



罗丽芬 著

爱美的你 不可不知的 微量元素

微量元素虽然只占人体总重的0.05%
却不容忽视它对我们身体的作用
是提高免疫力、延缓老化不可或缺的重要元素
如：铜、锌、锰是合成胶原蛋白与弹力
纤维的必要因子
所以，爱美，守护健康
就从认识微量元素开始

中华全国工商联美容化妆品业商会会长 马 娅
弘光科技大学食品营养系主任

林丽云

曲艾玲·秦慧珠·葛大伟·施文彬

中国书籍出版社

强力
推荐



图书在版编目(CIP)数据

爱美的你不可不知的微量元素/罗丽芬 著.

—北京:中国书籍出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5068-1767-7

I. 爱… II. 罗… III. 微量元素—关系—健康 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第172211号

爱美的你不可不知的微量元素

责任编辑/金 硕

责任印制/熊 力 武雅彬

封面设计/王凤波

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路97号(邮编:100073)

电 话:(010) 51259192(总编室) (010) 51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销/全国新华书店

印 刷/北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本/889毫米×1194毫米 1/20

印 张/8.2

字 数/150千字

版 次/2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定 价/32.00元

版权所有 翻印必究



爱美的你
不可不知的
微量元素





》推荐序

创造美丽的新生命

“健康是美丽的开始”，这是罗丽芬女士一贯的理念。因为食品中维生素、矿物质与微量元素对人体健康起到了关键作用，它们是维护机体生长发育、积极活动、正常代谢的重要物质。因此，科学合理摄入食品中的营养素非常重要。

罗丽芬女士通过总结十几年来对人体所需营养素领域的经验和实践写成的《爱美的你不可不知的微量元素》一书是很有创意的，她用丰富生动的语言，详述各天然营养素的重要功能、摄取来源以及在体内的作用方式，提出了一种营养素摄入的新思维、新理念、新认知，并提供给我们所能看到的日常饮食最佳的营养搭配及护理方

案。从这一点上，看完这本书后，我感受颇深，因为现代人生活越来越忙碌，亚健康状态也越来越明显，我自己也在繁忙的工作生活中忽略了微量元素的合理摄入，现在有了这本书，我可以从更生活的角度切入，去了解自己的饮食生活的适当与否，并依此调整相关改善之道，非常实用。

中华全国工商联美容化妆品业商会 会长

》推荐序

健健美 微量元素帮帮忙



我们都知道，易得癌症的体质多为酸性，摄取过多肉类，血液就容易变成酸性；血液中若阳离子多过阴离子，体质会变成碱性，因此我们多吃新鲜蔬果，就可以多摄取到较多的阳离子，就不容易得癌症。

另外，导致细胞不健康与肌肤提前老化的原因有很多，但是主要的原因是新陈代谢功能失调造成的，而这些，都与身体摄取微量元素种类与含量有关。例如：骨骼主成分是钙，血液需要铁，钴与锌可以维持代谢正常，有机锗有防癌效果，铜是胶原蛋白合成的必要元素，硒可以抗氧化、抗自由基……可见微量元素对人体的重要性与

必要性。

虽然微量元素在人体中的含量只有微乎其微的0.05%，但却是生命不可或缺的重要物质，因其与我们的新陈代谢有关，新陈代谢正常，正是健康与美丽的开始。

现在，我的好朋友罗丽芬以她专业的中医师与连锁美容机构二十几年的经验，精心撰写了这本《爱美的你不可不知的微量元素》，堪称健康与美容兼备的生活宝典，有了这本书，全家大小的健康与幸福，正迎接着您！

弘光科技大学食品营养系主任

林麗芬



》推荐序

智慧的女人健美兼顾

健 美兼顾，内外皆美的女人最美，
罗丽芬老师就是。

认识罗丽芬老师是在一个座谈会上，我们都是主讲贵宾，我被她亮丽的外形与丰富的专业素养深深吸引，她真是内外皆美啊！

拜读过她的第一本著作《决心美丽》后，很钦佩她对中医与美容事业的钻研、执著，而她对她的事业团队与有心研习美容事业的后进所付出的努力与倾囊相授，更是让我赞叹不已。

我从媒体转而从政，最感到力不从心的是没时间照顾身体的健康，为了问政与替选民服务，常常熬夜，作息不规

律，不定时饮食甚至随便吃，当然健康不及格啰。

知道罗老师又要出书了，而且写的是现代人最需要的健康宝典……有关人体所需的营养素，如维生素、矿物质与微量元素等的常识，这门学问很专业，但罗老师用深入浅出的方式叙述，让读者轻易了解到这些营养素的重要与如何在日常饮食中吸收到，真是好棒。

《爱美的你不可不知的微量元素》这样一本好书，值得我推荐，更值得读者人手一书。

台北县观光旅游局 局长

蔡景珠

》推荐序

健康美丽的宝典！



现代人的生活实在是越来越忙碌，在身体的健康上人们常常忽略了平日的保养及饮食的注重，往往是等到了自己有了一点警讯，或严重到甚至是生病了，才来注重健康的问题，这就很难有真正的健康人生。

好友罗丽芬老师出了这本《爱美的你不可不知的微量元素》，我很认同她的理念精神——智慧的人是要由内而外的重视健康，要身、心、灵及饮食、作息全面调养，这是女人要有魅力及美丽兼具的条件。人的美丽不只是外在皮肤表面上的美丽、动人就好了，身体内部的问题亦是会反应出来，例如皮肤黯沉、肤色不均、长粉刺、暗疮等，所以要做

成一种健康好习惯，在这本书中让我能很快地了解到自己在饮食上可以摄取那些食物，补充缺乏的微量元素、维生素及矿物元素，检视自我身体的状况来补充不足，让自己很方便、清楚地明了那些食物对身体的帮助，也会让人真正地从天然、自然饮食达到快乐健康人生。

平时自己非常重视养生、保养，对于微量元素、维生素及矿物元素都在适度补充，例如“镁”与“钙”能让对方相互增加吸收能力，若一般人不知道就会出现越补越没有效果了，罗老师出了这本书真正地能造福大家了，让我们不再为了到底要补哪个或缺什么而担心了。

名主持人



》推荐序《



健康是美丽的开始

认真的女人最美丽，在我心目中，罗丽芬老师是无可取代的美女。

罗老师曾参加过我主持的中广“立体世界”节目，在节目里侃侃而谈“女人如何散发魅力”，我还记得她一再强调“健康是美丽的开始”，而日常均衡的饮食与营养是健康的基础。

今天，罗老师凭她中医的专业素养，循序渐进地告诉读者人体所需的营养素，对我们健康的重要与如何从食物中摄取得到。有了这本书，就好像有一位中医师在照顾著我们的健康。

这本《爱美的你不可不知的微量元素》值得我推荐。

资深媒体人

葛大衛

原来，健康很简单！

演艺生涯20余年，深深体会到健康的重要。

在一次公益活动上认识罗丽芬老师，当我知道眼前的美女是一位资深的中医师时，我终于相信，“健康美”是最美的。

当时趁机请教了罗老师有关饮食、作息与健康的关系，原来，健康很简单，饮食正常、正确与吃对食物是不二法门。这本书里，罗老师系统地告诉我们，人体健康需要哪些食物、如何吃、哪些营养素相斥或互相作用……等，这些常识往往被我们忽略掉了，有了这本书，就不怕会吃错食物，就会知道该如何饮食才能保护我们的健康了。

名艺人

罗丽芬
2009

》自序

美丽，就从健康开始！



张清秀可人的脸庞，却在出生时留下明显的胎记。我在成长过程中，饱受旁人异样的眼光及嘲弄，使幼小的心灵产生了不自信，并造成了伤害；但父亲爱的教育与呵护、鼓励，成就了我积极乐观的生活态度，我坚信一定有什么办法可以让自己与常人一样，拥有洁白无瑕的脸庞。

因缘际会下，在香港接受了冷冻美容手术，治愈后，想到自己切身之痛，激发我回馈社会的信念，致力传统中药医学的研究，并义无反顾地投入美容行业的研究旅程。

于是，赴日求学，从专业造型学成回国到转型从事美容机构的经营，联合多位志同道合的优秀专业美容师，于1988年成立“绮丽美容有限公司”，汇整多年来美容方面的临床经验，集结东方中医理论及西医根据，佐以生化高科技研发与国际医学美容协会（联合国指定医学美容培训机构）的辅导，而成为目前台湾最具规模的专业医学美容机构“罗丽芬国际美容有限公司”。

1999年，诺贝尔奖得主Dd.Linus Pauling研究发表：“生物体若没有摄取足够矿物质与微量元素，维生素与酵素无法产生作用，只有导致生命脆弱而灭亡。”

微量元素是肌肤细胞调节所必需的天然镇静剂,可促使肌肤代谢正常。肌肤代谢与循环良好,自然呈现光泽、弹性、润滑、细致……。

细胞被氧化是肌肤老化现象的开始,大家都知道维生素E是最佳的抗氧化剂,但或许不知道,微量元素硒也是抗氧化剂,而且可协助维生素E的作用,共同去除人体细胞内的过氧化物与自由基;微量元素在生物体内的生化代谢上,扮演着相当重要的角色,美丽,就从健康开始,所以,我常从专业的医学美容出发,呼吁大家要多爱惜自己:

1.从食物中摄取均衡的巨量营养素与微量元素,多多食用根茎类蔬果植物,以加强免疫抗体的功效,更呼吁现代人应建立美丽外表与生理健康同等重要,且息息相关的健康观念。

2.注重体内环保,依据经脉气血查出病发原因,借由淋巴腺引流将体内的毒素排出或降低,以维护身体循环代谢的功能;当然,从均衡饮食与良好作息来保养身心,才是最根本与正确的健康之道。

基于大自然环境的破坏与文明病的衍生,我衷心建议社会大众应秉持“自然、健康”,才能创造美丽的新生命。

希望这本《爱美的你不可不知的微量元素》,成为大家必备的生活良伴!



第 1 章

健康人生的起点 美丽一世人

美化生命的重要元素 019

快乐，源自于健康的身心，美丽，来自于健康的肌肤，有了健康的身心&肌肤，快乐、美丽源源不绝。

* 美丽人生从健康的肌肤开始 020

肌肤，是有生命的器官，青春的光泽、弹性与亮丽的外观，都归因于组成肌肤的表皮组织与提供肌肤细胞再生的真皮层，呈现正常且完美的生理平衡。

* 宏量&微量元素的风采 024

健康的身体与红润的气色来自于丰富而均衡的营养素。营养素包含两大类：巨量与微量营养素，巨量营养素有蛋白质、碳水化合物与脂肪，是热量的来源；微量营养素则为维生素与矿物质，具有酶催化等重要的生理作用。

* 青春活力的泉源 蛋白质 030

要维持人体细胞的功能正常与细胞的新陈代谢作用，就必须吸收足够的蛋白质，这更是保持年轻与活力的基本要素。

* 甜蜜蜜的元气宝库 糖类 036

生活中，充满着各种甜蜜蜜的事物，如美好的回忆、各式精致的小甜点，但很多人都看到有形的糖，而忽略了无形的糖，糖固然像维生素一样为主要营养，但是食用太多就有害了。

* 维持生命所必需 脂肪 042

我们每天都在斤斤计较的卡路里，就是脂肪惹的祸，但又非它不可，因为它能提供身体热量，供给每个细胞组织内不可缺少的构成物。



» 推荐序

创造美丽的新生命 马 娅 004

健健美 微量元素帮帮忙 林丽云 005

智慧的女人健美兼顾 秦慧珠 006

健康美丽的宝典！ 曲艾玲 007

健康是美丽的开始 葛大伟 008

原来，健康很简单！ 施文彬 008

» 自序

美丽，就从健康开始！ 009

» 人体所需营养素组织图 016

» 矿物元素与美容的关系 017

第2章

美丽 就从健康做起

生命中巨量矿物元素的必要 047

用自然纯净的天然营养素，为你量身定做开启美丽国度的金钥匙；美丽，就从健康做起。

* 生命不可缺的巨量矿物元素与美的关系 048

微量营养素之一的矿物质，具有酶催化等重要的生理作用，是人体必需的营养素。以提供人体所需的热量与维持组织健全的身体，当然，与美更有密不可分的关系。

* 能源的代名词 {镁} 054

身体内每个细胞——包括脑细胞在内，都需要镁，它对于蛋白质的合成、脂肪与淀粉的利用、几百种酵素的系统，特别是产生能量的酵素系统，都很重要。

* 血压的平衡者 {钠} 060

钠，可以维持细胞内正常的体液平衡，维护神经、肌肉、血液与淋巴系统的健康，同时掌握了血压的高低，与钾是维持人体身心正常成长的重要元素。

* 骨质的储存者 {钙} 064

99%的钙都存在于骨骼与牙齿中，若神经与软组织中缺了它，会使我们的神经紧张、脾气急躁，而且容易失眠，补充钙最好的来源是——牛奶。

* 高IQ的守护神 {钾} 070

钾，可使神经系统传导正常、脑力清晰、思考敏捷，细胞缺钾，血糖也会降低，严重时会引起心脏病而死。

* 新陈代谢的活化者 {磷} 074

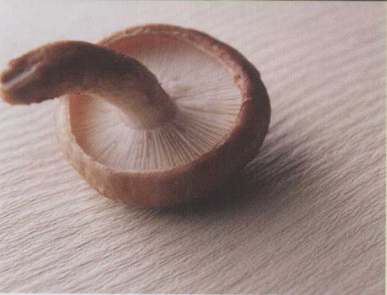
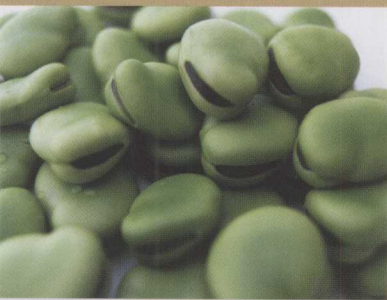
磷与钙共同结合成牙齿与骨骼，促进糖类与脂肪代谢，调解体内酸碱平衡，参与各种能量的生成与新陈代谢，同时刺激肌肉的收缩。

* 细胞毒素的克星 {硫} 078

硫是氨基酸的一部分，参与体内生物代谢，也是维生素B族的一部分，同时参与组织呼吸，更是胶原蛋白合成所必需。

* 执行杀菌功能 {氯} 081

氯，可以维持渗透压，调节酸碱值、水分的平衡，帮助维持关节与肌腱的健康，同时执行杀菌功能。



微量元素与美的深情对话

激活生命的微量矿物元素 085

从这里，让你真心地面对内心的最深处与生活……对话，全然放轻松，让身、心、灵由内而外清澈洗礼，分享……生命，的喜悦哀乐。

* 微量元素对美容的帮助 086

微量元素是皮肤细胞调节所必需的天然镇静剂与活化剂，可以促使皮肤代谢与循环良好，呈现自然的光泽与弹性。

* 健健美来自饮食中的微量元素 090

和其他营养素一样，微量元素最好也由饮食中摄取，以海产、肝脏、蛋黄、谷类、肉类与绿色蔬菜中，所含的微量元素最丰富。

* 修护肌肤 从 { 锌 } 做起 094

锌最大的功能在于维持人体细胞与酵素功能正常，更可抑制自由基的形成。瘦肉、贝类、小麦胚芽、啤酒酵素与蛋等，是锌最大的来源。

* 抗老抗氧化 勇 { 锰 } 无敌 098

锰是绝佳的酵素活化剂，参与碳水化合物与脂肪之制造，正常的骨骼、肌肉发育所必需，更具抗氧化、抗老化与抗癌的功能。

* 终结脂肪 { 铬 } 中好手 101

铬可以刺激能量的新陈代谢，尤其能促进脂肪分解，是减肥者最佳的减肥良药，严重缺铬会有糖尿病症状出现。

* 美白抗老 清 { 硒 } 如月 104

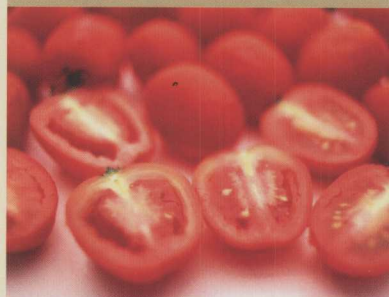
硒是生物体内最具抗氧化、抗老化与抗癌功能的微量元素，和维生素E共同作用，维持细胞组织的年轻与弹性。

* 活化细胞 舍 { 锗 } 其谁 108

锗是自然氧气的供应者，更有抗氧化、抗老化与排毒的功能，是美化肌肤、活化细胞不可缺少的重要元素。

* 青春永驻 { 铜 } 锌协力 111

铜可以帮助铁的吸收，与镁结合可以促进红细胞的形成，也是酵素的组分之一，和维生素C共同作用以形成弹力蛋白。





* 红润气色 {铁} 的事实 114

铁最重要的功能是与酵素蛋白质、铜结合成血红蛋白与肌红蛋白，缺铁不但会影响血红蛋白的合成，造成贫血，也会使肌肤松弛、黯沉无弹力。

* 拒绝贫血 {钴} 且一试 118

钴是维生素B12的重要成分之一，它可维护红细胞、活化身体内的一些酵素，严重缺钴，也会造成贫血，皮肤细胞易老化、肤色黯沉。

* 活力泉源 {碘·钒} 之作 121

碘是甲状腺素的主要成分，调节能量的制造，促进新陈代谢的速率，以燃烧、分解过多的脂肪，增强活力与皮肤细胞的功能；钒则影响碘与脂肪的代谢与甲状腺功能。

* 亭亭玉立 无远{氟}届 124

氟是身体细胞代谢过程的基础元素，也是肾上腺素的必要元素，过度节食，会使氟元素流失掉，而造成骨质疏松。

* 美化秀发 息{锡}相关 126

锡可以维持毛发的正常生长，预防秃发与毛囊的损伤，同时促进肌肉与心情松弛。

第 4 章

美丽源自于健康 健康圆满于美丽

青春常驻的神奇营养素 129

健康与美丽的和谐统一是美的最高境界，神奇营养素，滋养生命本源演绎最美丽的人生哲学。

* {燕窝} 千年不变的养颜珍品 130

燕窝中含有大量的生物活性蛋白，以及丰富的维生素、矿物质等，对人体的滋补、复原起着很大的作用，同时也是女人美容养颜的珍品。

* {辅酶Q10} 人体的发动机 134

辅酶Q10存在人体每个细胞中，主要作用为驱动人体细胞产生能量。如果细胞中没有辅酶Q10，细胞就无法产生能量，机体也无法运转。它是人体不可或缺的营养素之一。

※ **酵素——酶** 天然的好帮手 137

酶是在所有生物体内均可发现的物质，它是一类具有极高催化能力的生物催化剂，是维持身体正常功能、消化食物、修复组织等必需的。

※ **螺旋藻** 人类营养的微型宝库 140

螺旋藻是一种很古老的生物，是目前所发现的营养成分最充分、最全面、最均衡、最易被人体吸收的天然营养品。它能综合调理人体机能，改善细胞的新陈代谢能力。

※ **胶原蛋白** 骨中之骨 肤中之肤 143

胶原蛋白主要存在于人体的皮肤、肌肉、骨骼、牙齿、内脏与眼睛等部位，它是一种高分子蛋白质，它的存在让皮肤保持结实而有弹性。

第 5 章

生活中不可缺的健康宝典

附录参考表 147

※ 量身定做的“百分百健康”表 148

※ 营养素之间的微妙关系 151

※ 人体营养素功能快易通表 152

※ 选对营养 头好壮壮 159

※ 食物热量表 160

※ 常见疾病的食物选择建议 161

