

【英】萨拉·莫森 著



至臻生活

驻颜宠方

TOP 100

YOUNGER



100 Remedies to
Turn Back
the Clock

100种逆转时光的
至臻食材，
让身体焕发年轻光彩

已被译成19种语言的时尚秘典



北京科学技术出版社

【英】萨拉·莫森 著

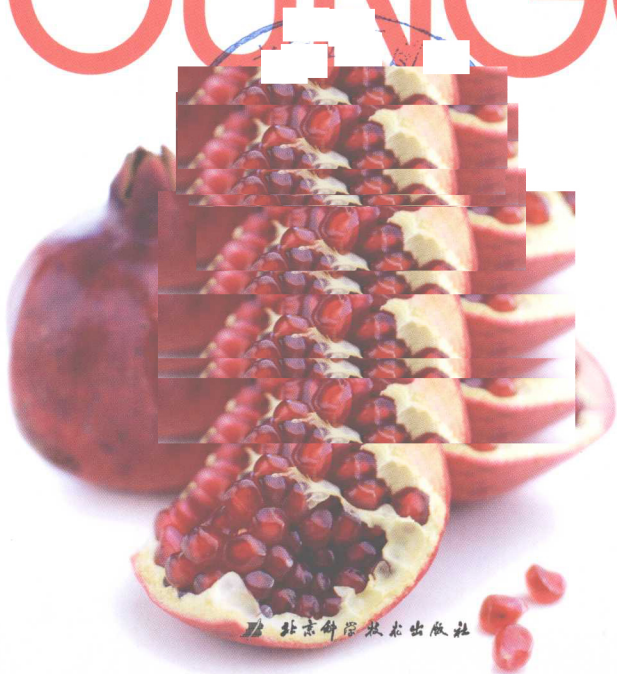


至淳生活

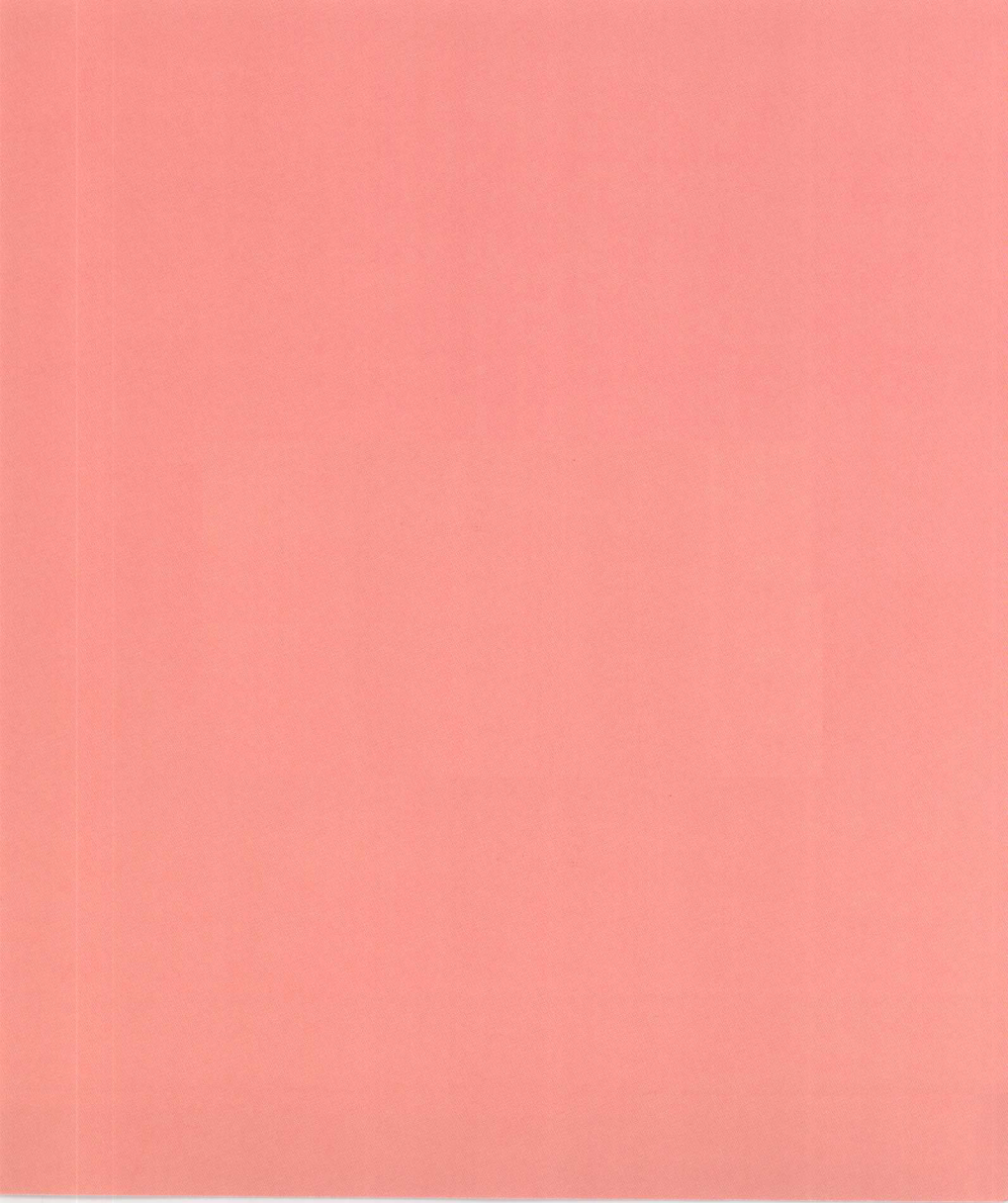
驻颜宠方

TOP 100

YOUNGER



北京科学技术出版社



著作权合同登记号 图字：01-2010-0357

THE TOP 100 FOODS FOR A YOUNGER YOU

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2007

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2007

Commissioned Photography Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2007

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Beijing Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

驻颜宠方：100种逆转时光的至臻食材，让身体焕发年轻光彩/(英)莫森著；张晓丹译。

—北京：北京科学技术出版社，2010.2

(至淳生活)

ISBN 978-7-5304-4560-0

I. 驻… II. ①莫…②张… III. 美容-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第012291号

驻颜宠方

作 者：萨拉·莫森

责任编辑：邵 勇

图文制作：博雅思

出 版 人：张敬德

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/24

版 次：2010年2月第1版

ISBN 978-7-5304-4560-0/R · 1257

译 者：张晓丹

策划编辑：田 恬

责任印制：张 良

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkjpress.com

印 刷：北京大地大彩印厂

印 张：5.25

印 次：2010年2月第1次印刷

定 价：22.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

目录

引言 6

水果 10

葡萄、芒果、杏、蓝莓、木瓜、橙子、蔓越莓、柠檬、香蕉、李子干、猕猴桃、黑加仑、黑莓、甜瓜、苹果、菠萝、西柚、草莓、覆盆子、无花果、石榴、樱桃、大黄

蔬菜 34

鳄梨、甜菜根、黄瓜、西芹、柿子椒、萝卜、洋葱、菊苣、羽衣甘蓝、西兰花、菠菜、卷心菜、番茄、水田芥、洋葱、红薯、小红萝卜、蘑菇、芦笋、孢子甘蓝、唐菖蒲、小白菜、胡萝卜、南瓜

坚果仁和种子 59

巴西果、杏仁、核桃仁、腰果、花生、芝麻籽、葵花籽、南瓜子、亚麻籽

谷物和豆类 69

燕麦、大麦、全麦、糙米、小米、藜麦、荞麦、兵豆、大豆、鹰嘴豆、芸豆

蛋白质 82

沙丁鱼、三文鱼、虾、鲱鱼、黑线鳕、牡蛎、羊肉、牛肉、鸡肉

蛋类和奶制品 92

鸡蛋、牛奶、生物活性酸奶

香草及香料 96

绿茶、大蒜、欧芹、姜、姜黄、茴香、蒲公英、辣椒、甘菊、人参、红辣椒、银杏

其他 109

小麦草、水、苜蓿芽、小麦胚芽、啤酒酵母、苹果醋、蜂蜜、椰子油、橄榄油

身体修复指南 120

词汇表 124

优化你的身体



脑力



头发、牙齿、指甲



皮肤



眼睛



心脏和循环



肌肉与骨骼系统



免疫系统



能量级别

引言



现代人的寿命越来越长，对健康和幸福的要求也越来越高。我们不愿意日益变老，而是要努力活得更舒服、更健康、更年轻。我们不仅要身体更棒，而且还要更漂亮。

数百年来，人们一直相信时光流逝，

容颜易老。然而，当今的科学发展已经证明，食物会从内到外延缓我们的衰老过程。

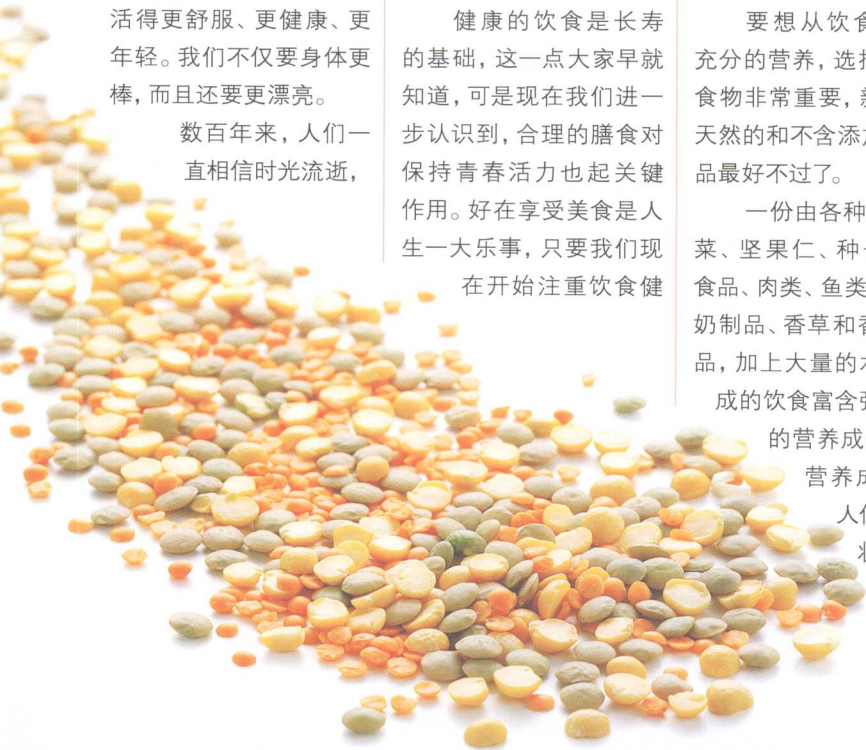
健康的饮食是长寿的基础，这一点大家早就知道，可是现在我们进一步认识到，合理的膳食对保持青春活力也起关键作用。好在享受美食是人生一大乐事，只要我们现在开始注重饮食健

康，就可以预防视力退化和关节炎等因衰老而产生的问题，还可以抗疲劳、抗皱、保持肌肤光泽等。

要想从饮食中摄取充分的营养，选择优质的食物非常重要，新鲜的、天然的和不含添加剂的产品最好不过了。

一份由各种水果、蔬菜、坚果仁、种子、全麦食品、肉类、鱼类、蛋类、奶制品、香草和香料等食品，加上大量的水共同构成的饮食富含强身健体

的营养成分。这些营养成分可使
人保持健康
状态，高



效工作,从而让我们感觉更棒,看上去更年轻。

某些食品,如水果和蔬菜,是许多抗氧化剂的重要来源,它们能够抵抗自由基。这些自由基是活性分子,会破坏细胞壁和细胞内的遗传物质,从而不仅会引起如皮肤皱纹这样的可见衰老现象,还会对身体造成一些不可见的负面影响,比如心脏的衰退、眼花等等。

自由基是在日常生

活中自然形成的,很难避免,吸烟、环境污染、过度日照等因素都会使加速自由基的形成。好在,多吃富含抗氧化剂的水果和蔬菜就能很好地预防自由基的侵害。例如,研究表明柑橘类水果中富含大家熟知的抗氧化剂维生素C,多食用这类水果能够让我们提高免疫力,使肌肤更健康,并降低患眼部疾病的风险。多摄取一些

诸如绿叶菜、红薯、杏和南瓜等 β -胡萝卜素含量丰富的食物,可以有效保护视力,预防心脏疾病。

富含各类必需脂肪酸(EFAs)的食品,特别是鱼类、坚果仁和种子,对我们保持年轻的状态也很有帮助。这些必需脂肪酸不仅在令头脑活跃,思维敏捷中起到核心作用,还能保持肌肤的弹性,令头发健康有光泽。

想越吃越年轻,你应该多食多饮

- 富含维生素C的食物 能消除自由基的破坏,使面色红润。
- 富含硒的食物 能预防皱纹,缓和日晒对身体侵害,令头发有光泽。
- 含铁的食物 能有效防止头发干枯和面色苍白。
- 富含B族维生素的食物 能增强大脑功能,维持神经系统的正常运行。
- 富含钙的食品 帮助保持骨骼健康。

- 富含维生素B、C、E的食物 增强免疫力。
- 含锌的食物 防脱发,促进毛发生长。
- 富含钙、镁、硼和硅的食物 改善体虚,防止指甲断裂。
- 富含维生素A的食物 提高免疫力,保持肌肤光泽,令眼睛健康有神。
- 富含硅的食物 保持皮肤、骨骼和结缔组织的健康。
- 富含维生素E的食物 能促

- 进皮肤愈合,滋润肌肤,预防健忘,保护心脏。
- 富含钾的食物 能降低高血压,保持心率正常。
- 富含硫的食物 保持皮肤、指甲和头发的健康。
- 血糖指数(G·I·)低的食物 能持续释放能量。
- 含 ω -3、 ω -6必需脂肪酸的食品 可以保持头脑清醒,肌肤白皙红润,并能帮助预防心脏病。



使您更年轻的最佳食物:

葡萄 见10~11页

鳄梨 见34~35页

杏仁 见60~61页

大麦 见70~71页

大豆 见78~79页

沙丁鱼 见82~83页

鸡蛋 见92~93页

绿茶 见96~97页

水 见110~111页

橄榄油 见118~119页

很多其他食物和香草也被用来美肤美发,它们不仅可以食用,还可以局部外用。比方说,牛奶浴营养成分很高,可以温润肌肤;在眼睛周围涂抹绿茶可以减轻眼部的下垂;而香蕉则是绝佳的护发剂。

的确,衰老是不可避免的,但优雅地变老却是任何人都能掌握的艺术。

相信有了这本书,您就可以用日常食物和草本植物来提升能量,改善脑力和增强体力。值得欣喜的是,短时间内,您就将见证并体验到这些驻颜功效。相信长期坚持下去,身体一直会更健康,更有活力,而且更年轻。所以,不要迟疑,从这一刻开始,为未来的健康和美丽加油吧。

为了更年轻,要避免:

- 垃圾食品
- 糖
- 过量食盐
- 吸烟
- 过度压力
- 缺乏锻炼
- 睡眠不足







营养成分

B族维生素、维生素C；
铁、钾、硒、锌；
花青素、黄酮、槲皮素；
纤维素

葡萄汁

成熟黑葡萄 2.7 千克
薄纱布

将葡萄洗净后放入大锅中捣碎，至果汁流出。锅中添水，加热煮沸，用小火慢炖十分钟后，再尽量将所有葡萄都捣碎。接下来另取一口锅，罩上薄纱布，将葡萄汁从纱布上倒入这口锅中，静置一夜后，取走纱布，即可饮用。

除了迅速补充能量，爽滑多汁的葡萄还能对身体提供全面保护。

葡萄中富含大量独一无二的复合营养，享有“康复佳品”的美誉。这种芳香的水果可以预防并辅助治疗多年衰老导致的疾病，如贫血、疲倦、关节炎、静脉曲张和风湿等。

增强心脏机能

葡萄富含强效抗氧化剂，包括收敛剂单宁酸、黄酮和花青素，能防止“坏”胆固醇LDL（低密度脂蛋白）进行氧化，阻碍血栓形成，从而保护心脏和循环系统。

葡萄中水和纤维素含量都高，因此有助于肠道和肝脏排毒。

黑葡萄中所含的槲皮素有助于消炎，还能有效保护心血管系统并有促进消化。

从远古时期开始，人们就把葡萄干燥制成葡萄干。集中了丰富的营养，葡萄干含有多种营养素和纤维素，是一种高能量食品，食用会使人精力充沛。

葡萄干中还富含铁、钾、硒和锌等矿物质，其中特别值

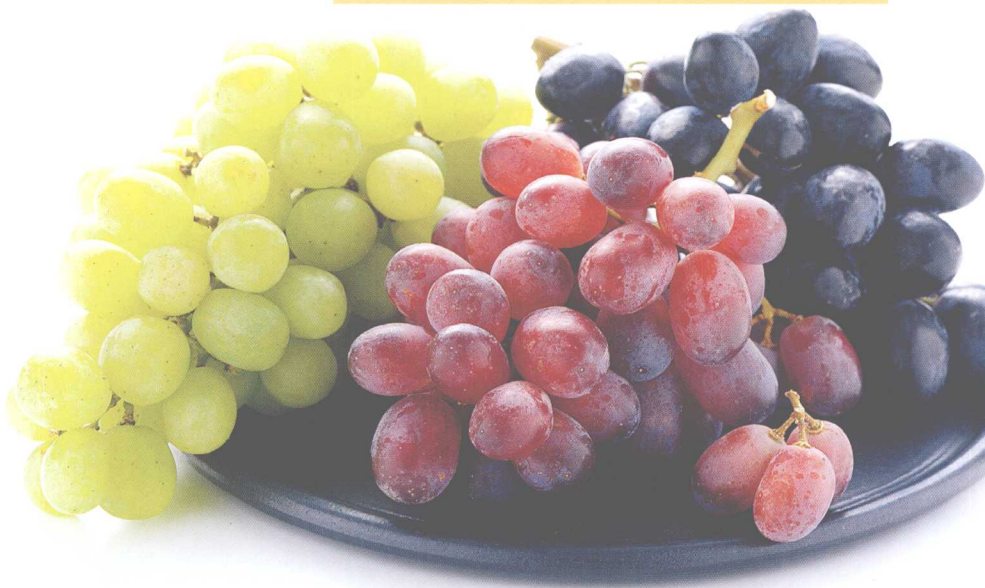
得一提的是硒元素，它是一种非常重要的抗衰老营养素，能预防心脏疾病、提高免疫力。此外，硒还能使肌肤远离细纹和皱纹。

葡萄面霜

葡萄 少许
新鲜浓奶油 1汤匙
柠檬汁 1/2 茶匙

用叉子将葡萄压碎，用滤网过滤，挤出一汤匙葡萄汁。将葡萄汁加入浓奶油

中一起搅打直至成为松软的淡奶油，慢慢地加入柠檬汁，轻轻搅拌并使其充分混合。涂抹脸部和颈部。停留十分钟，再用温水冲洗。





芒果

营养成分

维生素C、E、 β -胡萝卜素；纤维素

含有丰富的维生素C和 β -胡萝卜素，能从多方面预防过早衰老。

一天吃一个中等大小的芒果，就几乎可以满足每天抗氧化剂维生素C的推荐摄入量。维生素C能制造胶原蛋白，这种蛋白质能使皮肤和结缔组织保持健康。芒果也是维生素E的良好来源，这在水果中并不多见，维生素E和维生素C作用在一起，可以防止记忆力减退。正因为芒果的果肉为橙黄色，其 β -胡萝卜素的含量也很高，可以净白肌肤，保持肺部健康，能有效保护心脏，增强整体免疫力。

芒果酸奶汁

原味酸奶 500克
芒果 1个半，去皮，切成薄片
细砂糖 55克/1/4杯
冰块 8块
去壳的开心果 4粒
杏仁 4粒
藏红花丝 少许

将酸奶、芒果、糖和冰块混合在一起，搅至起泡。将开心果仁和杏仁切成小片。将酸奶汁倒入玻璃杯中，用果仁和藏红花丝装饰。





杏

杏的类胡萝卜素的含量很高，杏中含有很多使人年轻的营养素。

杏中含量最多的抗氧化剂是 β -胡萝卜素，它有助于保护皮肤和肺部远离氧化物质的侵害，保护免疫系统。同时，还能防止自由基对眼睛的不良影响。

此外，杏中还含有最强的抗氧化剂之一——番茄红素。番茄红素能够防止动脉中形成脂肪沉淀，有很强的抗癌性，这一点已经得到公认。



营养成分

B族维生素、维生素C、 β -胡萝卜素、番茄红素；铁；纤维素

白兰地酒泡杏

鲜杏 2千克
丁香 1袋
肉桂棒 4根
红糖 1.3 千克
醋 600毫升
白兰地 60毫升/4汤匙

在每个洗干净的杏里面插入二、三根丁香。把肉桂棒，汤和醋加入炖锅中，加热至沸腾，小火慢炖直到成为糖浆，加入杏，继续炖至杏变软。停止加热，把杏塞入罐中。每罐加入一汤匙白兰地和一根肉桂棒，然后封口。两周后，杏就可以享用了。





营养成分

维生素C、E、 β -胡萝卜素；花青素、鞣花酸；纤维素

蓝莓俗称健脑莓，因为它们能有效防止大脑老化。



蓝莓

蓝莓中所含的令青春常驻的抗氧化剂，可以有效延缓衰老。

蓝莓中富含花青素，花青素是一种抗氧化剂，能延缓衰老，改善循环。

花青素还能增强维生素C的作用，从而能增加胶原蛋白，改善肌肤状态。

蓝莓有助于增强脑部功能，防治眼部疾病。

蓝莓中丰富的果胶还能降低胆固醇水平。

蓝莓汁可以局部外用，其果酸成分使蓝莓成为一种温和的收敛剂和去皮剂。

蓝莓汁

鲜蓝莓 250克/2杯
糖 80克
鲜柠檬汁 1汤匙
盐 少许
香草精 1/2茶匙

将洗净的蓝莓在碗中捣碎。加入糖、柠檬汁和盐，充分搅拌，倒入炖锅中加热一分钟。加入香草精。配食布丁、蛋糕或冰激凌。在冰箱中可以存放5天。



木瓜

木瓜中 β -胡萝卜素和维生素C含量丰富，还有一种有效的抗老化酶——木瓜蛋白酶。

由于木瓜富含 β -胡萝卜素和维生素C，因此木瓜有助于防止动脉功能退化，降低患心脏病的风险，并能抵抗自由基。

木瓜中还有丰富的木瓜蛋白酶，有助于消化，有利于废物排出体外，还能对抗全身的炎症。木瓜局部外用，能够真正去除死皮细胞，温和去角质。

营养成分

维生素C、 β -胡萝卜素、叶酸；钾、木瓜蛋白酶；纤维素

木瓜去角质乳（使肌肤年轻亮白）

新鲜的大木瓜 1个

薄纱布

冷却的甘菊茶 1杯

木瓜去皮，除籽，用食品搅拌机把果肉打成泥。用纱布包住果肉泥，挤出全部

果汁，与等量的甘菊茶混合搅匀。用棉球将该混合液涂到脸部和颈部，注意不要接触眼睛。停留10分钟后冲净。最长可在冰箱中保存2天。





橙子

营养成分

B族维生素、维生素C、类胡萝卜素、叶酸；钾；柠檬烯；纤维素

维生素C果汁

鲜榨橙汁 700毫升/3杯
新鲜芒果片 450克
新鲜草莓 450克
猕猴桃切片 450克
香草酸奶 500克
碎冰块(可选) 适量

把所有原料倒入搅拌机高速搅拌，直到没有结块为止。如需要可加冰，倒入玻璃杯中。

橙子除了含有维生素C外，还含有一种保持心脏健康的重要抗氧化剂——橙皮甙。

橙子富含维生素C，它有助于保持肌肤健康年轻，预防眼部问题，由于它能阻止自由基阻塞动脉，因此会降低患心脏病的风险。

橙子中含有的抗氧化剂橙皮甙，据说可以增加对身体有益的高密度脂蛋白(HDL)胆固醇的含量，降低“坏”的低密度脂蛋白(LDL)胆固醇的含量。

橙子中还含有具有抗癌特性的柠檬烯。橙子中的天然糖类能迅速补充能量，橙子中维生素的含量很高，甚至可以减少皮下脂肪团。

