

编著

会吃的女人 美如花

美丽，吃出来！



可以随身携带的膳食美容速查宝典

★吃对食物，气色就好，即使素颜，也能惊艳！

★饮食养颜 **省钱** **安全** **高效** **持久**

★吃好一日三餐，气血充盈、肌肤嫩滑、神采焕发！

搜狐读书
book.sohu.com

华夏出版社

会吃的 女人 美如花

王鹏◇编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃的女人美如花 / 王鹏编著. —北京:
华夏出版社, 2012.1

(MBOOK随身读)

ISBN 978-7-5080-6715-5

I. ①会… II. ①王… III. ①女性—饮食营养学 ②女性—美容—食物疗法 IV. ①R153.1 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228356号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

会吃的女人美如花

编 著 王 鹏

责任编辑 郭 森

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 蒋宏工作室

封面图片 华盖创意(北京)图像技术有限公司

插 图 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6715-5

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



女人的美丽是吃出来的



美丽是一个被施了魔法的词汇，像超强的魔力蛊惑得人人躁动不安。而“人皆有之”的爱美之心，在女人身上体现得淋漓尽致。在追寻美丽、展示美丽的过程中，大多数女人简直不计成本、不惜代价，购买昂贵化妆品、节食瘦身，有的甚至上了手术台。花再多的银两她们也无所谓，再多的痛她们愿意去扛。

可是这样做的结果如何呢？我们看到的情形是这样的：化妆品粉饰的脸美得并不自然，卸妆之后的本色更是让人不敢恭维；减肥后的面容变得暗淡、身体变得虚弱；至于美容手术，看看不断涌现的此类官司就知道其毁容的概率有多高了。

单单是一阵风也就罢了，只是花了钱倒也罢了，只是受了皮肉之苦也就算了，悲哀的是有些美女还适得其反，一不小心，摇身一变成了“霉女”。面对镜中失落的容颜，回望来时路，联想到广告里琳琅满目的化妆品、市场上林林总总的美容指南、网络上铺天盖地的美容帖子，美女不禁“河东狮吼”——美容美体，别说我的眼泪你无所谓！

爱美无罪，但女人的身体不该因为爱美而遭罪。因此，越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美丽之道，那就是——靠科学的饮食保持自己的青春、再造自己的靓丽。

“美丽是吃出来的”。在美容经济的热度持续飙升的今日，这样的美容观点已经成了在幼儿园都能听到的声音。为了美态，一日三餐，到底吃还是不吃？到底该怎样吃？“一百句漂亮空洞的话抵不过一件实实在在有益的事情”，越来越多的现实让我们清醒，没有人能抵制衰老，在光阴面前，我们所能做到的只能是——该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，惟其如此，才能让皱纹来得更晚一些。

如果你是一个聪明的饮食者，还应该懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。没有丑女人，只有懒女人。但是懒女人也渴望美丽啊。怎么办呢？那就试试“吃”出漂亮吧。以内养外，这才是美容的最高境界。

世界是公平的，如果你不懂以内养外的道理，如果你不懂如何通过饮食来保养自己，时间很快会在你的脸上留下痕迹。请记住：你现在怎样对待自己的脸蛋和身体，它以后就会怎样加倍报答你。

所以，与其在各种抗衰老美容术和美容品之间“奔波劳碌”，不如让心坦然地回归厨房，在那里优雅地慢慢变老。

记住：厨房才是女人的美丽主战场！



营养价值篇



第 1 章 营养是女人美丽的源泉

吃坚果让你变得更美丽/4

牛奶让女人美得与众不同/5

“粮”全其美，慧眼识杂粮/7

每日吃蔬菜能美容/10

水果，食物中的美丽密码/12

做个水灵灵的女人就这么简单/15

恋上矿物质，做美丽女人/17

与维生素的美丽之约/20

第 2 章 避免误区，美丽常在

误区一：食物一定要吃最新鲜的/26

误区二：为了塑身，水果代替正餐/29



误区三：保健品是女人健康与美丽的大救星/34

误区四：为了美丽，脂肪可千万别沾/38

误区五：倾情维生素保我“好命”/41

误区六：蔬菜生吃比煮熟吃更有营养/45

误区七：节食会使自己更苗条/48

第③章 适时而食，做个四季美女

春季养好女人血，菠菜是首选/52

春燥的“火气”，可以这样吃掉/55

春季多吃胡萝卜，皮肤细嫩又润滑/56

狙击“春困”，食物来帮忙/58

夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛药方/60

夏季食苦瓜，养血去暑又明目/62

夏季饮食莫落入陷阱/64

养肺除“秋燥”，水果挑着吃/65

秋季美容注重饮食调理/68

冬吃萝卜夏吃姜，百病不生颜不老/70

冬季打响一场皮肤抗旱的持久战/71

冬季，女人要吃最养颜的食物/75



体质进补篇



第4章 五脏健康，容颜才美

五脏健康，容颜才美/80

脾胃两旺，女人才美得自然/82

肺清气顺，女人才更美/86

永远做个“肾气灵人”的女人/91

养肝护肝，统领女人健康全局/96

保养胆脏，维护人体的杀毒系统/99

第5章 气血充盈，美丽加分

血，以奉养身，莫贵于此/102

测试：你需要补血吗/104

补血乌发找花生/105

“圣药”阿胶是女人补血的良药/107

南瓜能排除毒素，补足女人血/110

告别贫血，做红润女人/112



排毒养颜篇



第6章 饮食排毒，自然养颜

毒素正慢慢向你侵袭吗/120

食物让你做个无毒女人/121

迷你禁食和单一饮食排毒法/124

饮食排毒，先要“四戒”/128

茶饮，让排毒养颜胶囊一边去/132

饮食排毒，让你一身轻松/134

两天排毒，激活身体的原动力/137

吃一顿排毒减肥的健康套餐/139

第7章 吃对食物，肤如凝脂

读懂食物中藏有的美颜精华/146

根据肤质巧饮食，肌肤才能越发靓丽/148



饮食抗痘，女性美肤新招数/151

食物可以抚平女人岁月的纹路/152

从餐桌上寻找美白护肤品/154

饮食让女人留住完美的纤纤玉手/157

果蔬汁：女人美肤、不老的秘密/160

皮肤粗糙，这样吃让你完美蜕变/161

女人皮肤光洁，饮食来铸就/163

第8章 柔顺秀发，吃出来

给足营养，“枯木”也能“逢春”/166

留住青丝乌发的神奇妙术/168

如何换得青丝归/169

吃香喝辣，秀发不可承受之重/171

营养巧摄取，头屑不再来/173

完美护理秀发的8种水果/174

让头发快快长的食物/177





抗衰塑身篇



第9章 永葆娇嫩容颜的绝妙吃法

吃足营养，皮肤才能充满活力/182

脑不老，则全身不老/189

一日吃三枣，终生不显老/191

果汁：女人不老的秘密/194

吃富含核酸的食物，防止细胞衰老/198

十种食物，让你留住青春/199

每天坚持吃早餐，放慢衰老的脚步/202

常吃低热量食物，防止过早衰老/204

第10章 食物瑜伽、吃出好心情

饮食让你远离“过劳死”/208

小心，食物也会让你的心情跌落低谷/211

压力大？让食物来体贴你/212

科学饮食，让你不再抑郁/214

食物给你夜夜安眠，让你成为睡美人/217

如此吃喝使你心情愉快/219

第11章 魔鬼身材，从美食中来

巧选食物，给你一个魔鬼身材/224

打造完美胸部的不老术/227

Bye bye，小肚腩/230

修长美腿最喜爱的营养素/232

内脏脂肪，不可不减/234

减肥新法：每天吃一顿奶粉/236

食物瘦身，说我“型”我就“型”/238

喝水瘦身，最便宜的减肥计划/241

咖啡瘦身，最灵验的减肥方案/242



特殊人群篇



第12章 特殊时期给自己特别的呵护

饮食看年龄，女人才能更有风韵/248

合理饮食，让恼人的痛经远离你/250

粗茶淡饭营养好，孕妇不要拒绝/253

产后变丑不用愁，正确饮食来应对/254

八成产妇会走进饮食的误区/257

剖腹产的产妇饮食调理要特别/259



正确饮食，不让美丽在此时终结/262

更年期预防冷感症，食物来帮忙/267

女人会吃，美丽度过更年期/269

第13章 职场丽人的饮食保养计划

要事业也要美丽：白领丽人的饮食安排/274

一日三餐吃得好，精力充沛效率高/276

吃健康零食，为健康加油/278

熬夜族防衰老秘诀/280

“夜猫族”吃什么健康又美丽/282

时差病，调节饮食来避免/284

电脑一族，每天必喝这样的健康茶/286

玩电脑的你不能少的五种营养饮食/288

第14章 会吃让你告别恼人的病痛

白带有异常，食物来对付/290

性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙/294

女人不孕，饮食调养很灵验/297

正确饮食可以治疗女人肾虚/299

乳腺癌虽可怕，但完全可以预防/300

赶走体内毒素，告别便秘烦恼/303

营养价值篇





第1章 营养是女人美丽的源泉

第2章 避免误区，美丽常在

第3章 适时而食，做个四季美女

第1章

营养是女人美丽的源泉

女性的美丽来自营养的“培育”。正如专家所言：“70%内调，30%外敷”。只有从改善营养、改良肌肤赖以生长发育的内部环境着手，才能彻底地美化肌肤，焕发青春的活力……

吃坚果让你变得更美丽



英国健康专家经研究发现，“杏仁、腰果、胡桃和花生是自然的增强免疫系统食物，甚至还具有减肥的功效”。专家分析了四种最常见的坚果的成分，其结果分别如下：

花生是维生素 B、维生素 E 的来源之一，并含有从日常饮食中难以获取的镁、磷、铜、铁和锌等微量元素。瑞士科学家发现花生中含有有助于提高人体免疫力的物质——精氨酸。

腰果富含人体所需的铁。42.5 克腰果含有一名女性每日所需铁的总量的 1/15，20 个腰果含有一名男性每日所需锌的 1/10。

杏仁富含蛋白质、纤维、钙、核黄素、铜、铁、钾和锌，能够有效降低胆固醇水平和减少患心脏疾病的几率。

胡桃富含维生素 E 和生育酚，可以预防糖尿病。另外，胡桃还含有对身体有益、有助于减低胆固醇的不饱和脂肪。

英国布里斯托大学的健康专家研究发现，食用大量的坚果不仅能够满足人体所需的热量，如果用坚果制成的零食代替巧克力和薯条，还可有效防止肥胖。坚果还是美容