

气色何来

会吃的女人 美如花

造就都市女性完美容颜的饮食必修课

自然饮食，天然美容，做最美丽的女人

王鹏◎编著



完美女人丛书
PERFECT WOMAN

汕头大学出版社

会吃的女人 美如花



造就都市女性完美容颜的饮食必修课
自然饮食，天然美容，做最美丽的女人

王鹏◎编著

图书在版编目(CIP)数据

气色何来——会吃的女人美如花 / 王鹏编
著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-81120-189-5

I. 气… II. 王… III. 女性—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第003007号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

气色何来——会吃的女人美如花

编 著: 王 鹏

责任编辑: 胡开祥 程 黎

封面设计: 王 勇 蓝狮团队

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年3月第1版

印 次: 2008年3月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 28.00元

ISBN 978-7-81120-189-5

责任技编: 姚健燕

排版制作: 穗田传媒

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 18

字 数: 369千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A 邮编: 510075
电话/020-22232999

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



►序

女人的美丽是吃出来的

美丽是一个被施了魔法的词汇，像超强的魔力蛊惑得人人躁动不安。而“人皆有之”的爱美之心，在女人身上体现得淋漓尽致。在追寻美丽、展示美丽的过程中，大多数女人简直不计成本、不惜代价，买昂贵化妆品，节食瘦身，有的甚至上了手术台。花再多的银两她们也无所谓，再多的痛她们愿意去背。

可是这样做的结果如何呢？我们看到的情形是这样的：化妆品粉饰的脸美得并不自然，卸妆之后的本色更是让人不敢恭维；减肥的面容、身形变得暗淡瘦弱；至于美容手术，看看此起彼伏的该类官司就知道其毁容的概率有多高了。

单单是一阵风也就罢了，是花了钱倒也罢了，是受了皮肉之苦也罢了。悲哀的是有些美女还适得其反，一不小心，摇身一变成了“霉女”。面对着镜中失落的容颜，回望来时路，联想到广告里琳琅满目的化妆品，市场上林林总总的美容指南，网络上铺天盖地的美容帖子，美女在“河东狮吼”——美容美体，别说我的眼泪你无所谓。

爱美无罪，但女人的身体不能因为爱美而遭罪。因此，越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美



丽之道，那就是——靠科学的饮食保持自己的青春、再造自己的靓丽。

“美丽是吃出来的”。在美容经济的热度持续飙升的今日，这样的美容观点已经成了在幼儿园都能听到的声音。为了美态，一日三餐，到底吃还是不吃？到底该怎样吃？这是个问题。然而，“一百句漂亮空洞的话抵不过一件实实在在的有益的事情”。越来越多的现实让我们清醒，很多东西不过是浮华。没有人能抵制衰老，在光阴面前，我们所能做到的只能是——该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，唯其如此，才能让皱纹来得更晚一些。

如果你是一个聪明的饮食者，还应该懂得如何去选择食物、均衡营养，从食物中吃出健康长寿、吃出苗条美丽。没有丑女人，只有懒女人。但是懒女人也渴望美丽啊。怎么办呢？那就试试“吃”出漂亮吧。以内养外，这才是美容的最高境界。

世界是公平的，如果你不懂由内养外的道理，如果你不懂得如何通过饮食来保养自己，时间会很快在你脸上留下痕迹。请记住：你现在怎么对待自己的脸蛋和身体，它以后就怎么加倍报答你。

所以，与其在各种抗衰老美容术和美容品之间“奔波劳碌”，不如让心坦然地回归厨房，在那里优雅地慢慢变老。

记住：厨房才是女人的美丽主战场！



营养价值篇

第一章 • 明星教你如何生活 / 3

同样是女人，为什么有些普通女性会面黄肌瘦，面皮粗糙，鱼尾纹凸现，眼袋明显，如蒙尘树叶。而明星却能永葆细腻光滑，明润可人，似出水芙蓉，其实这一切都归功于食物的神奇功效……

布兰妮：“小甜甜”如何拥有曼妙性感的身材 / 4

张曼玉：“美肤人”独门心经 / 6

舒淇：性感美女的懒人保养秘诀 / 8

刘亦菲：拥有曼妙曲线的瘦身食谱 / 10

林嘉欣：丰韵性感之绝技 / 12

林志玲：极品美人的蜕变秘密 / 14

关之琳：大眼美女的美食驻颜绝技 / 16

郑秀文：让赘肉片甲不留 / 18

朱茵：如何美丽成“茵” / 20

第二章 • 女人美丽的源泉来自营养 / 23

女性的美丽来自营养的“培育”。正如专家所言：“70% 内调，30% 的外敷”。只有从改善营养，改良肌肤赖以生长发育的内部环境着手，才能彻底地美化肌肤，焕发青春的活力……

吃坚果让你变得更美丽 / 24

牛奶让女人美得与众不同 / 25

“粮”全其美，慧眼识杂粮 / 26

每日吃蔬菜能美容 / 28

水果，食物中的美丽密码 / 30

做个水灵灵的女人就这么简单 / 32

恋上矿物质，做美丽女人 / 34

与维生素的美丽之约 / 36



第三章 ● 吃喝时尚与美容的是是非非 / 39

为了健康与美丽，你一直恪守着关于饮食的种种箴言，希望能吃出自己全方位的魅力。可是你知道吗？那些你一直深信不疑的饮食箴言，其实很多是充满了片面性的谎言！现在，是还你一个清晰真相的时候了。

- 误区一：食物一定要吃最新鲜的 / 40
- 误区二：为了塑身，水果代替正餐为最好 / 42
- 误区三：保健品是女人健康与美丽的大救星 / 45
- 误区四：为了美丽，脂肪可千万别沾 / 48
- 误区五：倾情维生素保我“好命” / 50
- 误区六：蔬菜生吃比煮熟吃更有营养 / 52
- 误区七：节食会使自己更苗条 / 54

第四章 ● 适时而食，做个四季美女很简单 / 57

人以天地之气生，四时之法成。人生于天地之间，依赖于自然而生存，也就必须受自然规律的支配和制约。即人与天地相参，与日月相应。就像孙思邈所说：“故善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。”可见，适时而食，不墨守成规，才能达到养生之目的。

- 春季养好女人血，菠菜是首选 / 58
- 春燥的“火气”，可以这样吃掉 / 60
- 春季多吃胡萝卜，皮肤细嫩又润滑 / 61
- 狙击“春困”，食物来帮忙 / 62
- 夏季一碗绿豆汤，解毒去暑赛药方 / 64
- 夏季食苦瓜，养血去暑又明目 / 66
- 夏季饮食莫落入陷阱 / 67
- 养肺除“秋燥”，水果挑着吃 / 68
- 秋季美容注重饮食调理 / 70
- 冬吃萝卜夏吃姜，百病不生颜不老 / 71
- 冬季打响一场皮肤抗旱的持久战 / 72
- 冬季，女人要吃最养颜的食物 / 74



体质进补篇

第五章 ● 五脏健康，容颜才美 / 79

懂得健康搭配食物进食，是最天然的美容良方。东方人很爱美。中国传统的美容养生效果让人惊叹。《黄帝内经》提示：五脏健康，容颜才美。其中的奥妙就是美丽源自五脏的健康。只要能让五脏“美”，女人的容颜就会美。

- 五脏健康，容颜才美 / 80
- 脾胃两旺，女人才美得自然 / 82
- 肺清气顺，女人才更美 / 86
- 永远做个“肾气灵人”的女人 / 90
- 养肝护肝，统领女人健康全局 / 93
- 保养胆脏，维护人体的杀毒系统 / 96

第六章 ● 气血充盈的女人才更美丽 / 99

气血是维持生命的源泉，更关系到女人一生的美丽和健康。气为血帅，血为气母。气足则血行畅顺，血足则气行健旺。气血失，则肤色暗淡，眼圈发黑，花容失色，令人苦恼。补气养血可以从根本上调经理血，当然也是拥有娇美容颜的养颜之本。

- 血，以奉养身，莫贵于此 / 100
- 测试：你需要补血吗 / 102
- 补血乌发找花生 / 103
- “圣药”阿胶是女人补血的良药 / 104
- 南瓜能排除毒素，补足女人血 / 106
- 告别贫血，做红润女人 / 108



第七章 • 命要活得长，全靠经络养 / 111

《黄帝内经》中有：“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”也即是说经络能“决生死，治百病”。黄帝自己就很注重经络养生，所以他最终活到了120多岁。人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用它们了。

经络可以决生死、治百病 / 112

慎选食，经络自通达 / 114

要想经络通，饮食有“节”是关键 / 115

通引经络，首选丝瓜 / 116

排毒养颜篇

第八章 • 饮食排毒，让女人身无毒素 / 121

每个女人都渴望拥有苗条的身材，靓丽的容貌，滋润的肌肤。这些都需要一个体内清洁而无毒素的健康基础。而饮食正是整个排毒计划中非常重要的环节。因此女性在排毒时需要配合科学的饮食计划，只有这样才能让你在享受美味时同样享受着健康。

毒素正慢慢向你侵袭吗 / 122

食物让你做个无毒女人 / 124

迷你禁食和单一饮食排毒法 / 126

饮食排毒，先要“四戒” / 128

茶饮，让排毒养颜胶囊一边去 / 131

饮食排毒，让你一身轻松 / 132

两天排毒，激活身体的原动力 / 134

吃一顿排毒减肥的健康套餐 / 136



第九章 • 肤如凝脂属于会吃的女人 / 139

通过平衡饮食和美肤食品，可提高皮肤细胞的新陈代谢功能，补充皮肤养分消耗，增强皮肤的功能，使其光泽、细腻而富有弹性。所以，爱美的女性只要懂得营养饮食就会让“肤如凝脂，吹弹可破”不再是梦想。

- 读懂食物中藏有的美颜精华 / 140
- 根据肤质巧饮食，肌肤才能越发靓丽 / 142
- 饮食抗痘，女性美肤新招数 / 143
- 食物可以抚平女人岁月的纹路 / 144
- 从餐桌上寻找美白护肤品 / 146
- 饮食让女人留住完美的纤纤玉手 / 148
- 果菜汁：女人美肤、不老的秘密 / 149
- 皮肤粗糙，这样吃让你完美蜕变 / 150
- 女人皮肤光洁，饮食来铸就 / 151

第十章 • 轻松打造明眸皓齿的美女 / 153

水一般清澈的眼睛，蜜糖一样柔软的双唇，月光一样皎洁的牙齿……这一切是每个女人一生的梦想。其实要实现这些梦想并不难，前提是你懂得如何从食物中寻找营养，如何正确地“吃”。

- “美眉”怎能没有美眉 / 154
- 眼睛干涩多吃芝麻 / 155
- 水墨明眸的美女可以吃出来 / 156
- 健康饮食，让你牙好胃口好 / 158
- 牙齿更洁白的秘诀就是挑“食” / 159
- 合理吃法，让你的美唇动人娇艳 / 160
- 别让眼袋“减”魅力 / 161



第十一章 • 这样吃让你拥有令人艳羡的秀发 / 163

美发是美容的一个重要环节。如果没有健康的头发，皮肤再细腻、脸色再红润也会使你的漂亮大打折扣。爱美的女性如果想拥有乌黑亮丽的秀发，就必须让头发拥有充足的营养。让我们一起给秀发来一顿营养大餐吧。

给足营养，“枯木”也能“逢春” / 164

老了，留住青丝乌发的神奇妙术 / 166

脱发的女人如何换得青丝归 / 167

吃香喝辣，让秀发不可承受之重 / 168

营养巧摄取，头屑不再来 / 169

完美护理秀发的8种水果 / 170

让头发快快长的食物 / 172

抗衰塑身篇

第十二章 • 永葆18岁容颜的绝妙吃法 / 175

永远青春靓丽是每个女人一生都在追求的目标。然而岁月不饶人，已经爬到眼角的鱼尾纹、青春不再的容颜，渐渐发胖的身体对于每个女人来讲都是刻骨铭心的痛。衰老虽然无法避免，但是我们可以把衰老的脚步放慢些，再放慢些，走进这个让你永葆18岁容颜的“魔法屋”，它将带给你想要的一切。

吃足营养，皮肤才能充满活力 / 176

脑不老，则全身不老 / 180

一日吃三枣，终生不显老 / 182

果汁：女人不老的秘密 / 184

吃富含核酸的食物，防止细胞衰老 / 187

十种食物，让你留住青春 / 188

每天坚持吃早餐，放慢衰老的脚步 / 190

常吃低热量食物，防止过早衰老 / 191



第十三章 • 食物瑜伽，好心情可以吃出来 / 193

瑜伽是一种能够令人心身愉快的健康运动，但是有些疲于奔命的女性朋友根本没有时间做这项运动，那该怎么办？不用急，让我们一起来做一次食物瑜伽吧，因为它将会给你带来同样美妙的效果。

- 饮食让你远离“过劳死” / 194
- 小心，食物也会让你的心情跌落低谷 / 196
- 压力大？让食物来体贴你 / 197
- 科学饮食，让你不再抑郁 / 198
- 食物给你夜夜安眠，成为睡美人 / 200
- 吃喝是这样使你心情愉快的 / 202

第十四章 • 魔鬼身材，从饮食中来 / 205

爱美之心，人皆有之。身材是否婀娜多姿是判断一个女性是否美丽的重要标准。随着社会的发展和水平的提高，人们对美的追求越来越普遍。女性朋友也更加重视饮食在塑身方面的作用。奇妙的食物世界真能帮你塑造出健康完美的曼妙体态。

- 巧选食物，给你一个魔鬼身材 / 206
- 打造完美胸部的不老术 / 208
- ByeBye，小肚腩 / 209
- 修长美腿最喜爱的营养素 / 210
- 内脏脂肪，不可不减 / 212
- 减肥新法：每天吃一顿奶粉 / 213
- 食物瘦身，说我型我就型 / 214
- 喝水瘦身，最便宜的减肥计划 / 215
- 咖啡瘦身，最灵验的减肥方案 / 216

特殊人群篇

第十五章 ● 特殊时期给自己特别的呵护 / 219

女人在一生中要经历从女儿到妻子、从妻子到母亲的角色转变，并且在这个过程中，经期、孕期、分娩及更年期都是造成女性身心变化的特殊时期。女人如何在多事之秋仍然保持着美丽与健康呢？根据自己的特殊时期安排独特的保养计划，才是对自己最完美的呵护。

- 饮食看年龄，女人才能更有风韵 / 220
- 合理饮食，让恼人的痛经远离你 / 222
- 粗茶淡饭营养好，孕妇不要拒绝 / 224
- 产后变丑不用愁，正确饮食来应对 / 226
- 八成产妇会走进饮食的误区 / 228
- 剖腹产的产妇饮食调理要特别 / 230
- 正确饮食，让美丽不在此时终结 / 232
- 更年期预防冷感症，食物来帮忙 / 235
- 女人会吃，美丽度过更年期 / 236

第十六章 ● 职场丽人独特的饮食保养计划 / 239

每个职场女性都希望自己拥有苗条的身材、充沛的精力和健康的身体。但如今，各种职业病越来越多地困扰着她们的生活起居，一些女性还出现了过早衰老的迹象。虽然事业上处于“看好”态势，可身体却感“力不从心”。所以职场中的女性工作之余还需要了解点营养之“道”。

- 要事业也要美丽：白领丽人的饮食安排 / 240
- 一日三餐吃得好，精力充沛效率高 / 242



- 吃健康零食，为健康加油 / 244
- 熬夜族防衰老秘诀 / 246
- “夜猫族”吃什么健康又美丽 / 248
- 时差病，调节饮食来避免 / 250
- 电脑一族，每天必喝这样的健康茶 / 252
- 玩电脑的你不能少的五种营养饮食 / 254

第十七章 • 会吃让你告别恼人的病痛 / 255

健康是女人生命的源泉，更是女人美丽的基石。失去了健康，女人就像枯萎的花儿一样，黯然无色，了无生机。所以，为了维护健康，拥有美丽，战胜让女人身心俱疲的病痛，有些疾病不必我们去医院，只要“会吃”照样能把病魔扼杀！

- 白带有异常，食物来对付 / 256
- 性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙 / 258
- 女人不孕，饮食调养最灵验 / 260
- 正确饮食可以治疗女人肾虚 / 262
- 乳腺癌虽可怕，但完全可以预防 / 264
- 赶走体内毒素，告别便秘烦恼 / 266

附录 • 美容食谱 / 269

- ▶ **第一章** 明星教你如何生活 / 3
- ▶ **第二章** 女人美丽的源泉来自营养 / 23
- ▶ **第三章** 吃喝时尚与美容的是是非非 / 39
- ▶ **第四章** 适时而食，做个四季美女很简单 / 57

第一章

明星教你如何生活



同

样是女人，为什么有些普通女性会面黄肌瘦，面皮粗糙，鱼尾纹凸现，眼袋明显，如蒙尘树叶，而明星却能永葆皮肤细嫩光滑，明润可人，似出水芙蓉一般，其实这一切都归功于食物的神奇功效……



布兰妮：“小甜甜”如何拥有曼妙性感的身材

20岁就成为流行乐曲天后，身高1.65米，体重55公斤，最喜欢穿露脐的迷入裤，展示其性感身材的布兰妮透露出专有的瘦身秘诀。

布兰妮的私人教练博比·斯特罗姆为她制订了一个饮食计划，让她始终保持充沛的精力。布兰妮每天进食5次，想吃什么就吃什么。她的座右铭是：“我想吃的时候就尽情吃，但从不过量。至于菜肴方面，应含有丰富的蛋白质，而

且必须有益健康。”

因此，布兰妮餐桌上最常见的食物是沙拉、笋鸡（童子鸡）、汤和水果。但这位歌后也有她的弱点：无论是乳酪丰富的比萨饼、意大利面食（包括通心粉及面条等）或快餐和巧克力，她都抵抗不了这些美食的诱惑力。还好她午餐餐桌上的碧绿爽口的沙拉能为她贪嘴的小“过失”稍加调整。同时，年纪尚轻的小甜甜，饮食方面的情况还会受到情绪的左右。当她与男友贾斯汀分手之后，由于心情欠佳，她便以食物

