

第二版

女人 的美丽 是吃出来的

想做个美丽的女人，先做个会吃的女人

营养学家认为，容貌与膳食平衡及吸收足量的维生素、矿物质、蛋白质、脂肪等营养物质的关系极为密切。现代科学研究发现，容貌对饮食好坏十分敏感，各种营养缺乏症或饮食不当都会在容貌上出现各式各样的反映。

冯 磊 / 编著



中国纺织出版社



第二版

女人 的美丽 是吃出来的



冯 磊 / 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的调养是一门学问,也是女性抗衰老的核心问题。现代人的调养有两种方式,一是注重基础营养的方式,比如注意果蔬、肉类、豆类、谷麦类以及低脂和无脂食品的合理均衡摄取;二是选用科学而效用更高的健康食品。不少女人过于注重蔬菜水果,这是一个误区。因为忽略其他营养,会衰减皮肤细胞组织功能,适量食用蛋白质必不可少。总之,掌握一些食物美容常识,学会科学调养,女人才能时时光润,岁岁美丽。本书有对日常生活中常见食材美容养颜效果的介绍,有让食物养颜护肤与好吃兼得的烹调方法的指点,也有结合明星养颜对女性美容观念的引导,是女性朋友手边必备的饮食美容顾问。

图书在版编目(CIP)数据

女人的美丽是吃出来的/冯磊编著. —2版. —北京:中国纺织出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5064-6733-9

I. ①女… II. ①冯… III. ①美容—食物疗法—食谱

IV. ①R2471.1②TS972.161

*中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第157024号

策划编辑:曲小月 责任编辑:陈琦 江飞 责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:213千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前 言

美是人类不懈的追求，对于女性来说，靓丽的肌肤、柔美的身材更是她们梦寐以求的，然而很多女性都把注意力放在了琳琅满目的化妆品上，而忽略了一种最基本也是最重要的美容之道——食补美容。

营养学家认为，容貌与膳食平衡及吸收足量的维生素、矿物质、蛋白质、脂肪等营养物质的关系极为密切。人体是一个有机的整体，“有诸内者，必形诸外”，人体的外貌对气血是否旺盛、营养是否充足最为敏感。营养充足、气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足、气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、黯淡无光，失去弹性，易生皱纹，身材也会随之走形。现代科学也认为，容貌对饮食好坏十分敏感，各种营养缺乏症或饮食不当都会在容貌上出现各式各样的反映。健康的人自然会容光焕发，身材富有曲线美，皮肤红润光泽富有弹性，焕发出青春的活力和魅力。倘若患有营养不良、失眠、贫血、肝病、便秘、肾病，其颜面所显现出来的必然是苍白或萎黄、灰暗，同时皮肤也会出现褐斑、皱纹，毛发干枯变白等现象。任何化妆品都掩盖不了这种病容，女人一旦如此，自然也就与美丽动人无缘了。可以说，饮食直接关系到你的健康和美丽。与其把钱大把大把地花到美容院，倒不如在吃上多下点工夫。

食疗美容不是立刻奏效的妙方，但它却是以调理人体机能健康为出发点的有效美容方法。此外，饮食美容是以内调为主，易于被人们理解和接





女人的美丽是吃出来的

Nüren de meili shi chichulaide

受。它给人带来的是一种良好的心理感受，是一种健康的美，从而让女人展示出充满自信和青春活力的精神状态。这是任何美容方法都无法达到的效果，只要心态正确，措施到位，并且坚持健康饮食，那么，吃出美丽就不是梦想。

本书是专门为现代女性量身打造的食疗美容读物，集知识性、实用性、针对性于一体，让您轻松体验美容之旅，仔细研读后，你就会发现，美丽原来是如此简单的一件事情！

编著者

2010年6月





目 录

第一章 | 女人的容颜的确跟吃有关



说到女人的美丽，一般人首先想到的是天生丽质，是各种各样养颜护肤产品和美容术。俗话说：“吃在脸上。”饮食是美容养颜过程中不可忽视的方面：含铁的食物会让皮肤光洁；富含维生素的食物可以防止皮肤衰老；含胶原蛋白的食物让皮肤充满弹性……总之，做到合理、科学的饮食，你的面容就会显出青春、自然的活力。

一、皮肤之美多半在“养”	2
1. 食物能够改变你的肤色	2
2. 食物的酸碱性跟肤色有直接关系	4
3. 要了解与美丽有关的各种营养素	6
4. 不同类型皮肤应有不同的吃法	8
5. 饮食排毒让你达到由内而外的美丽	10
二、别让饮食方面的误解毁了你的美丽	15
1. 喝水美容并非多多益善	15
2. 完全的素食对美丽有害	17





- 3. 维生素应补但不可滥补 19
- 4. 要认识到排毒的副作用 21

第二章 | 日常饮食造就美丽容颜



我们说“吃”对女性的容颜肤色有重大的影响，并不意味着非要吃什么山珍海味。相反，日常生活中的一日三餐更加重要。食物是最好的美容师，女性的容貌与膳食平衡及吸收足量的维生素、矿物质、蛋白质、脂肪等营养物质的关系极为密切。因此爱美的女士与其把钱大把大把地花到美容院，倒不如对各种美容食物多加了解，在饮食上多下点工夫。

一、五谷杂粮的美容功效 24

- 1. 大米 24
- 2. 黑米 25
- 3. 糯米 26
- 4. 玉米 27
- 5. 粟米 28
- 6. 薏米 29
- 7. 小麦 30
- 8. 大麦 30
- 9. 燕麦 31
- 10. 大豆 32
- 11. 绿豆 33

二、蛋奶类食品的美容功效 34

- 1. 鸡蛋 35





2. 鹌鹑蛋	35
3. 牛奶	36
4. 酸奶	38
5. 炼乳	40
6. 奶酪	41
三、鱼肉海鲜的美容功效	42
1. 羊肉	42
2. 牛肉	43
3. 鸡肉	44
4. 猪蹄	45
5. 兔肉	46
6. 鲤鱼	47
7. 鲫鱼	48
8. 墨鱼	48
9. 干贝	49
四、水果的美容功效	50
1. 苹果	50
2. 猕猴桃	52
3. 柠檬	53
4. 芒果	54
5. 柿子	55
6. 桃子	56
7. 木瓜	57
8. 香蕉	58
9. 草莓	59





10. 樱桃	60
五、蔬菜的美容功效	61
1. 白菜	61
2. 菠菜	62
3. 芹菜	63
4. 韭菜	64
5. 胡萝卜	64
6. 黄瓜	65
7. 丝瓜	66
8. 西红柿	67
六、饮品的美容功效	68
1. 白开水	69
2. 豆浆	70
3. 蜂蜜	72
4. 花粉	74
5. 红酒	76
6. 绿茶	76
七、干坚果类食品的美容功效	79
1. 腰果	79
2. 板栗	80
3. 红枣	81
4. 桂圆	83
5. 核桃	84
6. 莲子	85





7. 银耳	86
8. 枸杞	87

第三章 | 不同吃法有不同的美白养颜效果



女人的美丽是吃出来的，但怎么吃是有讲究的。吃饭毕竟跟吃药是两码事，既要讲究美白养颜的效果，也不能忽略了色香味。在这里我们介绍一些饭菜的做法，让你既享口福，又能对症下药，得到自己想要的美容效果。

一、祛皱的 20 种吃法

1. 简易食品祛皱	90
2. 素菜祛皱的吃法	91
3. 荤菜祛皱的吃法	95

二、润肤祛斑的 32 种吃法

1. 祛痤疮的吃法	99
2. 祛斑增白的吃法	103
3. 让皮肤光润亮泽的吃法	108
4. 去面疾的吃法	111

第四章 | 减肥也要瘦得健康



“减肥”，是女人永久不衰的话题，即使很瘦也要追求更瘦，但是做女人，我们既要婀娜多姿，又要健康快乐。那就让饮食来实现你的健康减肥愿望吧……





一、靠“吃”而不是靠药减肥	116
1. 简单有效的7步减肥法	116
2. 饮食减肥的正确吃法	118
3. 瘦身午餐 DIY	120
4. 茶水瘦身的妙用	121
5. 奇妙的零食减肥法	125
6. 豆浆瘦身的妙用	127
7. 王菲青睐的魔力瘦身汤	129
二、减肥食品的10种吃法	130
1. 冬瓜的2种减肥吃法	131
2. 豆腐的2种减肥吃法	132
3. 蘑菇的3种减肥吃法	134
4. 黄瓜的3种减肥吃法	136

第五章 | 黑亮的头发也是吃出来的



每个人都希望自己的头发乌黑亮泽，但由于各种原因，生活中女性朋友或多或少都有一些问题：脱发、头屑、油脂过多……再好的洗发液、护发素也只能治标不治本，科学的吃法、均衡的营养才是美发的根本之道。

一、给头发最贴心的呵护是正确的饮食之道	140
1. 健康秀发必不可少的营养素	140
2. 头发问题的解决之道	142





3. 维生素让你的秀发飘起来	144
4. 中药带来的美发体验	146
5. 如何让秀发乌黑亮泽	149
6. 美发食物有哪些	152
二、润发乌发的 15 种吃法	156
1. 一日三餐的美发吃法	156
2. 去白发的 3 种吃法	158
3. 养黑发的 8 种吃法	160

第六章

让你从头美到脚的秘诀



每个女人都渴望拥有姣好的身形，而几乎每个女人都对自己的外形不满意：太胖、脸型不够精致、胸部不够丰满、腿型不够完美、缺少曲线美……如果你也有这些困惑的话，那就试试以饮食来美体塑身吧！你会发现饮食调养是最自然、健康且有效的美体方法！让饮食圆你从头美到脚的梦。

一、靠吃来收紧你的脸	166
1. 健康的饮食	166
2. 良好的饮食习惯	167
二、秀出美丽指（趾）甲	169
1. 防治指甲脆、裂的方法	169
2. 指甲长得奇形怪状怎么办	170
3. 如何改善指甲无光泽	170





4. 饮食改善指甲苍白	170
5. 指甲出现凹痕吃什么	170
6. 线条状隆起样指甲需要的营养	170
7. 竖沟状指甲如何纠正	171
8. 巧治软、弱状指甲	171
 三、吃出来的傲人美胸	171
1. 了解具有丰胸功效的几种食材	171
2. 不要怀疑饮食真的与丰胸有密切的关系	173
3. 一日三餐的丰胸吃法	174
4. 丰胸的几种私家吃法	177
5. 为了乳房健康应该少吃的食物	180
 四、抚平小肚腩	180
1. 瘦腰食谱中必不可少的食材	181
2. 瘦腰饮食方法全攻略	181
3. 加速减肥的催化剂	182
 五、淡淡体香吃出来	183
1. “香女”体香是否与饮食有关	183
2. 了解香气的由来	184
3. 饮食打造各种迷人体香	185
 六、性感美臀，秘密就在盘子里	186
1. 素食美臀法	186
2. 荤菜美臀法	187





七、纤细美腿，女人要“巧”吃	188
1. 美腿的几种食材	188
2. 美腿食谱	189

第七章 | 认识到健康与美丽的关系



人们常说健康就是美，仔细想想，这话确有道理。一个女人长得即使如花似玉，如果整天病怏怏的，也无美感可言。女人的美是由内而外地散发出来的，先天的因素你无法掌控，但是拥有健康的机体，从而让自己变得更加美丽，完全可以通过科学的饮食调理做到。

一、科学地吃才有健康的美	192
1. 粗粮也要摆上餐桌	192
2. 配菜要讲究营养成分	194
3. 有些食物是相克的	196
4. 早餐的3种错误吃法	198
5. 白领女性的健康吃法	201
6. 煲出适合自己体质的7种靓汤	203
二、不同年龄段女性的饮食保养	205
1. 青春少女的饮食保健	205
2. 经期女性的饮食保健	206
3. 准妈妈的饮食保健	209
4. 哺乳期的饮食保健	211





5. 中年女性如何“吃”出健康	214
三、健康饮食让你远离妇科疾病	216
1. 痛经的食疗吃法	216
2. 闭经的食疗吃法	220
3. 倒经的食疗吃法	223
4. 月经不调的食疗吃法	225
5. 带下病的食疗吃法	230
6. 产后恶露的食疗吃法	233
7. 产后贫血的食疗吃法	236
8. 盆腔炎的食疗吃法	240
9. 乳腺炎的食疗吃法	244
四、抵抗衰老的营养套餐	246
1. 让衰老迟到 10 年	246
2. 抗衰老食物大揭秘	248
3. 帮女人抗击衰老的 10 种饮品	251
4. 创造“岁月奇迹”的 4 种美味佳肴	253
5. 明星的饮食驻颜术	255
参考文献	258



第一章

女人的容颜的确跟吃有关



说到女人的美丽，一般人首先想到的是天生丽质，是各种各样养颜护肤产品和美容术。俗话说：“吃在脸上。”饮食是美容养颜过程中不可忽视的方面：含铁的食物会让皮肤光洁；富含维生素的食物可以防止皮肤衰老；含胶原蛋白的食物让皮肤充满弹性……总之，做到合理、科学的饮食，你的面容就会显出青春、自然的活力。



一、皮肤之美多半在“养”

护肤品和一般美容术的作用全在于“护”，它永远代替不了食物“养”的作用。一个人营养状况和内脏机能的好坏，都会在肤色上有所反映。所以，要想做个丽人，就要树立正确的饮食观，在“养”上下工夫。

1. 食物能够改变你的肤色



美丽提醒

→有人渴望拥有白皙的皮肤，有人希望自己的皮肤黝黑、健康，但大多数人都不知道，肤色其实跟食物组成有很大关系，不同的饮食可以形成不同的肤色差异。

从生理生化角度来说，肤色的深浅主要决定于皮肤内的黑色素细胞产生黑色素的能力，而黑色素细胞合成黑色素的能力，在一定程度上受体内物质代谢的影响。具体地说，受食物摄取的成分所左右。

举例说，维生素C能减慢或阻断黑色素的合成。一些人喜欢吃各种富含维生素C的食物，例如橙子、柑橘、柠檬、西红柿等，所以，他们的皮肤便较为白皙，即使参加各种野外活动，阳光晒黑了皮肤，短时间后又可变得跟原来一样。另一类食物则可能让皮肤变黑，这类食物通常含有丰富的酪氨酸或金属元素锌、铜、铁等，这些成分有利于黑色素的合成，因此，多食便可能会使皮肤呈酱黑色。海边的居民，多食甲壳类动物，如蛤、蟹、螺、牡蛎以及各种海产品，这些食物富含此种氨基酸。此外，豆类食物（大豆、扁豆、青豆、赤豆等）、硬壳果类（花生、核桃、芝麻）、水产品（鱼、虾）等，也富含这些营养素，因而多

