

- 👑 肌肤需要什么样的元素
- 👑 肌肤亲近什么样的营养
- 👑 摒除科技美容的副作用
- 👑 追求更接近生态的自然护肤
- 👑 30种美肌营养素
- 👑 净化肌肤 享受天然眷顾



必知的30种HOT 👑美肌营养素



来源于大自然精华的美容营养素
30 Hot Nutrimental
You Must Know

夏逸◎编著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

必知的 30 种 HOT 美肌营养素/夏逸编. - 上海:上海文化出版社,2007. 1

(健康生活馆)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 106 - 3

I. 必… II. 夏… III. 美容 - 基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161475 号

责任编辑 王建敏

文字润饰 陆莹

装帧设计 王婧·陈丽 王雅萍

书 名 必知的 30 种 HOT 美肌营养素

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889 × 1194 1/28

印 张 6

图 文 168 面

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—7,500 册

国际书号 ISBN 7 - 80740 - 106 - 3/TS · 348

定 价 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 52262195

TS974.1

21

2007

必知的

30

种

HOT

美肌营养素

来源于大自然精华的美容营养素

30 Hot Nutrimental
You must Know

夏逸◎编著



序

在化妆品元素日渐增多的今天，我们迷失在各种各样的美肌新名词中，面对各种昂贵的美肌产品，常常不知道它们有什么作用，它们是如何滋养、修护肌肤。

事实上，对于肌肤来说，所需要的营养元素就是那么几种，所应避免的危害也只是那么几种，而高科技带给我们的，不过是将美丽的这种过程变得更加便利、有效率并尽可能减少副作用吧。

追求美丽肌肤的女生，与其在漫天的广告和令人眼花缭乱的玻璃瓶中迷失自己，不如从了解肌肤自身的诉求着手，听听肌肤到底需要的是什么样的元素，听听身体到底亲近的是什么样的营养，让自己的身体作主，才能够给心灵带来满足，给肌肤带来呵护。

而我们将要介绍给你的这些美肌营养要素，都是经过时间和实践的自然选择，证明能够给予肌肤关爱和养护，它们每一种几乎都对应一种自然的宠儿，而用科学的心来认识和分辨它们，正是让这种自然的眷宠传导到你身上的一种渠道。美和自然密不可分，所以，和我们一起，用自然的关爱来美丽你的容颜。

目录

CONTENTS

Chapter 1 抗氧化美肌素

卵磷脂——天然解毒，润滑肌肤	8
维生素E——令肌肤脂样细滑	14
茄红素——紧致肌肤的天然抗氧化剂	19
水溶性米蛋白——对肌肤保湿加修复	24
硫辛酸——影响细胞代谢的抗氧化剂	29
原花青素——天然的强抗氧化剂	33
对氨基苯甲酸——让肌肤不怕晒	38

Chapter 2 美白祛斑美肌素

维生素C——让肌肤白皙剔透	43
-------------------------	----

苹果多酚——使肌肤美白抗过敏	48
色氨酸、螺旋藻——吃掉你的色斑	53
石榴鞣花酸——祛斑点金石	59
枸橼酸——分解皮下色素粒子	64

Chapter 3

排毒美肌素

菠萝酵素——分解油腻消水肿	69
茶多酚——清除重金属淤积	74
纳豆激酶——活血化淤	79
甲壳素——排出毒素，光滑肌肤	83
大豆皂角苷、大豆异黄酮——替代肉类让你瘦	88
木质素——清肠排毒，洁净肌肤	94
柑橘类黄酮——皮肤的清道夫	100

目录

Chapter 4 平衡美肌素

角鲨烷和角鲨烯——人体皮脂最相近的稳定剂	105
洋甘菊——镇定皮肤的红没药醇之源	110

Chapter 5 滋润美肌素

牛蒡菊糖——温和促进荷尔蒙分泌	116
芝麻素——“仙家”的滋补品	121
叶酸——让脸色如玫瑰般红润	126
胶原蛋白——肌肤不老之谜	131
维生素A——肌肤的天然滋润剂	137
乳酸菌——让肌肤从内到外的润泽	142

松果体素——睡出来的美丽	147
------------------------	-----

Chapter 6

紧肤抗痘美肌素

咖啡因——让肌肤紧绷	152
----------------------	-----

水杨酸——青春痘杀手	158
----------------------	-----

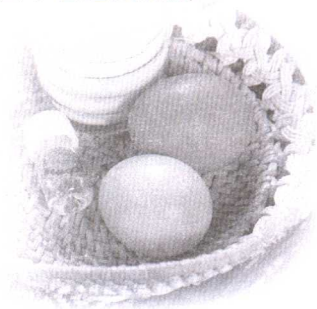
Chapter 1

抗氧化美肌素



◎卵磷脂——天然解毒，润滑肌肤

在古代的美容秘方中，有一种食物一直被广泛使用，那就是鸡蛋。鸡蛋作为生命的胚原，富含多种营养，也是肌肤保持光洁细致所必不可少的良方。在现代，人们通过科学研究发现，鸡蛋中富含的一种物质，正是能够起到美容作用的关键所在，由于它是从鸡蛋中提取出来的，所以取名“卵磷脂”。





什么是卵磷脂

卵磷脂虽然首先是被人们从鸡蛋中发现出来的，但是在人体中也大量存在，经科学研究测定，卵磷脂是构成人体细胞膜的重要成分，对于人体细胞的成长具有重要的作用。同时人们发现在动、植物的细胞之中也含有大量的卵磷脂，动物体中卵磷脂含量较多的地方是心、肝、脑、肾和骨髓等，而植物中则以油料作物的种子含卵磷脂成分较多，尤其是在大豆中，大豆磷脂即卵磷脂、脑磷脂和肌醇磷脂三者的混合物，其含量高达1.2%~3.2%。



磷脂是人体获得微量元素的主要来源，卵磷脂同时也是一种天然的优良乳化剂，对于人体中脂肪的新陈代谢具有很重要的作用。在新陈代谢的过程中，卵磷脂能够帮助净化血液，在目前，通过超临界技术萃取的大豆卵磷脂已经成为人们日常生活中的营养补品。

卵磷脂如何改造你的肌肤

卵磷脂是一种天然的美容物质，对于肌肤的各种问题都有一定的解决作用，这是由卵磷脂本身的特性所决定的。一般来说，女孩子的肌肤有两大忌讳，第一怕青春痘，第二怕雀斑，两者的形成都是由于血液循环发生的一些问题——人体内毒素含量过高——从而使脂肪和毒素淤积在肌肤表面形成肌肤问题。

卵磷脂作为一种天然的解毒剂，可分解人体内过多的毒素，并经肝脏和肾脏排出体外。此外，卵磷脂具有增加血红素的功能，为肌肤提供充足的水和氧气，使肌肤变得光滑柔润。缺乏卵磷脂会降低肌肤细胞的再生能力，导致肌肤粗糙，产生皱纹。而卵磷脂的分子结构中包含亲水的磷酸酯基团和亲油的脂肪酸基团，可以使脂类物质和水结合在一起，具有良好的乳化作用，血液中及血管壁上的脂溶性物质甘油三脂和胆固醇硬块遇到具有良好油水亲和性的卵磷脂，能够被分解成细小的微粒，从而使血液的流动性和渗透性增加，血液流通加快，促使有害物质伴随着胆固醇等一并被排泄，在起到美容效果的同时对身体也是一次很好的“大扫除”。

Tips 卵磷脂的其他功效

卵磷脂对于通勤族来说是一种非常重要而实用的保健美肌素，不仅能够为你的美丽助一臂之力，同时对脑力消耗过多也是一种能源补充。卵磷脂是大脑细胞和神经系统不可缺少的物质，能够维持脑细胞的正常功能以

及增强神经细胞的功能，使脑神经之间的信息传递速度加快，对于每天神经高度紧张的人来说，卵磷脂能够有助思维敏捷，提高大脑活力，消除大脑疲劳，修复受损的脑细胞，提高学习、工作效率。工作轻松，对于肌

肤和心态的压力会减轻很多，一些由于神经性紧张而引起的肌肤问题，如油脂分泌失调、红肿、肤色暗淡等也会得到一定程度的缓解。

医学研究表明，女性食用卵磷脂不仅是一种潮流，更成为一种必需，这是因为社会发展，女性脑力

劳动的强度不断增加，而体力劳动与脑力劳动之间失去平衡，加速了卵磷脂在身体内的流失和消耗。研究发现，现代社会中，精神失常的病人的脑中卵磷脂含量只有常人的50%左右，可见卵磷脂已经成为了一种必需摄取的元素。

如何使用卵磷脂

在日常的饮食中，人们对卵磷脂的摄取并不均衡，而且存在一定的缺陷，这是由卵磷脂本身的性质所决定的，人体在吸收卵磷脂时，会同时吸收胆固醇、脂肪，这些不能很快被代谢的共生物，会引发高血脂、糖尿病、心脏病等疾病。

为了更好地利用有益的卵磷脂，排除其他有害的物质，医学界对卵磷脂进行了长期的研究及改良，目前，已经能够提取纯高浓度易吸收的卵磷脂，服用这种片剂，能够避免对不必要的胆固醇和脂肪的吸收，同时也不会妨碍人们的日常工作。

在国外，已经能够生产大豆卵磷脂颗粒状制品

以及将大豆卵磷脂包裹在大豆精油和天然椰子油中的卵磷脂丸。在西欧，人们则比较习惯食用磷脂来补充大豆卵磷脂。国内的系列产品包括大豆粉末磷脂、高纯度卵磷脂、氢化卵磷脂、脑磷脂、磷脂营养乳、磷脂片剂、卵磷脂胶囊等。因此，人们已经不必为了补充卵磷脂而增加鸡蛋等营养食物的过量摄取了，这样，就能够在保护身体的同时起到美容健康的效用。

Tips 卵磷脂的妙用

卵磷脂不仅能够帮助身体清除浊物，更因其自身的化学特点，在食物的烹调过程中也能够起到很好的辅助作用。喜爱甜点的女生，可以尝试自制卵磷脂西点，这样，既能够饱口福，也可以减少食用这类食物而对身体产生的伤害。

首先，在人造奶油中，加入0.1%~0.3%的磷脂，可

以减少煎炸、烹饪时的喷溅；在巧克力中，加入1%~2%的磷脂，可以令巧克力口感更香滑，不发粘；在面包的制作中，添加2%左右的磷脂，可以增加面包的弹性、降低粘度，使面包更松软，体积增大，发酵完整，烘培均匀，增加面包的甜香，且香味不易散失。



适宜使用卵磷脂的人群

精神压力过大、工作繁忙的白领女性，通过日常服用卵磷脂的片剂或胶囊，能够帮助补充大脑所需的营养和活力，同时调理肤质，使自己更加容光焕发。



◎维生素E——令肌肤脂样细滑

古希腊，热辣的太阳下诞生了人类最源远流长的文明之一。在那个时代，人们都纵情英武，通过体育锻炼和辩论来达到人自身的进步，被称之为人类文明启蒙的黄金时代。而在那样的蓝天白云下，古希腊人也不忘追求身体的健美和肌肤的光滑，他们通过往自己身体上涂抹一种植物油来保持肌肤的润泽和光滑，这种植物油就是直到今天依然被人们当作美容妙方之一的神圣植物——橄榄所榨取的橄榄油。



后来人们通过科学研究发现，橄榄油中富含的维生素E，正是肌肤抗击衰老、保持完美细滑感最重要的因素之一。而现在，通过补充适宜的维生素来养颜护肤、延缓衰老，已经成为美容潮流中一股清新、自然的时尚风气。维生素E通过它自身的优点，非但没有被时代淘汰，反而赢得愈来愈多爱美女性的芳心。

什么是维生素E

通过提纯和分离，人们在上个世纪终于认识了这样一种能够帮助肌肤抵抗衰老、恢复平滑的重要物质，那就是维生素E。它是一种脂溶

性维生素，又称生育酚，是最主要的抗氧化剂之一。维生素E无法由人体自身合成，必须从外界食物中摄取。维生素E广泛存在于一些动植物食品中，比如说橄榄等，然而在食物加工过程、油类作物的精炼等过程中维生素E可能会遭到很大的破坏。所以如果要想获得充足的维生素E，应该适当食用维生素E补充剂。

我们都知道，人体正常的呼吸、新陈代谢等过程都会产生氧化作用，体内的氧会转化成极不稳定的物质。这种不稳定的物质会破坏健康的细胞，加速身体的衰老进程并诱发癌症、心脑血管疾病等。维生素E具有抗氧化作用，能有效清除这种过氧化的物质，通过保护细胞膜、肌肤、血管、心脏、眼睛、乳房等组织，从而减少患动脉硬化等疾病的几率。此外，维生素E还可以促进伤口的愈合、抑制肌肤晒伤反应。

维生素E如何作用于你的肌肤

从维生素E可以抑制肌肤晒伤这一点就可以看到，它作为一种脂溶性的维生素，能够产生强大的抗辐射和抗氧化的作用。作为一种慢性变化，衰老在肌肤上的表现即是细胞膜的不完整性，作为肌肤基本构成的细胞的屏障被损毁，肌肤自身的结构自然也就毁于一旦，从而产生皱纹等老化现象，而各种肌肤疾病也就乘虚而入。维生素E作为一种抗氧化剂，有全面的抗氧化作用，能保护细胞膜上的多不饱和脂肪酸免受过氧化物质的侵袭，从而维持细胞膜的完整性，因此