



家庭案头丛书

女性朋友

Nüxingpengyou
Meirongbaojian
de Zuijiashiwu

美容保健

的最佳食物

周范林◎主编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

女性朋友美容保健的最佳食物

主 编 周范林

东南大学出版社

• 南京 •

内 容 简 介

吃得好不一定能吃出美丽、健康,只有吃得对,吃得巧妙,才能颐养机体,健康靓丽,延年益寿。您想知道要使肌肤美白、丰胸减肥、美腿护发、青春靓丽、护眼固齿、去皱祛斑、醒脑提神、排毒防衰、顺气解郁、养血安神……需要摄取哪些食物营养吗?这里针对性地为您挑选了有关女性朋友美容保健、防衰抗老的最佳食物。愿爱美的女性朋友,吃得更加美丽、健康。

图书在版编目(CIP)数据

女性朋友美容保健的最佳食物 / 周范林主编. — 南京:东南大学出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5641-3590-4

I. ①女… II. ①周… III. ①女性—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 123287 号

女性朋友美容保健的最佳食物

出版发行: 东南大学出版社
社 址: 南京市四牌楼 2 号 邮编: 210096
出 版 人: 江建中
责任编辑: 史建农
网 址: <http://www.seupress.com>
电子邮箱: press@seupress.com
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 南京玉河印刷厂
开 本: 700mm×1000mm 1/16
印 张: 13.75
字 数: 270 千字
版 次: 2012 年 6 月第 1 版
印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5641-3590-4
定 价: 28.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话(传真):025-83791830

目 录

焕发青春篇

永葆青春的最佳食物	3
使人快乐的最佳食物	13
美白肌肤的最佳食物	19
润嫩肌肤的最佳食物	31
祛斑美肤的最佳食物	42
美肤防皱的最佳食物	55
美发护发的最佳食物	64
窈窕身材的最佳食物	70
美腿护腿的最佳食物	73
丰胸健美的最佳食物	79
减肥健美的最佳食物	84

良好气质篇

补血养血的最佳食物	101
靓丽气色的最佳食物	110
解郁顺气的最佳食物	119
提神养神的最佳食物	124
护眼有神的最佳食物	129
美牙洁齿的最佳食物	139

防衰保健篇

提升免疫力的最佳食物	147
益智补脑的最佳食物	159
预防衰老的最佳食物	167
排毒保健的最佳食物	182
防癌抗癌的最佳食物	193
利于睡眠的最佳食物	206
参考文献	214

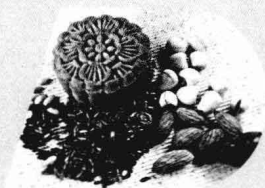
焕

发

青

春

篇



永葆青春的最佳食物

无论男女,都想尽各种方法试图留住青春。特别是女性,都很重视从美容、化妆、健身、饮食营养等方面设法保持青春。

番茄

番茄含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等,其中能够美容的维生素 C 含量相当于西瓜的 10 倍,简直是一个维生素的仓库。它还含有促进青少年生长发育的钙、磷、铁等矿物质,以及抑制细菌生长的茄红素。所以常吃番茄,可推迟某些细胞的衰老,保持青春靓丽。番茄中的抗氧化成分茄红素,已被证实能减少动脉阻塞,降低罹患心血管疾病的机会;而经过加热煮熟成番茄酱后,更能提高茄红素的抗氧化效果。大部分罐装番茄酱中还含有维生素 A、维生素 C 和膳食纤维。利用铁制器具加热番茄酱,酸性成分能溶出少量的铁,有补充铁质的额外效果。

吃番茄时,要讲究方法。番茄宜熟吃而不宜生吃,因其中含有茄红素,它和蛋白质结合,周围还有纤维素包裹,很难出来,要加温到一定的程度才释放出来。所以番茄炒鸡蛋、番茄蛋汤、番茄烧豆腐、番茄炒肉、炸番茄是营养丰富的美味佳肴了。

菠菜

菠菜具有利五脏、通肠胃、养血补血、开胸膈、下气调中和止渴润燥等功效。近年来,发现菠菜中含有辅酶 Q10 和丰富的维生素 E,因而具有抗衰老和增强青春活力的作用。菠菜还含有较高的 $\omega-3$ 脂肪酸和丰富抗氧化剂, $\omega-3$ 脂肪酸的作用

与深海鱼类的鱼油相类似,有助于防止大脑老化,老年人每天吃一定量的菠菜,有助于减少老年人记忆力减退,并具有抗衰老和促进细胞增殖的作用,既能激活大脑功能,还可增强青春活力,降低老年痴呆和帕金森综合症等脑功能疾病的发生。

将粳米 100 克和红枣 50 克洗净,加水熬成粥后下入洗净的菠菜 50 克煮沸即可食用。具有健脾益气、养血补虚的功效,常用于防治缺铁性贫血。

核桃

核桃是一种美容剂,它能使肌肉和皮肤光滑且润泽。因为核桃里含有亚油酸,是理想的肌肤美容剂。人体里如果缺乏亚油酸,皮肤会干燥,鳞屑就会多而增厚,故亚油酸又有“美肌酸”之称。

核桃、红枣和蜂蜜是人们喜爱的食物,也是健身美容的佳品。冬春季节合理食用这 3 种食物,可使人强身健美,尤其能使女性皮肤红润,富有青春魅力。服法:早晨取 10 毫升蜂蜜,用温开水冲服;午饭后半小时吃 5 枚红枣;晚上睡前嚼食几粒核桃仁。将核桃仁 100 克碾碎,与粳米 250 克煮粥温服,有润肤、美容、黑发及固齿的功效。

菠萝

菠萝具有生津和胃、补益脾胃、除烦醒酒、益气养神等功效。经常食用菠萝还可以美容润肤,焕发青春。菠萝汁中含有一种蛋白水解酶,称为菠萝蛋白酶,具有将体内不健康、病变或坏死的组织溶解及清除的功效,有利于脑血栓患者的康复。菠萝汁中还含有丰富的菠萝蛋白酶物质,在胃里能分解蛋白质,帮助消化,尤其是吃过肉类和油腻食物之后,吃些菠萝可帮助消化。

将半个净菠萝、1 个净苹果、200 毫升牛奶一起放入果汁机内榨汁,加入 1 匙蜂蜜拌匀即可饮用。具有健胃润肠、防止皮肤粗糙、促进新陈代谢、消除疲劳的功效。

李子

李子具有清热、生津、清肝、利尿、安眠和活血等功效,适宜肝病腹水和发热患者,以及教师、演员声音嘶哑或失音时食用。

取李子汁和米酒各 250 毫升兑匀后每次服 1 小杯,适宜夏初服用,称驻色酒,

据说能留住青春,且能防皮肤生疖子。李子不可一次多食,未熟透的李子也不能食用。

苦瓜

苦瓜含有较多的维生素 C、维生素 B₁ 以及生物碱,含有的半乳糖醛酸和果胶也较多,具有促进食欲、利尿、活血、消炎、退热和提神醒脑等作用。苦瓜以其苦味博得人们的特别喜爱,有“菜中君子”的别称。

苦瓜虽苦,但食用时味苦性凉,爽口不腻,在夏季食用倍感清爽舒适,有清心开胃的效果。而且它不会把苦味传给“别人”,如用苦瓜烧鱼、焖鱼,鱼块绝不沾苦味。将苦瓜泡制成凉茶在夏日饮用,可使人顿觉暑清神逸,烦渴皆消,常吃苦瓜有利于青春常驻。

胡萝卜

胡萝卜是一种营养丰富、老幼皆宜的好蔬菜,被称为“小人参”。胡萝卜中最负盛名的成分就是胡萝卜素,它是一种抗氧化剂,不仅可帮助人体血液中超氧化歧化酶清除对人体细胞有害的“氧自由基”,阻止致癌物质与细胞结合,防止肿瘤生长;而且可抑制肿瘤细胞对前列腺素 E₂ 的合成,减少对人体免疫系统的损害。胡萝卜中含有的糖,属于蔗糖,大部分可被人体直接吸收,具有调节人体的新陈代谢和促进生长发育及增强抵抗力等作用。维生素 A 能维持人体上皮组织的正常机能,使其分泌出糖蛋白,用以保持肌肤湿润细嫩,所以经常食用胡萝卜,可保持光彩照人的年轻形象。胡萝卜含有芥子油和淀粉酶,能促进脂肪的新陈代谢,防止过多的脂肪在皮下堆积而发胖,保持体态健美。

将胡萝卜 2 根切成 6 厘米长条状,苹果 1 个切成数块,一起与姜片放入榨汁机里榨汁饮用,可以防治感冒和呕吐,使皮肤变得光滑细腻,更是一道让人恢复活力的饮品。

黑葡萄

黑葡萄含有丰富的原花青素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C、多种人体所需的氨基酸,以及钙、钾、磷、铁等。黑葡萄有抗氧化功效,不但能净化肌肤,

还可软化肤质,增加弹性和光泽。常食黑葡萄对神经衰弱、疲劳过度大有裨益。把黑葡萄制成葡萄干后,糖和铁的含量会更高,是妇女、儿童和体弱贫血者的滋补佳品。葡萄酒是世界上消费量最大的饮料之一,其色、香、味俱佳,营养价值较高。葡萄酒的酒精含量低,适量饮用具有滋阴补脾、健胃强身、舒筋活血及益气安神等功效。

洗葡萄的窍门:在盆中适量的水中放1勺面粉搅匀,静置2分钟后用手拎着葡萄的柄轻轻摆动至水变浑浊时,取出再用清水冲一下即可。

► 牛奶

喝一杯240毫升的脱脂或低脂牛奶,即能吸收到300毫克的钙质。钙质能强健骨骼和牙齿,富含钙的饮食能降低高血压、乳癌、结肠癌等发生的几率,也能舒缓经前症候群。除了钙质,牛奶中还含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素D、维生素B₁₂、核黄素和烟酸等。酸奶是女性无法抗拒的饮品之一,含有丰富活性乳酸菌,其最大的好处就是帮助消化和抗衰老。每天饮用一瓶酸奶,可帮助排除体内毒素,使皮肤更加细腻有光泽。

喝牛奶的最佳时间:早餐的热能供应占总热能需求的25%~30%,因此,早餐喝1杯牛奶加鸡蛋或面包比较好;晚上睡前喝1杯牛奶有助于睡眠,喝的时候最好配上几块饼干。

► 柳橙汁

喝一杯新鲜的柳橙汁,即可摄取到超过每日建议量的维生素C。维生素C是重要的抗氧化物,能消除自由基,强化免疫功能,利于铁质吸收。柳橙汁还富含钾及叶酸,叶酸对育龄妇女相当重要,可以预防畸胎和直肠癌。

面部皮肤毛孔较粗糙的人,可以用1汤匙番茄汁与2汤匙柳橙汁调匀,涂在面部,过30分钟左右用水洗去,坚持数日,可使毛孔收缩而匀称。

► 花生

坚果类中的花生,富含蛋白质、纤维、锌和维生素E,也是维生素B₁、烟酸、叶酸的良好来源,其所含的多不饱和脂肪酸,可以增加血液中好的胆固醇,降低坏的

胆固醇,保护心血管。常吃花生,可达到健肤润肤作用,令人容光焕发,肌肤有光泽。

花生酱富含维生素 E,其强大的抗氧化功能不容忽视,常吃能帮助女性抵抗岁月的侵袭。花生酱还被誉为最佳能量食物,忙碌时,涂上花生酱的全麦面包,加上一杯脱脂牛奶,是既方便又营养的一餐。

豆类

豆类是蛋白质、铁、膳食纤维的良好来源,脂肪含量低,有助于降低胆固醇,并含有叶酸、钾、锌等,营养价值很高。大豆中的异黄酮是植物性激素,美容效果早已受到公认,简直就是为女性永葆年轻而定做的食谱。多吃豆类能使皮肤不致因便秘而干燥,并可降低罹患子宫颈癌的危险。

豌豆、四季豆、菜豆当蔬菜吃,红豆、绿豆煮成五谷饭吃,黄豆、黑豆可以打成豆浆饮用。将黄豆 300 克和白芡 10 克入锅炒熟后碾成粉,然后用开水浸泡核桃仁 10 粒,5 分钟后捞出,与浸泡一夜的大米混在一起碾碎,放入小盆里,加水 1 200~1 500 毫升,充分浸泡后用纱布过滤。然后将滤汁倒入锅内,加水 700 毫升,倒进黄豆和白芡粉搅匀,煮成糊状,加糖即成核桃粥。每日早晚食一小碗,常吃此粥,可永葆面部红润有光泽。

蘑菇

蘑菇里含有女人的“驻颜王牌”——硒。硒可以促进皮肤新陈代谢和抗衰老,在预防皱纹方面效果更值得期待。食用蘑菇可使女性雌激素分泌更旺盛,保持年轻,抗衰老。但蘑菇属于凉性食物,不可多吃。泡蘑菇的水营养丰富,用它给小腿、胳膊等身体上比较容易干燥的地方做个“水疗”按摩,可以让表皮细胞充分吸收水分,肌肤更柔软嫩白。

将水发香菇和鲜蘑菇各 100 克去杂后洗净,切成薄片。炒锅置火上放油烧热,将姜末煸香,推入香菇和蘑菇片煸炒,烹入黄酒、酱油、白糖继续翻炒入味,然后加鲜汤烧沸,撒入鸡精,用水淀粉勾芡,淋入香油推匀,装盘上桌供食。日常佐餐食用,可滋补强壮,益气滋阴,嫩肤抗衰。

薏米

薏米绝对是女人的贴心“闺蜜”，消除水肿、健脾渗湿的功效甚佳，对防治斑点和青春期的痘痘比较有效，是女人餐桌上的必备食物。薏米能抑制细胞的异常增生和繁殖，对皮肤异常增生（如粉刺和赘疣）有防止作用，利于粗糙皮肤的光洁。薏米性寒，体质比较弱的女性生理期前一周就要停吃，否则很可能引发痛经。

将适量的薏米和百合淘洗后温水浸泡 20 分钟，再加足量水煮至薏米开花、汤稠即可食用。将适量的薏米和绿豆洗净，加水煮汁后，用少许冰糖和蜂蜜调味饮用，是营养价值很高的美容品。绿豆有清火漂肤的功能，薏米有去除脸部雀斑和粉刺的功效。将薏米研磨成粉末，每次饭前取约 10 克，用 150 克热水冲泡加入蜂蜜调匀，即可服用，是肌肤美白的天然保养品。

南瓜

南瓜含有极其丰富的维生素 A，能够强化黏膜，预防感冒，同时防止皮肤粗糙，有美容、健身的作用。南瓜中含有微量元素钴、锌、铜和果胶等，能促进人体胰岛素的正常分泌，因而南瓜能有效地防治糖尿病、高血压以及肝脏和肾脏的一些病变，能增强抗贫血、抗癌的能力，可清除体内细菌毒性，减少结肠癌的发病危险，预防和治理动脉粥样硬化。

将南瓜切成小块，捣烂取汁，加入少许蜂蜜和清水，调匀搽脸，约 30 分钟后洗净，每周 3~5 次，具有去皱润肤的功效。另外，南瓜籽中含有类似性激素样的物质，对面部皮肤有保护作用。

桑葚

桑葚有滋阴补血、生津润肠、丰肌悦色、黑发明目等功效。桑葚含有多种氨基酸、维生素及有机酸、胡萝卜素等营养物质，矿物质的含量也比其他水果高出许多，主要有钾、钙、镁、铁、锰、铜、锌。桑葚具有增强免疫、促进造血红细胞生长、防止人体动脉及骨骼关节硬化、促进新陈代谢等功能。桑葚味道酸美、多汁，但是品性微寒，因此女性来例假时要少吃，以防寒气过大，肚子疼痛。除生食外，桑葚还可做成桑葚布丁、桑葚蛋糕、桑葚果酱、桑葚水果色拉等食用。

将桑葚 30 克和薏米 20 克洗净,用冷水浸泡数小时;粳米 50 克洗净,放入铁锅中,加入桑葚、薏米及浸泡水和葡萄干 10 克,用旺火煮开后改小火煨至粥成时,加入少许糖调味。常食此粥,可滋阴补肾,健脾利湿,丰肌泽肤,适用于身体虚弱,体瘦而皮肤皱纹多、不光洁者。

乌梅

乌梅含有丰富的维生素 B₂ 以及微量元素钾、镁、锰、磷等。现代药理学研究认为“血液碱性者长寿”,乌梅是碱性食物,因为它含有丰富的有机酸,经肠壁吸收后会很快转变成碱性物质。因此,乌梅是当之无愧的优秀抗衰老食物。乌梅所含的有机酸还能杀死侵入胃肠道中的霉菌等病原菌。

将一小把乌梅加入水中,小火煮 40 分钟后,加入桂花、白糖,放凉后即可饮用。气味芬芳,口感酸甜可人,烦躁时可多喝,还有生津去火之功效。

花椰菜

花椰菜富含维生素 A、维生素 C、β-胡萝卜素、膳食纤维以及矿物质钾、钙、硒等,热量低。多吃花椰菜,不但能增强肝脏的解毒能力、促进生长发育,而且能提高机体免疫力,预防感冒和坏血病等。

食用花椰菜时要多嚼几次,这样更有利于营养的吸收。花椰菜容易生虫,常有残留农药,做菜前可将花椰菜放在淡盐水中泡几分钟,既可让菜虫跑出,也可去除残留农药。

香蕉

虽然一根香蕉大概有 120 卡热量,却是维生素 B₆、维生素 C、钾和膳食纤维的良好来源,丰富的钾有助于调节血压。香蕉含有的生物碱能振奋精神,很适合当点心,补充热量。香蕉含钠盐和脂肪极少,不含胆固醇,热能少于一般水果,常食香蕉不会使人肥胖,也不会给心血管造成负担。

平时心情不好及缺钾或镁者可多食香蕉,既可去皮直接吃,也可混合在果汁中,或加到谷类早餐里一起食用。香蕉中含有丰富的维生素 B₆,而维生素 B₆ 具有安定神经的作用,不仅可以稳定女性在经期的不安情绪,还有助于改善睡眠,减轻

腹痛。

红薯

红薯富含钾、膳食纤维、维生素 C，还有重要的抗氧化物质 β -胡萝卜素，有益皮肤健康。红薯是一种生理碱性食物，能与肉、蛋、米、面所产生的酸性物质中和，调节人体的酸碱平衡，对于维持人体健康有积极的意义。红薯含黏液蛋白，对心血管系统有保护作用，能防止脂肪在血管壁沉积，保持动脉血管弹性，经常食用能降低血浆胆固醇含量，减少皮下脂肪，有健美益寿的功效。

最好是在吃肉类之前吃红薯，红薯内的纤维素在肠内不被消化吸收，可阻止糖类物质转化成脂肪而累积起来，有利于减肥。用红薯煮粥食用，可以增加纤维质的摄取。

鲑鱼(三文鱼)

深海鱼中的 $\Omega-3$ 脂肪酸，可以降低血液中坏的胆固醇，保护心血管，一周吃一到两次鲑鱼可以预防心脏病，滋养免疫系统。 $\Omega-3$ 脂肪酸还可以增加安定性的前列腺素，有助于平稳心情。芬兰的研究人员指出，一周至少吃鱼一次以上的人，罹患忧郁症的几率较低。

如果处于怀孕或哺乳期的人常食鲑鱼，鲑鱼中的脂肪酸还能帮助胎儿大脑和神经系统的发育。

鸡蛋

鸡蛋所提供的蛋白质，主要为卵白蛋白和卵球蛋白，其中含有人体成长所必需的氨基酸，鸡蛋白是天然食物中最优良的蛋白，99.7% 能被人体吸收利用，对产妇身体机能的恢复和乳汁分泌大有好处。鸡蛋也是维生素 D 的良好来源，可以帮助钙质吸收。蛋黄的胆固醇较高，对于健康的人来说，一天一个鸡蛋不算过量，如果需要节制胆固醇，则每周不要吃超过 2~4 个蛋黄。

用 1 个鸡蛋黄和适量橄榄油调和，涂搽脸部可使肤色光洁。

燕麦

燕麦颗粒浑身是宝,几乎包含人体所需的全部强力营养成分,比如植物蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、膳食纤维、矿物质以及铁、锌等微量元素,它能为人的骨骼和牙齿补钙,并使人整天精神饱满。尤其是人体血液中胆固醇含量过高时,更应该在早餐时选择燕麦片。美国临床营养学家的研究证实,不分男女,只要每天吃一碗燕麦糊或燕麦粥,就能将高胆固醇水平降低 10% 以上,并使心肌梗塞病的发病率降低 20%。倘若你选择的是内含水果、核桃仁、葡萄干、牛奶等混合的麦片糊,则能使心肌梗塞病的发病率降低 50%。

一碗燕麦全谷片早餐既含有多种维生素、矿物质与膳食纤维,又提供足够的热量。搭配牛奶,则能补充蛋白质和钙质,是相当不错的早餐组合,也可以作为点心或宵夜,很适合常偏食或没空好好吃饭的妈妈们补充营养。

友情链接

使你年轻漂亮的秘密

凉爽的秘密。苹果冷藏,可以长时间保鲜,这个道理也适合人和动物。温度越高,人体的代谢过程就越快,人也就衰老得越快。马尔堡大学的研究人员在一份研究报告里提供了家蝇的说明:一只生活在温度为 18℃ 室内的家蝇,寿命比在 28℃ 室温下的家蝇长 1 倍。医生建议,就是夜间,室温也不要超过 17℃。

饥饿的秘密。洛杉矶大学的雷·沃尔福德教授首次从老鼠身上获得了“饥饿能使青春永驻”的科学证明。喂食很少的老鼠的寿命比其能吃多少就喂多少的老鼠的寿命长 1 倍。沃尔福德认为,如果人类采取这种“永葆青春的饮食法”,可以活到 120 岁,而且精力充沛。因此请你每天摄取的热量最好保持在 1 200~1 500 卡之间。

激素的秘密。在如何使人们青春常在的研究中,发现的一种最新的神奇物质就是生长激素。这种物质的作用是,人在 18 岁的时候,身高相当于出生时的 4 倍;30 岁以后身高停止增长,肌肉无力、皮肤松弛。美国研究人员进行过一次试验,对一名 65 岁的人每周注射 3 次生长激素,结果这个人的脂肪沉积消失,皮肤恢复弹性,肌肉重新有力。

职业的秘密。有这样一些职业,例如乐队指挥、僧侣、画家、牧羊人等,从事这

些职业的人虽然有的年龄很大,但是却保持着青春活力,其原因在于这些人是自己生活的创造者,他们在职业上不受压抑。相反,从事受人支配的职业就老得快。

爱情的秘密。情爱超过任何一种令人兴奋的事情。接吻时腺体可以释放出更多的胰岛素,性腺通过兴奋激素使周身血液流通和脉搏加快,人体内的紧张激素减少。