
- 9/ 颜色不同，功效有别
- 10/ 科学食用水果才美容
- 12/ 走出食用水果的误区
- 14/ 不宜同食的水果与食物
- 15/ 新鲜水果巧挑选
- 16/ 水果6大聪明吃法



第二章 “果”真名不虚传 / 21



天然诱人的香甜的水果，不仅是人人喜爱的食物，而且具有美容功效，是既经济又实惠的美容品。

多吃新鲜水果，可以以内养外，美体美容，几乎所有的女人都以此作为健康养颜的不二法则。如今越来越多的化妆品品牌，也不约而同地把水果精华融入到了保养品内，因为水果中富含的维生素C是對抗肌肤老化、抑制黑色素生成和促进细胞活力的有效武器，而且淡淡的水果香味，通常能让崇尚天然的女性心醉神往。

然而，水果种类繁多，不同的水果有着不同的美容功效。现在就让我们来探访常见水果的“神奇功效”吧！

- 22/ 补血明星——櫻桃
- 22/ 西域佳果——石榴
- 23/ 美白润肤霜——桃子
- 24/ 全面美容的良果——杏
- 24/ 吉祥之果——火龙果
- 25/ 健美养颜的水果——荔枝
- 26/ 补阳益气的佳果——橘子
- 27/ 美白丰胸的“良药”——木瓜
- 27/ 降火驱虫的高手——椰子
- 28/ 浑身是宝的美容利器——橙子
- 29/ 养颜润肤的干果之王——栗子
- 30/ 润肤乌发的宝疙瘩——核桃
- 30/ 坚果中的鲜品——松子
- 31/ 高效经济的美容院——西瓜
- 32/ 轻松减肥的好帮手——柚子
- 32/ 水果中的排毒养颜冠军——香蕉
- 33/ 美食养颜两不误——柿子
- 34/ 瘦身先锋——猕猴桃
- 35/ 民间圣果——桑椹

- 35/ 天然美容保养品——苹果
- 36/ 润肺专家——梨
- 37/ 水果中的美容多面手——芒果
- 37/ 洁肤增白的皇后——草莓
- 38/ 活肤精华——葡萄
- 39/ 天堂之果——橄榄
- 39/ 滋补神品——龙眼
- 40/ 饭后美白药——菠萝
- 41/ 皮肤美白的圣品——柠檬
- 42/ 清肺止咳的黄金果——枇杷
- 42/ 优秀抗衰老食品——乌梅
- 43/ 不花而实——无花果
- 44/ 酸酸甜甜的“美丽果”——山楂
- 44/ 女人的美丽尤物——大枣
- 45/ 果中长老——白果
- 46/ 浑身是宝的滋养上品——莲子
- 46/ 皮肤吸氧的开路先锋——枸杞子
- 47/ 世界公认的美丽坚果——腰果
- 48/ 悦面养容的酸溜果——李子



第三章 “果”能润肤护肤 /49

让肌肤自然吸收天然植物精华是当今女性美容的时尚追求，天然植物产品蕴含丰富的美容亮肤的有效成分，尤其是品种繁多的水果。不论生食水果，还是自制水果护肤品，都可使你的肌肤像鲜果一样，靓丽清新！

食用和外敷水果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。自制的水果汁和外用水果美容配方没有化学添加剂，所以安全无副作用，可以让你的肌肤尽情享受丰盛的水果大餐。

50/ 水果美肤的4个理由

50/ 水果具有内外兼修的美容特点

51/ 养肤新途径：清凉水果浴

52/ 可做面膜的常见水果

55/ 自制水果面膜击退痘

57/ 选择水果面膜的注意事项

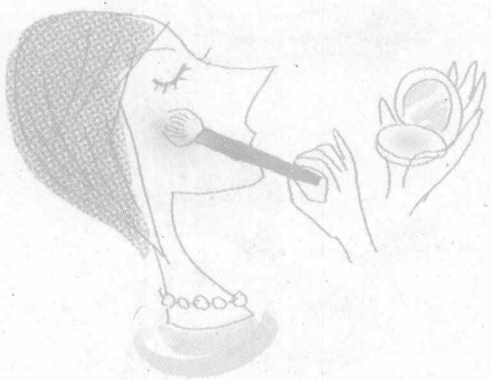
59/ 皮肤性质的判定及护理方法

61/ 适合油性皮肤的水果面膜

64/ 适合中性皮肤的水果面膜

66/ 适合干性皮肤的水果面膜

69/ 水果润肤护肤方例





第四章 “果”能减肥瘦身 /85

现代人错误的饮食习惯，会造成健康与美丽的双重危机。如果想要兼顾身材曲线与健康，最方便又天然的方法，就是善用好吃的水果！水果种类丰富、口感好，又容易与其他食品搭配食用，使营养均衡，不仅可以让你健康地瘦下来，而且还能长久保持苗条身材。

所以，你可以通过各种水果的不同摄食方法，进行体内环保，从最简单的鲜食水果到饮用新鲜果汁、水果干、水果醋、水果沙拉、水果餐等等，都十分简便。

- 86/ 水果减肥学问多
- 88/ 水果热量大比拼
- 92/ 水果瘦身一日食谱
- 94/ 消脂美腿宜吃的水果
- 95/ 三日苹果瘦身法
- 97/ 水果消脂瘦身浴
- 98/ 丰胸水果盘点
- 100/ 水果减肥瘦身方例





第五章 “果”能美发护发 / 105

头发就如同皮肤一样，需要经常的滋润和营养，而天然的植物，尤其是水果中的营养成分更容易被人体所吸收。各式各样的新鲜水果蕴涵着丰富的滋养成分，尤其是存在其中的各种维生素，更被称为人体天然的美容剂。其实，这些维生素不仅是让我们容颜美丽的秘方，同样也是让秀发柔润的营养品。懂得运用便可以成为理想的美发护发材料，为你带来护发新惊喜！

106 / 发质的识别与护理

107 / 鲜果大餐：完美护发水果

110 / 水果巧搭靓丽头发

113 / 水果美发护发方例



第六章 “果”能排毒抗衰 / 127

随着环境污染日益严重，现代人越来越重视自身的健康。专家指出，只有及时排除体内的有害物质及过剩营养，保持体内的清洁，才能保持身体的健美。

一些女士喜欢买排毒养颜药来吃。正所谓药补不如食补，其实不少水果具有更强力且安全的排毒抗衰功效。

水果中含有大量的果胶、水果纤维、维生素等多种矿物质及微量元素，果胶可与毒素结合，水果纤维可缩短食物在肠道中的停留时间，两者配合能更彻底的将毒素排出体外，同时多种维生素、矿物质及微量元素能及时补充人体必需的养分，真正做到排毒、抗衰两不误。

128/ 让水果帮你清除“体内垃圾”

129/ 吃水果的新理由——排毒

130/ 各类排毒水果大观

132/ 莓类水果：消脂排毒的首选

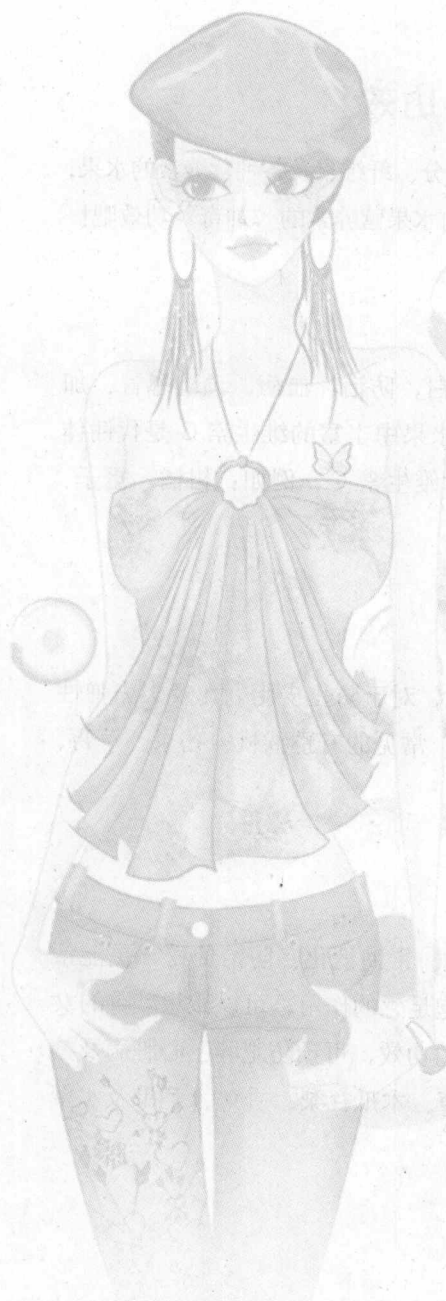
133/ 水果面膜抗衰老

136/ 美容新宠——水果酸

137/ 要想不衰老，黑果不可少

139/ 水果排毒抗衰方例





第一章 美丽由“果”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、匀称的形体离不开水果的滋润。姹紫嫣红的水果让人垂涎欲滴，不但给女人营养，也带给女人美丽。水果给女人添光彩，美丽是水果的杰作。

水果是人体维生素的重要来源，水果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；水果中的酶可助消化，润肠道，排毒养颜，使全身皮肤红润光泽；水果中的蛋氨酸和胱氨酸可有效改善发质。科学调配水果可重塑形体与容颜，治疗多种皮肤病症，使人体回归自然的健康与美丽。

水果营养素的“神奇”功效

水果餐不仅可以大大满足人们的口腹之欲，同时，富含水分、纤维素及各种营养素的水果，更是消暑、瘦身、美容及保健的圣品，现在就让我们一起探访水果营养素的“神奇”功效吧！

维生素C——养颜美白

由于维生素C具有微酸性、抗氧化性，因此能养颜美白，防治坏血病、预防感冒、加速伤口愈合，同时，对于抽烟族、压力大的工薪族而言，水果中丰富的维生素C是代谢体内氧化废物的“最佳武器”。通常甜中带酸的水果大多富含维生素C，例如：柑橘、橙子、柠檬、芒果、猕猴桃、葡萄、荔枝、苹果、草莓、金橘等。

维生素E——逃离皱纹

维生素E可以防止人体脂肪、维生素A及酵素的氧化，对于防止皮脂老化及失去弹性很有帮助，使皮肤远离皱纹及粗糙。富含维生素E的水果，常见的有猕猴桃、芒果、草莓、葡萄等。

膳食纤维——瘦身减重

水果中含有水溶性的膳食纤维，不但能促进肠胃蠕动、帮助消化、防治便秘，更能帮助身体排除废物。同时，膳食纤维有减缓消化速度，增加饱足感的作用，可以让想减重的女性避免饮食过量。对于抑制体内脂肪的吸收，也具有一定的功效，可预防肥胖、心脏病及糖尿病。柑橘（柑橘果肉瓣表皮的纤维丝最好一起吃）、菠萝、木瓜、梨、香蕉、苹果及水蜜桃等水果，都含有丰富的膳食纤维。

花青素、槲皮素与茄红素——抵抗老化

花青素、槲皮素与茄红素均可延缓人体的老化。其中，花青素在酸性液中呈现红色，在

中性液中呈现紫色,在碱性液中呈现蓝色,因此,红紫色或蓝紫色的水果都含有花青素,例如:葡萄、草莓、蓝莓及樱桃。而槲皮素多存在于水果的皮部,水果之中,苹果的皮肤含有的槲皮素最为丰富,所以,吃苹果时最好彻底洗净,连皮一起吃,才能吃进槲皮素,如果不习惯连皮一起吃,苹果皮不宜削得过厚,以免流失过多的槲皮素。至于抗老化功效是 β -胡萝卜素2倍的茄红素,更具有促进血液循环、增强人体免疫力的作用。

✿ β -胡萝卜素——滋养肌肤

能抗氧化的胡萝卜素,在人体内可以由酵素作用,转化为维生素A,对于滋养皮肤、修复日晒后受损的皮肤,保健视力、保护口腔与胃肠黏膜,都有非常不错效果。一般来说,黄色及橙色的水果中,都含有胡萝卜素,比如木瓜、芒果、杏、香瓜、甜瓜、猕猴桃等。

✿ 果寡糖——维持肠道健康

健康的肠道是养颜美容的重要基础,而水果中的果寡糖,能维持肠道菌群的生长,有助于保持人体肠道的健康。香蕉就是我们日常饮食摄取果寡糖最佳且最方便的水果。

✿ 镁元素——焕颜美发

多吃含有微量元素镁的食物,可使脸色红润。通常全谷类、糙米类、坚果类食物中镁的含量比较高。而含有镁元素的水果,则有苹果、香蕉、椰子、乌梅、葡萄、芒果、桃子、梨、菠萝、李子、西瓜等。

✿ 铁质——滋润皮肤

人体累积过多废物,产生皮肤问题时,应补充铁质,因为铁质可将肺部的氧带到血液中,经过血液循环进入组织中,进而达到滋润皮肤的功效。富含铁质的常见水果有樱桃、葡萄、杏、梨。

有机酸——帮助消化，加速新陈代谢

有机酸包括乳酸、苹果酸、柠檬酸，是水果形成酸味的基础。水果中的天然有机酸，能促进食欲、帮助消化、消除疲劳及加速人体的新陈代谢，无疑有助于女性美容、瘦身。富含有机酸的水果有柠檬、苹果、李子、金橘等。

胆碱——帮助脂肪代谢

人体吸收胆碱之后，胆碱会在肝脏中与维生素 B₁₁、叶酸、硫胺酸产生交互作用，在人体脂肪代谢上，扮演“辅酶”的催化角色，能避免人体不必要的脂肪堆积及过度肥胖。同时，胆碱能清除血管壁的沉积物，有助于减轻高血压的病症。通常在动物内脏、蛋黄、肉类、大豆卵磷脂、酵母、胚芽及绿叶蔬菜之中，胆碱含量较多。但所有水果都含有一些胆碱，因此，日常生活中多吃水果，也可自然摄取到胆碱。

除了上述的 10 大营养素外，水果还有糖类、钾、钙、钠、铜、木瓜酵素、维生素 B₆、叶酸、肌醇等成分，有助于保持身体健康，让你内外皆美丽！

四性五味话水果

水果的四性

水果的四性即“寒、凉、温、热”四种属性，而介于寒凉与温热之间的则为平性。四性的分类，可以更明确地针对体质来选择适宜食用的水果。比如：寒性体质的人不宜吃太多寒性的水果，否则，会给身体带来很大的危害。

(1) 寒凉性水果

寒凉性水果可清热降火气，使人体能量代谢率降低，降低热量。其代表水果有西瓜、甜瓜、柚子、杨桃、香蕉、猕猴桃、苹果、梨、草莓、芒果、罗汉果等。适合热性体质、热性症状者食用。

(2) 温热性水果

温热性水果可祛寒、补虚、消除寒症，使人体的能量代谢率提高，增加人体热量。其代表水果有杨梅、樱桃、石榴、桃子、杏、荔枝、金橘、橙子、栗子、槟榔、沙棘等。适合寒性体质、寒性症状者食用。

(3) 平性水果

平性水果可开胃健脾、补虚，有助于消化，身体强健者可长期食用。其代表水果有葡萄、橄榄、李子、菠萝、柠檬、枇杷、乌梅、山楂、大枣、金樱子等。适合各种体质的人食用。

水果的五味

五味即“甘、酸、咸、苦、辛”五种滋味，各有对应的人体器官和功效。水果多为甘、酸、苦，这就要求我们在食用时也要注意均衡，过量食用或偏食都不利于健康。

(1) 甘味

有滋养、补虚、止痛的功效，对应器官是脾。其代表水果是龙眼、荔枝、香蕉等。如果食用过量会导致发胖。

(2) 酸味

有收敛止汗、开胃生津、帮助消化的功效，对应器官是肝。代表水果是柠檬、橙子、杨梅等。不宜食用过量，否则会损伤筋骨。

(3) 苦味

有清热、降火、解毒除烦的功效，对应器官是心。代表水果为橄榄。食用过量易引起消化不良，胃病患者应特别注意。

根据体质选水果

既然水果分温、热、寒、凉、平性，那么你必须先了解自己的体质，才能选对水果。我们将体质分为热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质四大类，你可依后面的简易体质自我检测表来进行检测，确定自己体质。一般来说，热性体质的人，适合多吃寒凉性的水

果；如果是寒性体质的人，则适合多吃温热性的水果；实性体质应多吃平性水果，而虚性体质则应根据气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同而选择寒凉或温热性的水果。吃对了水果，就不会出现“凉上加凉”、“热上加热”的情况，造成身体不适，也才能达到利用水果美容养生的目的。

热性体质

(1) 热性体质自我检测

如果你有以下的感觉，那么你的体质属于热性。

①头部发热、颜面潮红，眼睛布满血丝；②十分怕热，容易流汗，汗味浓，有体臭；③口干舌燥，喜喝冷饮；④容易烦躁不安，性急易怒；⑤舌苔较厚、颜色偏黄；⑥经常便秘，尿少而色黄；⑦容易紧张兴奋，心跳速度快；⑧代谢旺盛，容易饿；⑨脸上、身上易长痘疹；⑩妇女生理周期常提前，分泌物浓而有异味。

(2) 首选水果

火龙果、梨、苹果、杨桃、香蕉、芒果、草莓、西瓜、猕猴桃、柚子、梨。

(3) 推荐美食——猕猴桃汤圆

原料：糯米粉、杏仁、猕猴桃、椰浆。

制法：将猕猴桃用榨汁机打成汁，加入糯米粉和面团，分成若干个剂子后，擀成皮。将豆沙制成馅，用面皮包成汤圆。上锅蒸熟。然后加入椰浆制成的汤水，再撒上杏仁即可。

营养点评：口感酸甜，品质圆滑。猕猴桃营养价值极高，其丰富的维生素C可以满足你每日的需要。

寒性体质

(1) 寒性体质的自我检测

如果你有以下的感觉，那么你的体质属于寒性。

①脸色苍白，唇舌无血色；②低血压，常头晕目眩；③怕冷，手脚冰冷；④四肢无力，精神萎靡；⑤不易口渴，喜喝热饮；⑥常腹泻，尿多而色淡；⑦妇女生理周期常延迟；⑧经

常感冒，抵抗力差；⑨病后痊愈较慢。

(2) 首选水果

樱桃、石榴、桃子、杏、荔枝、橙子、金橘。

(3) 推荐美食——芝士明虾

原料：芒果、椰浆、大虾、芝士。

制法：将鲜虾洗净，炸至金黄色。将椰浆、香精、糖放在一起搅成汁，把虾放在上面，撒上一些芝士粉，上火焗一下。将芒果去皮，去核，取其果肉，将果肉放在盘子上，即可。

营养点评：既有新鲜水果的清新，又有芝士的柔滑，口感介于芒果和奶冻之间，可口诱人。

实性体质

(1) 实性体质自我检测

如果你有这样的感觉，那么你的体质属于实性。

①身强体壮，肌肉发达；②活动量大，气粗力足；③声音宏亮；④大便秘结，小便色黄。

(2) 首选水果

柠檬、菠萝、葡萄、柳橙、甘蔗、橄榄、乌梅。

(3) 推荐美食——菠萝炒饭

原料：菠萝、虾仁、火腿、瑶柱。

制法：将菠萝切开，用刀去掉内瓤，用热水烫一下。将虾仁、瑶柱洗净放到锅中和火腿一起炒，再放入熟米饭一起炒匀。将炒饭放在菠萝里即成。

营养点评：把炒好的米饭盛在菠萝里，菠萝不仅能吸收米饭中多余的油脂，而且菠萝的清香还能沁入到米饭里，这道菜，不但操作简单而且营养丰富。

虚性体质

(1) 虚性体质自我检测

如果你有这样的感觉，那么你的体质属于虚性。

①精神萎靡，倦怠乏力；②气短心悸，动则易甚；③形体消瘦，营养不良；④皮肤、毛