

IN Nühai  
Lingshi Mofawu

# 女孩

## 零食魔法屋

黄占英 / 编著

『食育』善举正启蒙，忽闻有书说食零。

美味巧做供欣赏，

口福有度三思行。



现代出版社

# IN 女孩

零  
食  
魔  
法  
屋



黄古英 / 编著

IN Nühai  
Lingshi Mofawu

 现代出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

IN 女孩零食魔法屋 / 黄占英编著. —北京: 现代出版社,  
2008. 1

ISBN 978-7-80188-886-0

I. I… II. 黄… III. 小食品—食品营养—通俗读物

IV. R151. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161007 号

策 划	何 悦
责任编辑	张桂玲
编著人员	黄占英
出版发行	现代出版社(北京市安定门外安华里 504 号) 100011
电 话	(010) 64267325 64245264 (传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京新华印刷厂
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	4.5
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80188-886-0
定 价	18.00 元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

序言

Preface



# 序言

作为一名食品学者，我经常被问到的一个问题就是：吃零食究竟好不好？

其实，与世界上的其他事情一样，很难绝对地说吃零食是“好”还是“不好”。这不是含糊其辞，也不是有意推诿，而是一种负责任的科学态度。可以想象，即使是我们有经济能力尝遍山珍海味，鱼翅燕窝等等美食，也不可能天天吃，顿顿吃，毫不讲究数量、方法和时间。这样下去，不仅会感到厌烦，而且还可能会影响身体的健康。因此，吃零食是健康助手还是健康杀手，关键并不在于零食本身，而在于人的选择。

基于对中国“食育”工作的多年研究，我一直非常关注大众的饮食营养与健康，其中自然也包括零食。虽然从科学角度上来讲，我并不提倡零食，尤其是“饱食”时代。但实事求是地说，零食已经进入每一个人的生活，几乎每个人都吃过零食，完全与零食绝缘的人根本不存在。

从物资最贫乏的年代，一段甘蔗，一口橘瓣糖，到现在种类繁多让你挑花眼的零食，人们不再只是将零食单纯当作果腹之物，而是一种生理和心理的需要；并且，随着食品加工技术的发展，商家们在零食中加入了多种营养，试图让人们相信它具备了不同的补养功效：补充能量、舒缓情绪、美容健体、益智补脑……



对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

总之，在食品极度丰富的今天，多数情况下人们并不只是因为饥饿而吃零食，而是把它作为一种时尚、自由和浪漫的生活，一种心理需求、情绪调节和捡拾回忆的方式。然而，“饱食时代”的零食，如何把握享受和健康双赢，绝非易事！

既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。

最后，就以下面几句话作结——

“食育”善举正启蒙，忽闻有书说食零。

美味巧做供欣赏，口福有度三思行。



## 序言

### 01/ 第一章 IN 女孩的零食美颜魔法

02/ 魔法一：零食让你变身白雪公主

05/ 魔法二：让你永葆青春的零食秘笈

07/ 魔法三：女孩熬夜，零食护肤

10/ 魔法四：预防黑眼圈，零食帮你忙

12/ 魔法五：现代污染，零食为你保驾护航

14/ 魔法六：零食让你做个消“毒”美人儿

16/ 魔法七：零食使你“火气顿消”

18/ 魔法八：润嗓护嗓靠零食

20/ 魔法九：零食为你润泽肠道

# C o n t e n t

## 22/ 第二章 IN 女孩的零食靚发魔法

- 23/ 魔法十：让枯黄的发质变黑亮
- 25/ 魔法十一：让乌黑的头发更飘逸
- 27/ 魔法十二：让枯燥的发丝更柔韧



## 30/ 第三章 IN 女孩明眸皓齿的零食魔法

- 31/ 魔法十三：零食让你明眸善睐
- 34/ 魔法十四：零食给你明亮眼神
- 36/ 魔法十五：缓解眼疲劳，零食有魔法
- 38/ 魔法十六：零食为你洁白牙齿
- 40/ 魔法十七：零食使你牙齿坚固
- 43/ 魔法十八：零食令你口气清新

## 46/ 第四章 IN 女孩零食修身魔法

- 47/ 魔法十九：胖女孩的瘦身零食
- 51/ 魔法二十：瘦女孩的营养零食
- 54/ 魔法二十一：娇小女孩的增高零食

## 56/ 第五章 IN 女孩的零食保健魔法

- 57/ 魔法二十二：怕冷女孩的温暖零食





## C o n t e n t

- 61/ 魔法二十三：爱出汗女孩的补养零食
- 63/ 魔法二十四：女孩贫血，零食来补养
- 66/ 魔法二十五：感冒不怕啦，零食比它大
- 68/ 魔法二十六：哪些零食易过敏
- 71/ 魔法二十七：零食帮你缓解口腔溃疡
- 73/ 魔法二十八：爱晕车的女孩吃什么零食
- 74/ 第六章 IN 女孩的职业零食魔法**
- 75/ 魔法二十九：Office 女孩的健康零食
- 76/ 魔法三十：Service 一族的营养零食
- 80/ 魔法三十一：运动女孩的补水零食
- 82/ 魔法三十二：开车族的零食派
- 84/ 魔法三十三：白领女孩的解压零食
- 86/ 魔法三十四：劳心女孩，零食补脑
- 89/ 魔法三十五：“女网虫”的健康零食
- 93/ 第七章 特别的 IN 女孩，特别的零食魔法**
- 94/ 魔法三十六：熬夜女孩，零食抚慰

# C o n t e n t

- 96/ 魔法三十七：失眠女孩，零食让你睡得香
- 100/ 魔法三十八：特殊生理期，零食安慰你
- 102/ 魔法三十九：情绪化女孩，零食来调剂
- 105/ 魔法四十：爱忘事女孩，零食给你好记忆
- 107/ 魔法四十一：青春期女孩的零食魔法
- 109/ 魔法四十二：女孩备考，零食助力




## 112/ 第八章 IN 女孩的四季零食魔法

- 113/ 魔法四十三：女孩的秋季润燥零食
- 115/ 魔法四十四：女孩的初春消困零食
- 117/ 魔法四十五：女孩的夏日防晒零食
- 118/ 魔法四十六：女孩的冬日保暖零食
- 120/ 魔法四十七：女孩的三伏天开胃零食

## 122/ 第九章 IN 女孩一天的零食魔法

- 123/ 魔法四十八：早晨零食，为女孩补能量
- 125/ 魔法四十九：课间零食，活跃女孩的心情
- 129/ 魔法五十：下午零食，慰劳女孩的胃

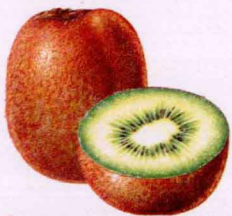


第一章

# IN 女孩的零食美颜魔法

IN Nühai de Lingshi Meiyán Mofa





## 魔法一

Mofa 1



## 零食让你变身白雪公主

古人总是用“肤如凝脂”来形容美人肌肤的美丽，而做个漂亮的白雪公主更是每个女孩的梦想。现在让你皮肤变白的方式很多，但多是从表面下功夫，并不能从内向外地美起来，其实肌肤的白与黑，与皮肤中的黑色素的多少有关，而食物中含有大量的美白标兵，它能调整黑色素的合成，可以有效改善你的皮肤。因此，与其费心费力地将精力投入到表面功夫，倒不如从零食里找出可以让你美丽的那种，每天享受美味的同时还能得到动人的容颜，何乐而不为，现在就开始寻找之旅吧。

### 西红柿汁

Xihongshi Zhi

西红柿有“Vc 仓库”的美称，可见它的营养价值之高。当然，它除了给你的身体提供营养素之外，还可以帮你做个“美白公主”。这是因为 Vc 可有效抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，以减少黑色素的形成，从而使皮肤白皙，显得更年轻。

**【食用量】** 西红柿汁每天 200 毫升左右，或者每天 2~3 个西红柿。

**【搭配DIY】** 西红柿汁+蜂蜜：蜂蜜具有清肠润肺的作用，与西红柿汁搭配，不仅口感更清爽，美容效果也会加倍。

“零食可以美颜，哦，My God，老年人不是在开玩笑吧？”  
“不，这绝对不是一句玩笑，而是真真切切的现实！如果不信，请  
跟我来！”

——《零食主义对活泉》



## IN 女孩的零食美颜魔法

## 第一章

**【魔法指南】**选择西红柿时尽量选择新鲜、无腐烂的，以免造成肠胃不适。另外，提醒你，如果肠胃不好，尽量不要喝冰镇的西红柿汁。

### 猕猴桃

Mihoutao

猕猴桃营养丰富而全面，其含有Vc、Ve、维生素K，还含有镁等矿物质。其中，Vc可以美白皮肤，抑制黑色素的生成，而Ve不但能够促进肌肉的正常发育，让肌肤保持弹性，还能帮助肌肤抵抗紫外线和内污物的侵害，有效延缓肌肤的老化。

**【食用量】**每天100克左右（大约1~2个）

**【零食对对碰】**猕猴桃本身属于健康的零食，如果不喜欢生吃或者觉得携带不方便，也可以适当地吃一些猕猴桃果脯，或者喝猕猴桃汁。

**【搭配DIY】**猕猴桃Vs牛奶：猕猴桃含有多种维生素，与牛奶一起搭配食用，其中的Vc会与牛奶中的蛋白质凝结成块，不利于消化吸收，还会导致腹部不适。

**【魔法指南】**猕猴桃性寒，一次不宜吃得太多，脾胃虚寒的女孩最好不要多吃，尤其不能使用这种方法减肥。

### 鲜牛奶

Xian Niunai

牛奶中富含Vb，而Vb是美白肌肤的重要物质之一。每天晚上喝一杯鲜牛奶，可以帮助你睡个好觉；而早上喝一杯冰酸奶，则有助于润肠清火，更可以防裂防皱，使肌肤光滑柔嫩。



【卡路里含量】54千卡/100克

【食用量】每天200毫升左右

【魔法指南】如果你的肠胃功能不是很好,那么不宜喝太多的牛奶,否则刺激胃黏膜,致使病情加重。

## 葵花子

Kuihuazi

葵花子富含亚油酸,又叫“美肌酸”,可以保持皮肤微血管的正常通透性,并有效保护皮肤不受各种辐射的损害,使皮肤更光滑润泽、细腻白皙。

葵花子还可以防止皮肤干燥、脱皮及色素沉淀;还有V<sub>B1</sub>,可以增进食欲,保持肌肤弹性;另外,葵花子还富含锌元素,在皮肤的新陈代谢过程中担当起重要的作用,可以令肌肤变得光滑亮丽。

【食用量】每天不宜超过100克

【魔法指南】葵花子含热量较高,而且口味较重,所以要记得多喝水,以免口干。

## 海苔

Haitai

海苔浓缩了紫菜当中的各种B族维生素及维持正常生理功能所必需的矿物质,还有V<sub>A</sub>和V<sub>E</sub>,以及少量的V<sub>C</sub>,有助于保持机体的酸碱平衡。作为一种零食,海苔属于高纤维低热量,几乎没有令人发胖的风险,是女孩子可以放心食用的美味零食。此外,海苔还有助于清除体内带有毒性的金属,调节机体的新陈代谢,帮助女孩子润滑皮肤。

【食用量】每天50克左右

“零食可以美颜，哦，My God，您老人家不是在开玩笑吧？”

“不，这绝对不是一句玩笑，而是真真切切的现实！如果不信，请跟我来！”

——《零食主义对话录》



**【零食对对碰】**海苔是由紫菜做成的，紫菜也可以直接当作零食吃。

**【搭配DIY】**海苔从超市买回来之后可以嚼着吃，也可以放在水里泡着吃。

**【魔法指南】**海苔虽然是一种健康的零食，但是脾胃虚寒且容易腹胀的人不宜多吃，另外，为了控制盐分，可以适当吃些没有调味的紫菜片，少吃含盐分较多的海苔。



## 魔法二

Mofa 2



### 让你永葆青春的零食秘笈

女孩衰老得快，这是一句经常说的话，也是生理条件所决定的，所以女孩热衷于延缓衰老的方法。不过，女孩们常常忽略零食的作用，其实在种类繁多的零食中可以让你保持青春容颜的不在少数，现在就来看看，这些零食是不是在你的零食筐里呢。

## 桑葚

Sangshen

桑葚，自古以来就是滋养的佳品。它富含丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质等成分，它不仅可以改善全身皮肤的血液循环，滋养肌肤，使皮肤白嫩光滑，还具有生津止渴，促进消化等作用，适量食用能促进胃液分泌，刺激肠蠕动及解除燥热，并可以提高身体免疫力。

【食用量】 每天20~30克左右

【零食对对碰】 现在桑葚可以鲜食，也可以买桑葚蜜饯等，都有一定的助眠效果，可以根据自己的口味来选择。

【魔法指南】 由于桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸，每次不宜多吃，否则过量食用容易发生溶血性肠炎。

## 乌梅

Wumei

乌梅属于碱性食品，因为它含有大量有机酸，经肠壁吸收后会很快转变成碱性物质，是当之无愧的优秀抗衰老食品。

【食用量】 每次20克左右（大约10颗）

【零食对对碰】 以乌梅做成的零食有乌梅茶、果脯等。

【搭配DIY】 乌梅+玫瑰花+枸杞+金盏花：4种搭配在一起煮成茶，具有美容、抗疲劳的功效。

【魔法指南】 乌梅富含有机酸，能够有效杀死侵入胃肠道中的霉菌等病原菌，对人体非常有益。

## 杏仁

Xingren

杏仁，富含B族维生素、Vc等营养成分，是天然的抗衰老剂。其中B族维生素和Vc具有美白肌肤的功效，还能够调节内分泌，让你的肤色更漂亮。

【卡路里含量】 514千卡/100克

【食用量】 每天10~20克



“零食可以美颜，哦，My God，您老人家不是在开玩笑吧！”  
“不，这绝对不是一句玩笑，而是真真切切的现实！如果不信，请  
跟我来！”

——《零食主义对话录》



**【零食对对碰】** 如果觉得每天吃杏仁不方便，也可以喝杏仁露，每天喝一罐，既解渴又解饿，一年四季都可饮用。

**【搭配DIY】** 杏仁露+粗质面包：粗质面包含有大量纤维素，可以很好地吸收杏仁中所含的营养物质。

**【魔法指南】** 杏仁不可多吃，每天一小把即可满足需要。



## 魔法三

Mofa 3

### 女孩熬夜，零食护肤

校园女孩临近考试可能会熬夜复习功课，职业女孩面临紧急工作可能会通宵加班，这对于娇嫩的皮肤却是大敌，它不仅让你面容疲惫，还可能引起内分泌失调，从而出现小痘痘、皱纹、黑眼圈等。因此，这时候你还需要增加一些有助于皮肤营养的零食，让自己在新的一天依然容颜美丽。

## 香蕉酸奶汁

Xiangjiao Suannai Zhi

当你感到饥肠辘辘时，香蕉是不错的夜宵良伴，不仅有营养，热量低，很容易满足瞬间的饥饿，饱腹感强，女孩吃上一两根便可支撑一两个小时。而且香蕉含有丰富的纤维质、VA、钾和果胶等，具有润肠美肤的功效，而且能减轻心理压力，消除忧郁，令人开心快乐，睡前吃香蕉还具有镇静安神的作用。