

【美】金柏莉·施耐德 著 倪薇薇 译

THE BEAUTY DETOX FOODS

II

神奇的肌肤能量书 ——让肌肤发光的小秘密

《纽约时报》畅销书排行榜非虚构类第1名
席卷全球150个国家的“美丽排毒方案”



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

THE BEAUTY DETOX FOODS

神奇的肌肤能量书 ②

——让肌肤发光的小秘密

【美】金柏莉·施耐德 著 倪薇薇 译

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的肌肤能量书 : 2. 让肌肤发光的小秘密 /
(美) 施耐德著 ; 倪薇薇译 . -- 北京 : 新世界出版社 ,
2014.2

ISBN 978-7-5104-4851-5

I . ① 神… II . ① 施… ② 倪… III . ① 毒物—排泄—
食物疗法—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 021300 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号 : 01-2013-7414

Copyright © 2013 by Kimberly Snyder

Translation copyright © 2013 by Sunnbook Culture & Art Co.Ltd.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition is published by arrangement with Harlequin Enterprises II B.V./S.à.r.l..

This is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used fictitiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, business establishments, events or locales is entirely coincidental.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

神奇的肌肤能量书 II ——让肌肤发光的小秘密

策 划 : 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者 : [美] 金柏莉·施耐德 (Kimberly Snyder)

译 者 : 倪薇薇

责任编辑 : 刘 媛

责任印制 : 李一鸣 刘社涛

出版发行 : 新世界出版社

社 址 : 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部 : (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室 : (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部 : +8610 6899 6306

版权部电子信箱 : frank@nwp.com.cn

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京荣泰印刷有限公司

开 本 : 710mm × 1000mm 1/16

字 数 : 110 千字 印 张 : 12.25

版 次 : 2014 年 4 月第 1 版

印 次 : 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5104-4851-5

定 价 : 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话 : (010) 6899 8638

金柏莉·施耐德的《神奇的肌肤能量书Ⅱ》是一本必读的饮食书，它强调了日常饮食中蔬菜及其他非肉类食物的重要性，用新颖的方式向读者展示了如何最大程度摄取这些食物中的营养。

我知道金柏莉和她的《神奇的肌肤能量书Ⅱ》是通过我的丈夫乔什·杜哈明，他正按照书中的食谱给我们做饭。令人惊奇的是，这些食物真的让我精力充沛，我能感觉到食用健康食物身体发生的变化，现在我对皮肤和健康状况都非常满意。我喜欢金柏莉的食物，这些食物让我的身体随时处于最佳状态。

《神奇的肌肤能量书Ⅱ》这本书非常实用。我喜欢金柏莉所有美味、健康的食谱，并对她的招待不胜感激！她发明的饮料是我的最爱，我每天早晨都会喝一杯鲜绿蔬果昔。金柏莉非常聪明，她对营养学有新的见解，强调改变生活习惯，而不是短期控制饮食的观点让我醍醐灌顶。按照她的方法饮食后，我感觉身体比之前更棒了。

我从金柏莉那里学到了很多营养学知识，她的饮食哲学对我生活的各个方面都产生了极大影响。她食谱里的食物非常可口，原来我们可以吃出健康与满足，这真是太难以置信了。

——默罕默德·奥兹博士

(《奥兹博士》脱口秀节目的主持人，
《人体使用手册》系列图书作者)

——菲姬

(黑眼豆豆乐队主唱)

——希拉里·达夫

(美国影视歌三栖明星)

——本·斯蒂勒

(美国喜剧演员，导演)

我每天都喝金柏莉的新鲜绿饮，它彻底改变了我的生活。金柏莉食谱中的食物也非常可口。每当我按照她的计划饮食时，我就感觉精力特别充沛。

我刚开始按金柏莉的计划饮食时，我每天都喝鲜绿蔬果昔，很快就感觉身体发生了巨大的变化。她是厨房里的天才，她创造的菜谱兼具美味与健康，我相信在日常饮食中你也不想错过这些食物。这也是为什么她的饮食安排对我来说如此有效的原因。

——**乔什·杜哈明**

(美国演员，模特，曾获艾美奖)

——**文斯·沃恩**

(美国演员)

50 种肌肤能量食物

美丽肌肤的食物

年轻肌肤的食物	光彩肌肤的食物	水嫩肌肤的食物	平滑肌肤的食物	使肌肤洁净无暇肌肤的食物
红柿子椒	西洋菜	菠萝	梨	泡菜
椰子	无花果	杏仁	卷心菜	芝麻菜
鳄梨	红薯	核桃	姜黄	洋葱
菠菜	黄瓜	亚麻籽		天然苹果醋
	阿萨伊浆果			大蒜
				柠檬

美丽头发的食物

南瓜籽	掌状红皮藻	胡萝卜	小红萝卜	营养酵母
-----	-------	-----	------	------

美丽双眸的食物

让你双眸明亮的食物				消除眼袋和黑眼圈的食物			
木瓜	甜菜	蓝莓	苹果	芹菜	平叶羽衣甘蓝	芦笋	香蕉

美丽身体的食物

使身体活动流畅的食物	打造低脂型身体的食物	打造健美型身体的食物
花椰菜	香菜和西芹	卷叶羽衣甘蓝
抱子甘蓝	荞麦和燕麦	麻仁
芝麻		藜麦
长叶生菜		小米
		奇雅子

让你由内而外散发光彩的食物

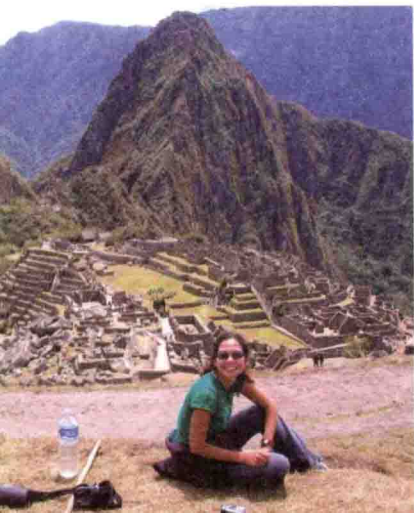
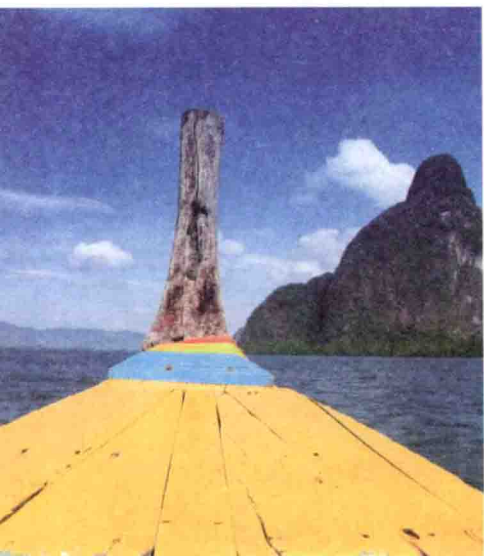
花粉	葵花籽	芽苗	螺旋藻和绿藻
----	-----	----	--------

引 言

无论你是本人的读者，抑或是第一次看到我的文字，我都欢迎你踏上接下来这段实现终极健康与美丽的旅程。跟大多数人一样，我也曾被各种美丽问题所困扰。上大三时，我不仅肉松体胖，头发也像杂草一样干枯，脸上还有大面积的痤疮。然而如今这一切都已经成为了过去。到底发生了什么呢？最开始，无论是无脂的还是低碳水化合物食品，我都尝试过，也试图记录我吃的每一种食品的热量。而你能想到的所有护发品，我也都用过。我还试过涂抹痤疮膏，甚至还用了一段时间抗生素，但这些办法有的即便是一时见效了，效果也没能持久。

那时，我遇到一个挑战自己极限的机会：徒步环球旅行。我的旅行不是在这个乡间小屋里住几天，再到那个乡间小屋里住几个月那么简单。我的旅行不止风尘仆仆、肮脏不堪，现在回想起来，甚至还有点儿危险。我大部分时间在亚、非两洲游走，也去过南美、澳大利亚、东欧和西欧。3年里，我游历了50多个国家，这些冒险的历程，都够写成一本书了。不过话说回来，这也是我亲身考察世界各地的人们健康美丽秘诀的开始。

我在尼泊尔和印度分别感染过一次病毒，病得很厉害，多亏两国医护人员悉心照料才得以痊愈。正是这两次经历，让我注意到了那些不



同于美国的保健方法，那些医护人员问到的一些问题，是许多西方国家的医生不曾提出过的。那两次生病，他们首先询问的竟然是我的大便情况。我先是不解，然后觉得有点尴尬，接着又是困惑，不明白他们为什么一直说什么“毒素”，而不是像美国医生那样，对症下药就好了。他们给我开了栓剂，并告诫我，只有等到毒素排出体外之后，我才会痊愈。在印度，人们常说的一句话就是：“便秘是万病之源。”印度人强调治病要治根；而在美国，我们生病之后就只是一味地吃药，然后再去买消化助剂（抗酸剂、通便药之类），买这些东西花的钱，甚至比买其他非处方药花的钱多。在菲律宾，我也听到了这种关于消化和便秘的相同理念，只是表达上稍有不同罢了。

印度尼西亚、泰国和马来西亚这些国家的女人们，都有充满活力的头发和肌肤，我曾对此惊羨不已。由于要在这些国家待上一段时间，我也就入乡随俗，跟着她们吃了很多木瓜、椰子等当地食物，慢慢地，我的皮肤状况也开始改善。在蒙古的时候，我曾投宿于一户三代同堂的人家，并在他们家的蒙古包里打地铺。他们请我喝发酵过的马奶以表达对客人的热情，如果我不喝，那就是一种十分无礼的行为，而我也因此了解了许多富含益生菌的当地食物。虽然我对这些食物的味道不敢恭维，但我却实实在在地看到了发酵食品带来的好处。不过你别担心，我们还有许多更美味可口的发酵食物可以选择。在日本，我也曾惊羨于那里的人们瓷器般光滑的肌肤。那时我经常在传统菜市场里闲逛，仔细观察各

各式各样的海洋蔬菜，它们是日本人的主食之一。到后来，我已经完全融入了那里的生活，吃了很多当地食物，我的头发变得又粗又亮，肌肤也开始焕发光彩。从此，我就再也没有回到过从前靠节食改善外貌的生活中去了。

我非常着迷于旅途中学到的东西，回国后便当了一名临床营养学家，随后的几年里，我又对全球各地的健康和美容秘诀进行了综合研究。

我提出的“为健康和美丽亲近自然”的号召得到了大家的响应，于是我开始和娱乐界的大明星们合作，让他们能为下一部好莱坞大片以及踏上红地毯做更完美的准备。在电影开拍前或拍摄中，我负责每天帮他们制定营养计划。在此过程中，我以我的营养学理论为基础，不断激励自己选择新的食材创新菜谱，以此满足客户的不同口味需求。

2011年，我写了《神奇的肌肤能量书》这本书，并因此受到启发，有了写第二本书的打算——也就是本书。我打算把主要焦点放到天然食物上，并提供一些制作方法。我在《神奇的肌肤能量书》中对出现的概念做了简单总结，并对重要问题进行了深入讨论。你会发现，书中提到的食材在你当地都有种植，你可以比较容易在附近的超市、菜市场里买到，美丽就在你身边！获取美丽的最好武器就在大自然中，可谓是取之不尽，用之不竭。只要用对方式吃这些食物，持续不断地清除体内的垃圾，你就能维持正常体重，获得心理和生理上的自然大美。

当你的细胞和血液得到净化，毒素被排出时，你的身体就能以最佳

状态工作，同时最大程度地吸收人体所需的各种矿物质。总之，你的皮肤会由内而外地细滑、富有光泽，黑眼圈和眼袋会离你而去，你的头发也会因此变得浓密莹亮，整个身体都变得美丽动人起来。

按照这本书里的美容排毒方案饮食，会让你从无休止的节食战斗中彻底解脱出来。为了寻找更新、更有效的减肥方法，你花去了生命中多少的宝贵时间？从服用营养品净化体质法到低碳减肥法，这些方法我想你可能应该都试过了吧？而这些各式各样的减肥方法给你留下的被骗感和失望感恐怕是让你最难受的。从长久看，减肥食品只有短期效果，主要原因是它切断了你和大自然的联系。减肥食品是在实验室里按照配方，用人工提炼的物质制作而成的，而按照我的美容排毒方案，你可以吃真正的食物，也就是你的祖辈经常吃的那些食物。只要你开始食用这些看似普通，但美容效果神奇的普通食物后，你就会逐渐减少摄取那些不适合你的食物。你会很自然地感觉精力充沛，腹部缩小，皮肤光滑，并对这种感觉上瘾。

本书的第一篇主要介绍了美容排毒的核心原则，所以你千万不要错过里面的章节。即使你之前读过《神奇的肌肤能量书》，也不能忽略。理解本书第一篇出现的概念是正确执行饮食方案的关键，尤其在原理上，这本书提供的信息与其他排毒、节食书籍不尽相同。本书内容是我从营养学老师、保健中心、体能训练师那里学到的理论，以及我在旅行中学习、总结的知识，里面出现的概念和理论都是建立在医生、科学家和研

究机构反复研究的结果之上的。

书中部分饮食原则虽然并不属于主流营养保健的范畴，但我希望读者在读这些内容时能持开放态度。切记，很多大家公认的健康知识并不是从一开始就被广泛接受的，比如大家都知道吸烟会大大增加得肺癌的几率，在很长一段时间，这也并不是主流观点。

在本书的第二篇，我介绍了几十种很好的美容排毒食物，并按照大家关心的美容问题罗列。书的最后附了菜谱，供读者朋友们参考！

祝大家保持健康、美丽、自然！

金柏莉

目录

引 言 // 1

第一篇 你所不知道的美容排毒法

第一章 美容排毒三部曲 // 003

多吃素，少吃荤 // 010

多吃生鲜蔬菜，少吃熟蔬菜 // 013

控制动物蛋白的摄取 // 015

每天饮用鲜绿蔬果汁（昔） // 020

摒弃奶制品 // 026

第二章 美容排毒原则 // 035

持续排毒的方法 // 036

空腹吃水果 // 045

吃碱性食物 // 048

食用碳水化合物的关键 // 054

多吃植物蛋白 // 064

适量食用有益美容的脂肪 // 074

补充对美容有益的酶和矿物质 // 083

第三章 定位你的美丽阶段 // 087

美丽排毒三阶段：绽放的美丽、闪耀的美丽和真实的美丽 // 088

“绽放的美丽”阶段一周饮食建议 // 092

“闪耀的美丽”阶段一周饮食建议 // 093

“真实的美丽”阶段一周饮食建议 // 094

第二篇 美容排毒食物

第四章 简单吃出美丽肌肤 // 099

让肌肤年轻的秘密 // 100

让肌肤焕发光彩的窍门 // 107

最有效的肌肤补水法 // 112

令肌肤光滑的食物 // 117

肌肤洁净无瑕的妙招 // 120

第五章 好头发也可以“吃”出来 // 127

头发强韧、浓密的秘诀 // 130

柔亮秀发不是梦 // 132

告别头屑和脱发 // 135

第六章 美丽双眸“养”成法 // 137

明亮双眸 // 138

一招消除眼袋和黑眼圈 // 142

第七章 管好嘴，身体美 // 149

流畅的身体活动 // 150

如何吃出低脂型身体 // 154

如何打造健美型身体 // 158

第八章 由内而外的光彩 // 165

怎样吃出活力一整天 // 166

健康美丽双修法 // 169

附录 排毒养颜菜谱 // 173



第一篇

你所不知道的美容排毒法



食物和美丽之间存在着非常紧密的联系。你只需改变一下日常饮食，就会发现自己的外貌和自身感受都会发生惊人的变化。

人的体内存在着各种垃圾和毒素，它们是美丽和健康的杀手。在接下来的章节里，你将会学到如何排出体内垃圾和毒素，通过吃对食物，让你头发柔顺，眼睛明亮，皮肤紧致，身体美丽。

