

# 女性完美保养 百科全书



饮食搭配  
组合美丽密码



魅力修养  
体现女人品位



美颜塑体  
美丽自然天成



装扮着装  
放大自己的美





# 女性完美保养 百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女性完美保养百科全书 / 陈宝英孕产育儿研究中心  
编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2011. 8  
(妇幼安康文库)  
ISBN 978-7-5101-0864-8

I. ①女… II. ①陈… III. ①女性-保健-基本知识  
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第174374号



## 女性完美保养百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京强华印刷厂  
开 本 889 × 1194 1/16  
印 张 20  
字 数 300千字  
版 次 2011年10月第1版  
印 次 2012年4月第2次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0864-8  
定 价 36.80元

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010) 83514662  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 用心/经/营/自/己/的/美/丽

# 前言

## FOREWORD



如果一朵花毫不在意自己是否能够绽放，那么或许她的心已最先枯萎。一个完美的女人，爱自己就爱自己的全部，包括自己的容颜。

如果一个女人不能经营自己的美丽，那么她让这个世界收获的只能是荒凉。当人们的目光懒于搜索，人们的行走就类似于排着队伍前行，这个世界于是很单调。

世界因为有了女人的美，在那些没有阳光的日子，依旧会有它的灿烂。

以上是说，女人之美，是上天所赐予的，也是我们心中所求的。

天生丽质难自弃，一句很有名的话，很多人以此为凭，天若爱我，谁奈我何？

天生丽质果然难自弃吗？试想，一个丽人懒于梳理，或有心睡，无心眠，或吃我所爱吃，或阳光下我自从容向天笑，那么时光的刻刀总会指向那些没有防备的脸。从此，那些美丽只停留在一张过去的照片上。

要知道，青春只是岁月的一部分。珍惜是一种选择，不珍惜也是一种选择。

以上是说，女人之美，失于自己对自己的不在意。

女人都有这样的梦想：从前的我，依旧是现在的我，意思是希望自己容颜不变。明知时光难倒流，而这样的梦想却不会轻易改变。梦想，是梦，还是想？

其实，有些梦想，不可到达，但可无限接近，就好像容颜总有改变，但可近于无痕。

固然，青春只是岁月的一部分，但这一部分可以是十年，也可以是二十年。这完全取决于我们自己如何保养，理由就是我们身边并不缺乏这样的例子。因为别人能做到，所以我也能做到。

以上是说，女人之美，可以点滴之水的努力，汇为逆流成河之时光。

说说这本书，一本书是可以和我们成为朋友的，就像朋友之间存在缘分，希望这本书能幸运地到达你的手中，成为你的一本美人枕边书。在翻阅了之后，让自己的美丽以乘以1.2的方式展现，而你的年龄看起来就像是乘以了0.8。

愿你的美，成为风景中的风景！

编者

2011年10月



关爱自己  
像对待一张纸样用心  
轻轻地掀动  
折叠或者夹放  
这样  
站在窗前  
或者桥上  
俯看与仰看  
你都是别人眼里  
最美的风景



# 目录

# CONTENTS

Part



## 调养基础篇

人人都能做到，但你要做得更好

002

Lesson  
1

### 品位生活

追求美丽的最高智慧

002 合理饮食·营养巧搭配，组合出你的美丽密码

002 肌肤需要的美食

004 食物搭配，解码美丽

007 都市女性的膳食最佳模式

008 喝水喝出美丽来

008 水果中的甜蜜谎言

010 与零食巧妙周旋

012 深度睡眠·深眠不觉晓，处处皆妖娆

012 睡美人的秘密

013 如何做好睡眠这件事

015 睡觉守则助你睡梦香甜

018 心情梳理·寻山寻水寻开心，我以我心美我身

018 过度情绪让你的肌肤很受伤

019 你快乐皮肤才能快乐

020 压力减一点，美丽多一分

022 快乐食物给你好心情

023 魅力修养·进了他的眼，入了他的心

023 女人味让你的美深入人心

025 细节修养让你的美丽无可挑剔

026 和谐性爱·为了美丽，这样“使用”你的爱人

026 性爱让你的美丽不休眠

027 性爱有度才完美

028 吃对食物为你的爱人增添性动力

## Lesson 2 健康管理

### 美丽由自己做主

- 030 适量运动·动起来，做个金牌美女
- 030 持久美丽要打“运动”战：  
运动让你更动人
- 031 瑜伽：古老的运动让你更年轻
- 033 9个经典瑜伽动作，扫除办公室急症
- 036 舍宾：女人的私房运动
- 039 游泳：美人鱼的享“瘦”生活
- 041 点滴运动积累你的美丽
  
- 043 排毒·无毒一身轻，美丽我一生
- 043 容颜憔悴，都是毒素惹的祸
- 044 食物是你的排毒尖兵
- 048 运动为皮肤排毒加速
- 049 走出排毒的误区
  
- 050 女性特区保健·私密地带自己爱
- 050 乳房：怎么爱你都不够
- 052 阴道：生命通道守护好
- 053 子宫：不同时期的子宫护理
- 054 预防尿路感染
  
- 055 常见妇科病·关爱自己要做有心人
- 055 痛经后面藏着另一张“脸”
- 058 女性特有的腰痛
- 059 从白带看妇科疾病

## Lesson 3 传统保养

### 神仙不如老祖先，神奇又简单

- 060 你的面色谁做主·面子问题很重要
- 060 要想面色好就必须养血养心
- 062 美目流盼需养肝
- 062 丰润红唇要健脾
  
- 063 肾是先天之本·养好你的肾，美丽要有根据地
  
- 065 脾胃是后天之本·保养脾胃，让你的美丽不打折
  
- 066 补血·让容颜如玫瑰般红润
  
- 068 花养·人面堪比花容
- 068 以花养生驻颜治百病
- 069 居室生活和花的私语
- 070 赠人鲜花的花之语
- 071 关于花养的问与答
- 072 花草食疗药膳推荐集锦
- 074 花草养颜面膜
  
- 077 中药·助你留守青春
- 077 七大美颜中药



Lesson  
1

## 护肌美肤

让肌肤实现不想长大的梦想

## 082 肤质·看似相似却不同

082 皮肤类型知多少

084 皮肤类型判断有妙招

086 不同的肤质不一样的关怀

## 087 学会洗面·洗去铅华，一尘不染

087 洗面，你准备好了吗

089 洁肤，洗面产品是关键

091 正确洗面让你的皮肤喜洋洋

## 093 保湿·如花般美丽，似水样年华

093 你的肌肤渴了吗

095 选对保湿品，肌肤水嫩嫩

097 保湿面膜自己做

098 保湿每天进行时

## 101 去角质·赶走角质，亮丽你的肌肤

101 去角质的时间和次数

102 去角质产品

## 103 防晒·阳光下，你的美丽最新鲜

103 日晒，让你的肌肤这样受伤害

105 全面防晒，拒绝阳光没商量

107 用对防晒霜，肌肤不受伤

108 多吃蔬果助防晒

## 109 美白·白嫩肌肤，让你的心情不再天黑

109 正确美白，重在由内而外

110 选对美白产品，让你肌肤白无瑕

112 吃对食物，每天美白一点点

114 巧心思自制美白面膜

## 115 去斑·拒绝斑点，让你美丽不一般

115 什么样的女人爱长斑

117 常见斑防治全攻略

119 祛斑面膜巧手做

120 祛斑增白药膳方

## 121 改善粗大毛孔·坚决不做“孔”女郎

121 拯救“孔”慌大作战

123 用你的细心拒绝毛孔粗大

## 124 去痘·只要青春不要“痘”

124 青春我做主，脸上不“痘”留

126 日常关注除“痘”焕肤

127 战“痘”面膜巧制作

## 128 防纹去皱·抗拒风霜，莫让它吹皱你的脸

128 破解肌肤的“皱”语

129 “真假”皱纹的针对保养

131 自制祛皱面膜

132 驻颜抗皱食疗方

133 挥别皱纹简单按摩法



## Lesson 2

### 滋润秀发

风吹过你的长发，动了谁的心

- 134 秀发日常保养·  
秀发如云，秀出你的美
- 134 不同发质不同的护理
- 137 正确护理头发，完美自我不错过
- 140 头皮按摩，呵护秀发的温柔指
- 141 深层修护，给秀发吃美食
- 142 问题头发种种·秀发三千莫为烦恼丝
- 142 清理头垢，让你的头发深呼吸
- 143 远离头屑，轻松每一天
- 144 预防掉发，重拾好心情
- 145 莫让白发从头来

## Lesson 3

### 美颜护理

芙蓉美面，  
让你有如天使降临人间

- 146 美目·精致美目，过目不忘的美丽
- 146 眼部保养，年龄秘密谁能猜
- 148 眼部按摩，“手”护你的美丽
- 149 美目食疗，眼睛会说话的秘密
- 150 让眼膜“眼护”你的美丽
- 151 睫毛·睫毛弯弯，美丽不做配角
- 151 呵护睫毛不败妙招
- 152 帮助睫毛生长的神奇小妙方
- 153 美鼻·精致俏鼻让你美丽不碰壁
- 153 学会保护你的鼻子
- 154 告别黑头，为你的美丽加分

- 155 美唇·红唇两片，不言自美人人见
- 155 唇部保养，从此美丽与你永不吻别
- 157 怎样使你的美唇安全过冬

- 158 美齿·亮白贝齿，让你的微笑更有杀伤力
- 158 美白牙齿喜刷刷
- 159 做自己的牙齿养护专家
- 160 美齿食物让你的牙齿莹白如玉
- 162 小技巧让你口齿含香

- 163 美丽耳朵·追求美丽，没有遗忘的角落
- 163 耳朵的清洁护理很重要
- 164 精心呵护耳洞
- 165 日常护耳10招：坚决不做小“聋”女

## Lesson 4

### 美体塑形

款款而行，拉长男人的目光

- 166 瘦身·做好美体的第一堂课
- 166 认清肥胖，盲目减肥要不得
- 168 拒绝反弹，让肥胖不再重来
- 170 运动，燃烧脂肪的快乐
- 171 吃对食物瘦身才轻松
- 174 好习惯让你瘦身不磕绊

- 176 美颈·让岁月的年轮，不在颈项上生长
- 176 颈部保养，让你“颈”显美丽
- 177 小技巧，颈部练习更贴心
- 178 颈操：动“颈”让你更美丽

- 179 **美胸·让你的“飞机场”上，起落更多的目光**
- 179 什么样的乳房才美丽
- 180 细心呵护，别让乳房太委屈
- 181 选好内衣，给乳房家的感觉
- 182 健美和按摩助你“胸”起
- 183 美乳丰胸食疗方
- 184 **美背·关怀须备至，美丽才“背”出**
- 184 丝滑美背保养记
- 185 练出背部清晰曲线
- 186 **美腰·小蛮腰，美得就是没道理**
- 186 腰部形态美的标准
- 186 轻松细化你的腰
- 187 水桶腰必做之操
- 188 **美腹·性感美腹，再露一点也不怕**
- 188 腹部保养，凹凸有致不“腹”出
- 189 腹部健美，告别赘肉好心情
- 190 腹部减肥有妙招
- 191 **美臀·挑战地心引力，不怕目光挑剔**
- 191 打造美臀，做个“翘”佳人
- 193 提臀操，提升你的美丽
- 193 不让橘皮爬上你臀
- 194 **美手·有一种美叫不想放开你的手**
- 194 日常护手，玉手这样才拥有
- 195 手部护理五部曲
- 197 手指健美操，操练美手不放松
- 198 **美甲·让片甲之地不留美丽的遗憾**
- 198 指尖美丽的秘密
- 199 指甲彩绘DIY
- 200 **手臂·谁家小美女，玉臂惹人怜**
- 200 玉臂生辉勤保养
- 201 紧致玉臂谁堪比
- 202 关节保养莫忽略
- 203 **美腿·纤细玉腿，窈窕毕现**
- 203 练就修长瘦腿的秘诀
- 204 拥有美腿并不是梦想
- 205 按摩，完美自我的修腿术
- 205 别让腿毛纠缠你的美
- 206 攻克美腿杀手——静脉曲张
- 207 **美足·完美玉足，诱惑的不仅是自己**
- 207 足部护理四部曲
- 208 美足操，让你与美丽同行
- 209 脚部保健，行走不怕千里之外
- 210 **美姿美态·动静从容皆风景**
- 210 挺拔站姿，“站”露你的美
- 211 轻盈走姿丽人行
- 211 上下楼梯的要诀
- 212 **体香·做个香香公主**
- 212 体香，让你的美丽可以回味
- 213 香气使你更迷人
- 214 食养，远离异味的侵扰
- 215 让身上有香水味
- 216 香水购存有技巧
- 217 **洗澡·让水与你的肌肤亲密接触**
- 217 洗澡有讲究，肌肤才完美
- 218 不如泡泡食品浴



## 5

## Lesson 5 顺时保养

对抗时光，  
让岁月的脚步不再匆忙

- 220 二十四时保养·顺时保养，美丽不只两三天
- 222 女性生理周期保养·摸准“老朋友”的脾气
- 222 女人生理期肌肤保养宝典
- 223 生理期有些事要说不
- 226 月经周期，饮食变变变
- 227 解析女性的好朋友“卫生巾”
- 228 缓解痛经的按摩
- 229 四季美容·唱好美丽四季歌
- 229 爱上肤如凝脂的春天
- 231 让皮肤过个宁静的夏天
- 232 秋天保养，收获好肌肤
- 233 地冻天寒，美丽不冬眠
- 235 孕期保养·特别的美丽，给特别的你
- 235 化妆品会偷偷伤害你
- 237 防治妊娠斑宝典
- 238 拒绝妊娠纹上身
- 239 产后恢复好身材
- 241 延缓衰老·一生一世，将美丽进行到底
- 241 让你的肌肤不再与岁月同龄
- 243 因时补养，让你有秀色可餐的美丽
- 244 抗氧化，延缓衰老的艺术

## 6

## Lesson 6 分类保养

无论时空如何转变，  
看我依旧美丽容颜

- 246 电脑一族·迷网丽人，从此只做万人迷
- 246 拒绝辐射，让自己的肌肤升级
- 248 不要在网络中迷失了美人眼
- 250 水中丽人·做只戏水的“美人鱼”
- 252 办公室美眉·美丽也是职场竞争力
- 252 莫让空调夺走肌肤水分
- 253 办公桌旁的小体操
- 254 厨房主妇·不让油烟伤害你的容颜
- 255 婚礼保养·不做更美做最美
- 255 新娘的保养前三个月重点
- 256 新娘的保养前两周重点
- 256 新娘的保养前一天重点
- 257 空中旅行·飞行中的美丽课程
- 259 面膜·让女人美丽的魔方
- 259 面膜如何让你更美丽
- 260 面膜的种类
- 261 不同时期的面膜选择
- 262 不同肤质的面膜选择
- 263 不同年龄的面膜选择
- 264 自制面膜需要的工具
- 266 制作面膜的材料
- 267 正确的面膜涂抹方法
- 268 使用面膜的误区

Lesson  
1

## 美妆技巧

## 浓妆淡抹总相宜

- 272 化妆原则·强化优点重自然
- 275 化妆用品·琳琅满目，心中有数
- 275 化妆品：与肌肤最亲近的宝贝
- 277 化妆工具：打造美丽更轻松
- 279 化妆品保藏：爱它就像爱自己
- 280 化妆美容技法·同样的自己，不同的美丽
- 280 化妆美容基本步骤
- 281 眉部化妆：画眉深浅入时无
- 282 眼部化妆：一泓秋水迷人眼
- 284 唇部化妆：美丽留“唇”启心扉
- 286 面部化妆：人面堪比桃花美
- 287 鼻部化妆：挺俏美鼻占据美丽制高点
- 288 不同场合的化妆
- 288 日妆美容技法：淡雅自然美无边
- 289 晚妆美容技法：高雅华贵美人妆
- 290 快速化妆技巧：巧手美眉瞬间美出来

Lesson  
2

## 科学整容

## “刀光”之后是倩影

- 291 认识美容·在“损”人与“丽”己之间

- 294 常见整形美容项目·美丽制造一点通
- 296 让美容师来帮忙·重塑美丽身影
- 296 美容院常见的保养项目
- 298 选择适合自己的美容项目

Lesson  
3

## 着装技巧

## 一身倩装，万种风情

- 299 着装选择·千挑万选始出来
- 299 不同的年龄有不同的着装
- 303 与肤色搭配，美丽自然天成
- 303 选对领口，与脸形相得益彰
- 304 不理想身材的着装·从此不再有遗憾
- 304 较高身材女性的穿着
- 304 较矮身材女性的穿着
- 305 较胖身材女性的穿着
- 306 如何掩饰过短过长的脖子
- 307 上身长的女性如何穿衣
- 307 肩膀不理想的女性如何穿衣
- 308 胸部不理想的女性如何穿衣
- 308 臀部不理想的女性如何穿衣
- 309 腿部不理想的女性如何穿衣
- 309 如何掩饰脚踝粗大的缺陷



Part 1

# 调养基础篇

人人都能做到，但你要做得更好



Lesson

1

# 品位生活

## 追求美丽的最高智慧



合理饮食 · 营养巧搭配，  
组合出你的美丽密码

可以说，美丽是一口一口吃出来的，但俗话也这样说，胖子是一口一口吃出来的，可见同是一个吃，做的好与不好，其结果可谓大相径庭。因此，美女们可要重视这件事，在吃上下足工夫，既满足了自己的口舌之欲，又要吃出自己的美丽。

### ◎ 肌肤需要的美食

在很多美容书上，我们都可以看到这样的话：水果对皮肤好，应该多吃；鱼类是优质蛋白，应该常吃；牛奶养颜，应该多喝；猪蹄富含胶原蛋白，更不应该落下。如果我们仔细琢磨这些话，就会发现一个美女们很难做到的事实，那就是，女人的饭量本来就不大，却什么都要吃，而且都要多吃。

那又该怎么吃呢？如果说，在饮食上还有什么秘诀可言的话，用一句话概括，那就是各类食物要平衡，要搭配好。因为我们的饭量是有限的，在这有限的饭量之内，如何安排那么多必须吃的食物，这就需要我们用心打理了。如果膳食结构不合理，会影响健康，加速皮肤衰老，失去容貌、体态的美。

可以说，每种营养素我们都不应该厚此薄彼。下面简单说说这些肌肤需要的营养素。



## 蛋白质

蛋白质是构成人体组织的主要成分，它可使肌肉结实、健壮，保持容颜的青春活力。蛋白质不足则会引起消瘦憔悴，皮肤弹性降低，抵抗力下降而诱发病变。而蛋白质过量则在体内代谢后产生过量的磷酸根、碳酸根等酸性物质对皮肤产生较强的刺激，引起皮肤的早衰。因此摄取应适量。

## 脂肪

脂肪是保护脏器、提供热量、辅助脂溶性维生素吸收不可缺少的物质。皮下适量的储存可滋润皮肤，增加弹性，推迟衰老，增加曲线的美感。植物脂肪含多种不饱和脂肪酸，具有美艳皮肤之作用，如果摄入不足，则导致生长迟缓，皮肤粗糙。如果摄入过多动物脂肪则会加重皮脂溢出，促使皮肤老化，可导致肥胖及心血管疾病。所以，应以植物脂肪为主，适量控制动物脂肪的摄入。

## 碳水化合物

碳水化合物是人体能量的主要来源，供给充足则能促进蛋白质的合成和利用，维持脂肪的代谢，间接地起到美容作用。若长期摄入不足，能量供给缺乏，则会消耗脂肪和蛋白质，影响健美。

## 胶原蛋白和黏多糖

胶原蛋白在人体皮肤中含量可达71.9%，维持着人体皮肤的弹性和韧性。黏多糖对水有很强的亲和力，能够使皮肤保持大量的水分。若胶原蛋白缺乏，胶原纤维交联固化，导致细胞间黏多糖减少，则皮肤老化，出现皱纹、褐斑、萎苔，干燥，黏涩而早衰。

## 水

水是清洁、滋润、细嫩皮肤的特效廉价的美容剂。正常表皮应保持15%~20%的含水量，皮肤才能保持弹性，得到滋润。皮肤缺水会变得干燥，坚硬，失去弹性而干裂，自然谈不上健美。

## 膳食纤维

膳食纤维被称作第七营养素，对人体的皮肤保健、美容有着特殊的作用。膳食纤维包括纤维素、木质素、甲壳素、果胶、海藻多糖、黄原胶等。膳食纤维可缩短食物在肠内通过的时间，减少肠原性毒素的吸收，起到抗衰老的作用；同时通过降脂、降胆固醇的作用，可防治脂溢性皮炎、脂质沉着症等皮肤疾病；加速乳酸、尿素等有害酸性物质的代谢，防止有害废物对皮肤的损害，从该途径起到健康健美的作用。

## 矿物质

矿物质与美容亦有密切的关系。缺铁易患贫血，则颜面苍白无华；缺乏锌、铜则会影响生长发育，影响女性的“三围”，皮肤的弹性下降，毛发枯黄，易生痤疮；钙、磷、氟缺乏则可导致佝偻病，骨质软化、疏松，牙龈缺损，牙斑，指甲变形，影响体态及牙齿的美观；锌、硒缺乏，眼睛则会变得呆滞、无神，视力下降。

## 维生素

维生素不仅是维持人体正常生理功能、生长发育和物质代谢所必需的，而且与皮肤美容有密切的关系，具有营养皮肤、使皮肤柔软细嫩、防皱去皱的作用。若缺乏则皮肤干燥粗糙，弹性下降，易生痤疮及皮肤角化异常。

1. 被称为“美容维生素”的维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>具有抗皱、消除皮肤斑点的作用，若缺乏则会导致皮肤枯干、多皱，易生痤疮、毛囊炎、酒糟鼻、脂溢性皮炎等。

2. 维生素C参与体内的氧化还原过程，若维生素C长期缺乏则可使皮肤色素增加，形成黄褐斑、雀斑。

3. 维生素D可提高皮肤的吸氧水平，促进皮肤新陈代谢，调节感光质的形成，促进骨骼生长、牙齿发育。如果维生素D缺乏，则皮肤容易溃烂，对日光敏感，易发生日光性皮炎。

## ◎ 食物搭配，解码美丽

前面我们讲了，为了自己的美丽，女性要补充哪些营养素。那么这些营养素又藏在什么食物里，具体说，我们应该多吃什么食物呢？

### 保养物语

牛奶是天然的理想食物。牛奶含人体极易消化的蛋白质、卵磷脂、乳糖和钙、磷、铁和维生素A、维生素C等。牛奶具有滋补、食疗作用，可改善人体细胞活性，延缓衰老，有丰肌美颜等功效，还具有解热毒的功效，其化解肠中热毒的功能更是不同凡响。

### 保养物语

需要强调的是蛋白质补充一定要适量，缺乏适当蛋白质的饮食会抑制细胞修复、加速老化；但若蛋白质过多，消化不良，又会造成肠道毒素太多。

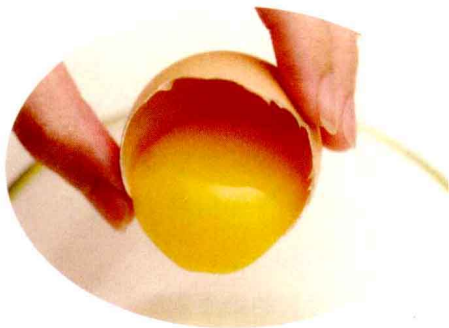
### 每天吃适量的蛋白质食物

一般来说，活动量少的女性一天应该摄取60克的蛋白质。肉类、鱼、虾、鸡蛋和大豆都是蛋白质的来源。

鱼类含有易被消化吸收、利用率高的蛋白质，蛋白质含量高达18%~20%，氨基酸组成齐全，含人体内不能合成的八种必需氨基酸，且配比均衡。

鸡蛋和大豆是两种廉价而优质的蛋白质来源。平均50克重的鸡蛋中，含蛋白质5~6克，其利用率可高达99.6%，鸡蛋中的蛋白质是食物品种中质量、种类、组成成分等方面最优质的蛋白质。鸡蛋黄中含有一定量的卵黄磷蛋白及卵磷脂，具有防止皮肤衰老的作用，还含有维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>以及维生素D。鸡蛋中含铁量7.2%，利用率可高达100%，具有生物活性的铁蛋白在人体中具有携带和运输氧的作用。

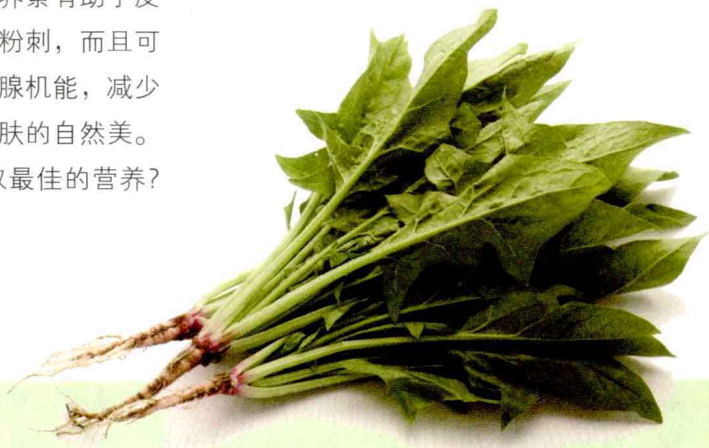
大豆是一种营养成分比较全面的食物，含蛋白质约40%。大豆蛋白质含人体必需的八种氨基酸以及维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>12</sub>、维生素D、维生素E和烟酸、叶酸、生物素、胆碱、泛酸等多种生物活性物质。其所含的大豆异黄酮具有雌激素样作用。大豆所含钙、磷、镁均相当丰富。经常食用大豆及豆制品之类的高蛋白食物，可使皮肤润泽、细嫩而富有弹性，肌肉丰满而结实，头发乌黑而光亮，并可延长青春、延缓衰老。另外，大豆所含的亚油酸，人体摄入后可以提供足够的“原料”，合成肌体代谢所需的前列腺素，有效地增强和保护血管的活力，使微循环得以明显地改善，从而发挥护肤美容的作用。





## 常吃蔬菜和水果

要想拥有细嫩光洁的皮肤，应该每天吃500克蔬菜与水果，因为蔬果中含有大量维生素C、无机盐和纤维素，红黄色蔬菜中还含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素。这些营养素有助于皮肤细胞增生，防止皮肤毛囊角化，消除色素、粉刺，而且可以维持人体内血液的正常酸碱度，调节皮肤汗腺机能，减少体内分泌的酸性代谢物对表皮的侵蚀，保持皮肤的自然美。蔬菜、瓜果品种极多，究竟怎样挑选才能获取最佳的营养？怎样吃才算科学呢？



### 选用清洁的新鲜植物

选用的蔬菜、瓜果等植物一定要新鲜，无化肥、农药的残留物，最好选用有标志的绿色或有机蔬果。选用野菜或野生瓜果也应依据这一原则。

### 选用多品种果蔬

不同的果蔬其所含的营养成分也不尽相同，要保持营养均衡，饮食中最好选择多品种果蔬。

### 蔬果最好生吃

果蔬中多含有丰富的维生素C，加热会破坏其活性，应以生吃为主。但也有例外，如西红柿中含有番茄红素，番茄红素的抗氧化性是维生素E的100倍，可是它却和蛋白质结合在一起，又被纤维素包裹，必须加温到一定程度，才能被人体较好吸收。而胡萝卜等红黄色蔬菜中所含的 $\beta$ -胡萝卜素属脂溶性物质，单纯生吃，多数有价值的 $\beta$ -胡萝卜素不能及时被肌体吸收。

