

后 美 丽 时 代 丛 书

YU TAO TIE YU MEI LI

健康饮食完全时尚手册

愈

饕餮

水色翡翠 编著

愈
美
丽

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

Yutaoie Yu

愈食餐愈美丽

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

愈饕餮愈美丽/水色翡翠编著.
武汉:湖北人民出版社,2007.6

ISBN 7-216-04953-5

I. 愈…

II. 水…

III. ①食品营养②美容—食谱

IV. ①R151.3②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143188 号

愈饕餮愈美丽

水色翡翠 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北开元印刷有限公司
开本:880 毫米×1230 毫米 1/32
字数:150 千字
版次:2007 年 6 月第 1 版
印数:1-8 000
书号:ISBN 7-216-04953-5

经销:湖北省新华书店
印张:7
插页:1
印次:2007 年 6 月第 1 次印刷
定价:18.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

饕餮主义健康美食新主张

有理想
节食无效
饕餮主义

I

- 一、尽显7大营养素的魔力 2
- 二、饮食美容的原则和要素 5
 - 1. 一般人的饮食7原则 5
 - 2. 女性饮食7原则 7
 - 3. 女性健康饮食“4要” 8
 - 4. 女性健康饮食“4不” 9
- 三、不同年龄阶段的美容饮食 11
- 四、无“毒”美人 无限春光 14
- 五、养颜美食百分百 22
 - 1. 10种最佳饮食美女必知 22
 - 2. 7种美容蔬果美女必吃 24
 - 3. 健康水果10大排行 25

一、饮食美肤——肤如凝脂的魅力 28

1. 日常饮食中的美肤元素 28
2. 不同肤质的饮食原则 31
3. 不同肤色的饮食调理 32
4. 不同颜色果蔬的美肤效果 34
5. 10大美肤水果成效排行榜 35
6. 皮肤最喜欢的食物 37
7. 美白肌肤的食物 38
8. 去斑的美食疗方 39
9. 去皱美肤饮食偏方 40
10. 战“痘”饮食宜忌 42

饮食美容

44

二、饮食美容——美艳容颜的捕获 44

1. 饮食美眼——吃出一双媚眼来 45
2. 饮食美唇——性感红唇的诱惑 48
3. 饮食美齿——牙齿白白 胃口好好 51

三、饮食美发——飘逸秀发的诱惑 54

1. 了解秀发7诀窍 54
2. 轻松吃走头发问题 57
3. 美发食品及食疗方 60
4. 完美护理秀发的8种水果 63

四、饮食美体——曼妙身姿的舞蹈 65

1. 饮食美胸——做女人“挺”好 65
2. 饮食美腰——轻松吃出小蛮腰 70
3. 饮食美臀——教你拥有火辣翘臀 74
4. 饮食美腿——释放你的玉腿魅力 76

一、吃出春季的清秀 84

1. 春季不同时期的饮食 84
2. 对症饮食 预防疾病 85
3. 适合春季吃的食物 88

二、吃出夏季的性感 90

1. 夏季健康清凉美食多 90

2. 夏季饮食禁忌多 93

三、吃出秋季的妩媚 96

1. 秋季饮食调理 12 秘诀 96

2. 不同时期女性秋季饮食疗方 100

四、吃出冬季的恬静 101

1. 冬季饮食 3 要点 101

2. 冬季靓丽完美进补方案 103

3. 冬季美颜食疗方 107

4. 冬季防脂减肥饮食方案 109

让你特别的健康美丽
吃出

4

111

一、你想苗条如飞燕吗——饮食与减肥 112

1. 越吃越瘦的 16 个小窍门 112

2. 另类饮食减肥法 117

3. 馋嘴美眉瘦身小贴士 120

4. 餐桌上的减肥美食 123

5. 饮食减肥的5大瘦身真相全揭秘 125

饮食与增重

128

二、你想丰满如贵妃吗——饮食与增重 128

1. 增重不增肥的方法 128

2. 日常增重饮食套餐 132

三、白领女性的时尚饮食方案 134

1. 白领的3大饮食原则 134

2. 白领饮食4项注意 136

3. 上班族的饮食11要点 138

四、经期女子的健康餐 141

1. 经期健康饮食要点 141

2. 月经周期的饮食调理 144

五、准妈妈们的最佳饮食 148

1. 怀孕周期饮食提案 148

2. 准妈妈的饮食须知 151

3. 15种食品满足准妈妈的胃 154

4. 15种食物准妈妈忌食 157

六、更年期妇女的饮食营养 161

1. 更年期饮食 7 项注意 161

2. 更年期综合症的饮食防治 164

3. 7 种更年期静心食疗方 167

七、“性”福生活吃出来 169

1. 完美性爱与饮食的关系 169

2. 能让你“一时性起”的美食 172

3. 有趣的助性食物习俗 174

4. 美丽女人的助性食谱 175

5. 女子性欲低下的美味药膳 176

6. 败“性”食物要少吃 178

7. 做爱之后最宜吃些什么 178

让美食成就特殊美女

5

181

一、喝出来的香茗美女 182

1. 茶香漫漫 好处多多 182

2. 茶叶不同 功用各异 183

3. 适当饮茶 讲究方法 185

4. 16 种具有不同功效的茶饮疗方 186

二、干脆做个吃醋美女 191

三、轻松吃出素食美女 196

1. 素食主义悄然风靡 196

2. 做素食美女的 3 大原因 198

3. 素食美女的饮食原则 199

4. 金字塔式素食食谱 201

5. 型女素食菜谱 202

四、做水灵灵的汤美女 205

1. 教你认识汤水种类 205

2. 教你亲手煲靓汤 207

3. 靓汤解决女性 7 大健康问题 208

4. 美味又美容的靓汤食方 210

进食过量自测表 215



合理膳食 节食无效

I



jieshiwuxiao taotieyouli

一、尽显7大 营养素的魔力

健康的继续是营养,营养的继续是生命。所以,美女们,别着急哦,让我们先来简单了解一下什么叫营养?现代医学研究表明,人体所需的营养素不下百种,其中一些可由自身合成、制造,但还有40余种无法自身合成、制造,必须由外界摄取,精细分类,可概括为7大营养素:

1

蛋白质:这可是生命之源,是一切生命的基础,约占人体的20%。蛋白质在体内不断地合成与分解,是构成、更新、修补组织和细胞的重要成分,它参与物质代谢及生理功能的调控,保证机体的生长、发育、繁殖、遗传并供给能量。肉、蛋、奶、鱼、豆都可提供丰富的蛋白质。

2

脂肪:属于产能营养素,是能量的来源之一,细胞、组织、人体能量由脂肪提供25%,它协助脂溶性维生素(A、D、E、K和胡萝卜素)的吸收,保

护和固定内脏,防止热量消失,保持体温,并使膳食味道变得更好。
油脂是提供脂肪的主要来源。

3

维生素:属于调节营养素,是维护生命的重要元素,需要量虽少,但由于体内不能合成或合成量不足,必须从食物中摄取。维生素有水溶性(维生素B族、维生素C)和脂溶性(维生素A、D、E、K等)两类,它们对人体正常生长发育和调节生理功能至关重要。蔬菜、水果都含有大量的维生素。

4

糖类:也就是碳水化合物,它是人体的主要能源物质,人体所需要的能量的70%以上由糖类供给。它也是组织和细胞的重要组成部分,保护肝脏、协助解毒。五谷类是提供糖类的主要营养素。

5

矿物质:属于常量元素,是骨骼、牙齿和其他组织的重要组成部分,能活化荷尔蒙,具有十分重要的生理机能调节作用。蔬菜、水果是提供矿物质的主要来源。

6

水:是人体内体液的主要成分,是维持生命所必须的,约占体重的60%,具有调节体温、运输物质、促进体内化学反应和润滑的作用。水的来源主要是我们每天所饮用的水,以维持体内所需。

7

膳食纤维:是指植物中不能被消化吸收的多糖,是维持健康不可缺少的因素,近30年才被确认为“第七大营养素”,它能软化肠内物质,刺激胃壁蠕动,辅助排便。并降低血液中胆固醇及葡萄糖的吸收,有助于减肥、降血压和降血脂。存在于植物性食物,如各种谷物、豆类和蔬菜、水果中。

7大营养素是人体的基石，一样也不能少，所以平时我们一定要营养均衡，遵循荤素搭配、粗细兼食、酸碱平衡的饮食方式，注意食物的多样化，以谷类为主，多吃新鲜蔬菜、水果和薯类，常吃豆类、奶制品、鱼、禽、蛋、瘦肉以及各种菌类等，就可以满足机体的需要，拥有一个健康的身体，然后才能做一个健康美女哦！

尽
显
7
大
营
养
素
的
魔
力



二、饮食美容的原则和要素

1. 一般人的饮食 7 原则

先来说说针对所有人而言的基本饮食原则。我们平常说的身体健康者,应该是面色红润,食欲正常,消化吸收功能旺盛,体能充沛,体重属正常范围,无明显疾病的早期症状或先兆,有较强的适应外界环境的能力。但是,从医学角度来讲,绝大多数身体健康的人又都处于无明显疾病而又不完全健康的第三状态,因而身体健康者也应注意日常饮食保健,一般应坚持以下 7 原则:

食物多样化:使所摄取的食物五味调和、寒热温凉适度,食物种类搭配合理。粮食类食物是膳食热能的主要来源,主要是提供碳水化合物、蛋白质和 B 族维生素。动物性食物主

要提供蛋白质、脂肪、植物纤维素、矿物质和B族维生素,蔬菜水果类主要提供植物纤维素,矿物质、维生素C和胡萝卜素。干果类食品主要提供维生素E和某些矿物质。

油脂适量:在日常饮食中,应控制脂肪摄入量。

粗细搭配:摄取食物要注意粗细搭配。应多吃些粗粮和富含植物纤维的食物,如小米、玉米、高粱米、甘薯、绿豆及蔬菜、水果等。

限盐限糖:盐的摄入量不宜过多,根据饮食习惯之差异,成年人每日盐的摄入量以3~10克为宜,最多不可超过15克。糖应尽量少吃,既可防病又不影响其他营养素的吸收和利用。

定时定量:不可暴饮暴食或饥饱无度,更不可误餐不食。总的原则是早晨吃饱,午间吃好,晚上吃少,各类营养素的入不敷出或过量蓄积,对人体均有害无益。

增强免疫力,抵御衰老:适当选择扶正固本、强壮体质的食物。

宜常摄取的食物性平和之品有:小麦、小米、玉米、糯米、甘薯、花生、大豆、赤小豆、黑豆、蚕豆、豌豆、腐乳、白菜、茼蒿、茱萸、芋艿、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、香菇、木耳、银耳、苹果、李子、无花果、葡萄、橄榄、核桃、葵花子、芝麻、百合、莲子、荷叶、藕粉、芡实、带鱼、鳗鱼、鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼、银鱼、鲢鱼、鲈鱼、甲鱼、猪内脏、猪血、火腿、牛肉、牛筋、牛奶、兔肉、鸭肉、鸡蛋、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、鸽肉、白糖、冰糖、蜂蜜、蜂乳等。

2. 女性饮食 7 原则

科学家研究发现,同样吃某些食物,有的女性越吃越胖,有的却体重适中,原因自然很多,但与食物搭配是否科学合理不无关系。因此,他们推荐一种具有特色的、适合中国女性健康美容的膳食最佳模式,想成为美女的一定要坚持下去哦!

一个水果:坚持每天吃含丰富维生素的新鲜水果至少1个,会收到明显的美肤效果。

两盘蔬菜:每天应进食两盘品种多样的蔬菜,一盘蔬菜是时令新鲜的、深绿色的。最好搭配生鲜的大葱、西红柿、芹菜、萝卜、嫩莴苣叶等。每天蔬菜的实际摄入量应保持在400克左右。

三勺素油:每天的烹调用油限量为3勺,最好是植物油,对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康大有裨益。

四碗粗粮:每天4碗杂粮粗粮能壮体养颜美身段。

五份蛋白质食物:每天吃瘦肉类50克,鱼类50克(除骨净重),豆腐或豆制品200克,蛋1个,牛奶或奶粉冲剂1杯。不仅经济实惠,而且动物脂肪和胆固醇相对减少,被公认是一种“健美烹饪模式”。