



華立圖書

# 美容營養學

黃玲珠 編著

Beauty Through Nutrition



## 本書特色

本書之著作主要提供化妝品應用科系、美容科系學生學習之用。本書共分二篇，第一篇為營養概論，使學生建立營養學基本知識，第二篇為美容營養，內容包括體重控制、皮膚與營養、毛髮指甲與營養等。

應用營養學知識，在我們的生活上，提供均衡的飲食，使細胞、肌膚健康有活力，並持之以恆的運動，保持開朗的心情，就能常保青春活力。

ISBN 957-784-161-9

00350

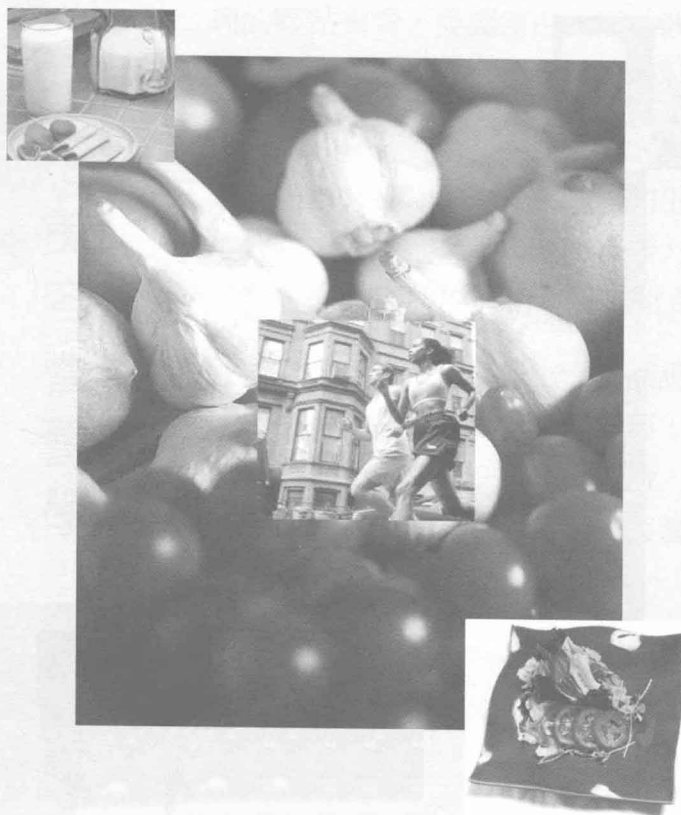


9 789577 841612



# 美容營養學

*Beauty Through Nutrition*



黃玲珠 編著

國家圖書館出版品預行編目資料

美容營養學 = Beauty through Nutrition / 黃玲珠

編著, -- 一版, -- 臺北縣中和市 :

華立圖書, 2006[民 95]

面 ; 公分

含參考書目 : 面

ISBN 957-784-161-9 (平裝)

1. 營養 2. 美容

411.3

95005039

# 美容營養學

## Beauty Through Nutrition

編 者：黃玲珠

圖書編號：6619

責任編輯：林玉香

出 版 者：華立圖書股份有限公司

地 址：台北市龍江路 76 巷 20-1 號 4 樓

訂書專線：(02)22217375

購書地址：台北縣中和市立德街 210 巷 3 號

帳 戶：華立圖書股份有限公司

帳 號：15575863

發 行 人：郭森河

印 刷 者：嘉雨印刷廠有限公司

建議售價：350 元

一版一刷：2006 年 5 月

網 址：[www.jolihi.com.tw](http://www.jolihi.com.tw)

退書請寄：台北縣中和市立德街 210 巷 3 號

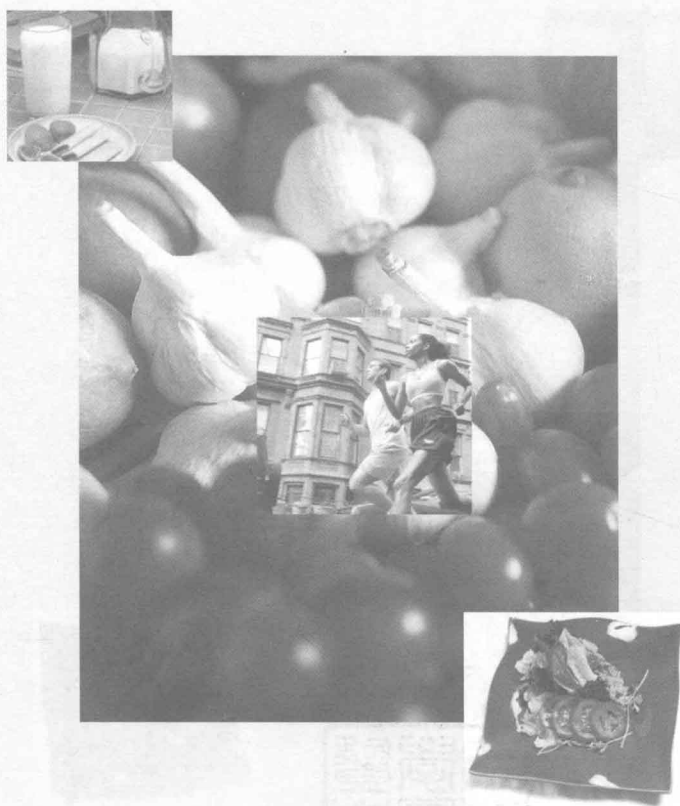
本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

行政院新聞局核准登記局版臺業字第四五三二號

～歡迎蒞臨 [www.jolihi.com.tw](http://www.jolihi.com.tw) 網站，我們會隨時提供新的資訊與您分享～

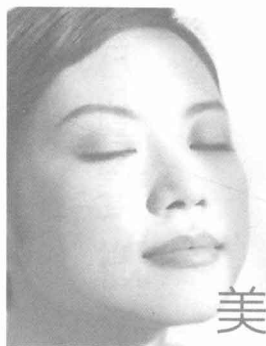
有著作權

不准侵害



美容營養學 Beauty Through Nutrition

# 作者序



美容營養學



## 活

得健康、活得美麗是人類所共同追求的。隨著社會的進步，追求美麗的方法也越來越多。從生理的觀點來看，美麗須由內而外散發出來，方能自然持久，因此均衡的飲食是獲得健康美麗首要要件。

應用營養學知識，在我們的生活上，提供均衡的飲食，使細胞、肌膚健康有活力，並持之以恆的運動，保持開朗的心情，就能常保青春活力。

本書之著作主要提供化妝品應用系科、美容系科學生學習之用。本書共分二篇，第一篇為營養概論，使學生建立營養學基本知識，第二篇為美容營養，內容包括體重控制、皮膚與營養、毛髮、指甲與營養等。

本書之完成參考國內外先進碩學之著作，並承張家隆先生之指導與協助，特此致謝。

黃玲珠 謹識

2006年3月

# 目錄

## Part One

### 1 第一篇

#### 營養概論



### 第一章 營養與健康 3

第一節 營養的意義 4

第二節 營養與健康 6

第三節 身體的組成 8

■ 習題 10

■ 參考資料 10

### 第二章 醣類 11

第一節 醣類的定義及分類 12

第二節 醣類的功用 20

第三節 醣類的消化、吸收與代謝 22

第四節 醣類的食物來源與需要量 26

第五節 膳食纖維與健康 32

■ 習題 34

■ 參考資料 35

### 第三章 脂質 37

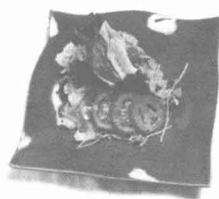
第一節 脂質的組成與分類 38

第二節 脂質的性質與功能 45

第三節 脂質的消化、吸收與代謝 53

第四節 脂質的食物來源與需要量 59

■ 習題 62



■ 參考資料 62

## 第四章 蛋白質 63

第一節 蛋白質的組成、分類及性質 64

第二節 蛋白質的功用 70

第三節 蛋白質的品質評估 72

第四節 蛋白質的消化與吸收 77

第五節 蛋白質的食物來源及需要量 81

第六節 蛋白質攝取過量或不足 83

■ 習題 87

■ 參考資料 87

## 第五章 維生素 89

第一節 維生素概論 90

第二節 脂溶性維生素 92

第三節 水溶性維生素 106

■ 習題 123

■ 參考資料 124

## 第六章 礦物質與水分 125

第一節 礦物質概論 126

第二節 巨量礦物質 129

第三節 微量礦物質 139

第四節 水分 154

■ 習題 160

■ 參考資料 160

## 第七章 能量代謝 161



第一節 能量的需要 162

第二節 熱能之計算 167

■ 習題 170

■ 參考資料 170

## 第八章 飲食計劃 171

第一節 食物分類 172

第二節 飲食指南及飲食指標 177

第三節 膳食設計 180

■ 習題 195

■ 參考資料 195

## Part Two

## 197 第二篇

### 美容與營養



## 第九章 體重控制 199

第一節 體重過重 200

第二節 體重不足 233

■ 習題 238

■ 參考資料 239

## 第十章 皮膚與營養 241

第一節 皮膚的結構 242

第二節 皮膚與營養 250

第三節 常見皮膚病與飲食 261

■ 習題 267

■ 參考資料 268

## 第十一章 毛髮、指甲與飲食 269

第一節 毛髮的結構 270



第二節 頭髮的主要成分 276

第三節 指甲(Nails) 282

■ 習題 287

■ 參考資料 288

## Appendix 289 附錄

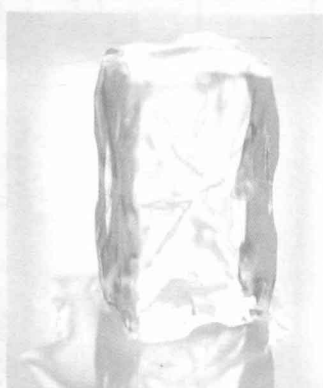
附錄一 我國 1-15 歲兒童身高體重生長曲線圖 290

附錄二 食物膽固醇含量 298

附錄三 國人膳食營養素參考攝取量 299

附錄四 台灣常見食物營養成分表 305





# PART ONE

## 營養概論



第一章 營養與健康

第二章 醣類

第三章 脂質

第四章 蛋白質

第五章 維生素

第六章 礦物質與水分

第七章 能量代謝

第八章 飲食計劃

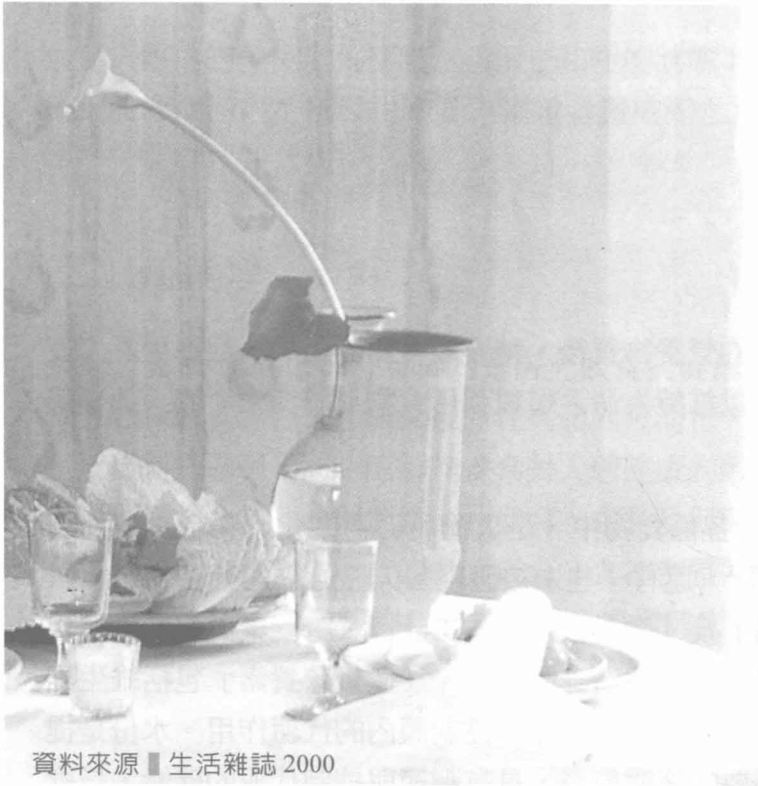


美容營養學

# Chapter 1

## 營養與健康

### *Nutrition and Health*



資料來源 ■ 生活雜誌 2000

## 第一節

# 營養的意義

人類爲了維持體內各器官及組織的正常功能，從事各種活動以及生長發育。延續生命，需持續不斷的從食物中獲取所需之營養物質。營養物質進入人體經過代謝，有些合成體內重要物資；有些成爲人體組織或器官的組成分；有些則提供身體需要的熱能。由此可知，營養與人體健康有密切關係。

營養學是在探討如何以食物促進生長及維護健康，提高工作效率並延年益壽的一門科學。

## 一、意義

### (一) 營養與營養素

生物自食物中取得必要的營養物質後，轉變成身體的組成、促進生長、完成各種生理作用並取得熱能以維持生命。這種利用食物以維持生命的一連串過程稱爲營養。

營養素(Nutrients)分佈在各種食物中，是人體所必需的化學物質。目前已知的必需營養物質有 40 多種，還有一些未被發現。人體必需的營養物質，依需要量可分爲「巨量營養素」及「微量營養素」。「巨量營養素」包括醣類、脂質、蛋白質等，主要提供能量及建造身體組織。「微量營養素」包括維生素與礦物質等，微量營養素只需少量即能調節並控制體內的代謝作用。水份是提供身體代謝作用進行時所必要的液態環境，具有調節與控制代謝的機能，是維

持生命過程所必需的營養素。因此營養素可歸類為醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素與水等六大類。在人體內營養素具有：(1)供給熱能，(2)建構、維持與修補組織，(3)調節代謝及生理機能等功能。(請參閱表 1-1)

■ 表 1-1 營養素的主要功能

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| (1)供給熱能       | 由醣類、脂肪、蛋白質所供應，三者合稱「熱量營養素」 |
| (2)建構、維持與修補組織 | 脂肪、蛋白質、礦物質等               |
| (3)調節代謝及生理機能  | 脂肪、蛋白質、礦物質、維生素與水等         |

食物中還有許多營養素以外之成分，其中最為重要的是植物性化學物質(Phyto-chemicals)約有二千多種，其中有些與健康有關且具有保健功能。

在人體中，所有的維持生命、促進健康的化學過程，稱為「代謝」。每一種營養素均有多種特殊的代謝功能，包括主要的以及支持性的功能，且所有的營養素與代謝物之間，都有緊密的代謝相關性。

人體內的多種生化反應，必須在和緩的狀態下均衡的運作，並維持恆態，否則將會使體內系統發生紊亂，嚴重者造成死亡。

## (二) 營養學

營養學(Nutritional Science)是研究飲食與健康之間的關係之科學，在探討食物被人體攝食後而在人體內被消化、吸收、運送、利用及代謝的過程，同時瞭解營養素對人體健康的影響。進而探討如何選擇適當食物，使個體能充分發育，生長及促進健康。換言之，營養學是研究食物中所含的營養成分、食物在體內的變化與身體利用營養素的過程，最終的目的在以飲食促進健康。



## 第二節

# 營養與健康

人類在生活上所追求的生命或生活的品質(Quality of life; QOL)；是健康與長壽。世界衛生組織(WHO)對健康所下的定義為「健康是指身體、精神上及社會面的完全安寧狀態」。

均衡的營養、適度的運動、充足的休息是促進健康的三大支柱。良好的營養與健康有極密切的關係。

### 一、營養狀態

營養狀態(Nutritional status)是指身體利用營養素後所得之結果。營養狀態可分理想狀態(Desirable nutrition)、營養不足(Undernutrition)及營養過多(Overnutrition)。營養過多或營養不足均稱營養不良(Malnutrition)。

#### (一) 理想的營養狀態

理想的營養狀態是指身體得到的營養素均衡充裕。身體各組織得到足夠的營養素以維持正常的代謝功能，並有餘裕可供儲存必需的營養素，以因應不時之需，對抗疾病並延長生命。

理想的營養狀態亦表示個體整體的發展良好，包括理想的身高、體重、身體組成(肌肉與脂肪的比值)、良好的肌肉發展以及氣色良好、皮膚光滑、潔淨、頭髮有光澤、眼睛明亮、清澈，姿態良好，面部表情靈活、食慾、消化、排泄均正常，並能促進生長發育、對疾病的抵抗力強、一旦發病或受傷時能迅速恢復健康。