

小美女 食材养颜秘籍

让女人“吃出美丽”的天然食物养颜经



她品美丽课题组◎著



- 巧搭妙制，操作简单，人性化指导，贴身贴心
- 全面网罗美容食材，保证一个都不少
- 详细讲解所有美人食材的挑选、保存和最佳加工方法，让你一学就会

华夏出版社



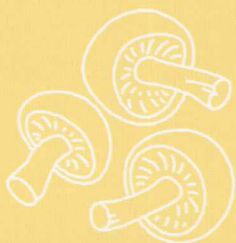


小美女

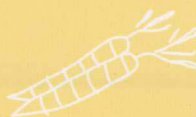
食材养颜秘籍

让女人“吃出美丽”的天然食物养颜经

她品美丽课题组◎著



华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

小美女食材养颜秘籍/她品美丽课题组著. —北京: 华夏出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5080-5122-2

I. 小… II. 她… III. 女性—美容—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第015107号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

策划统筹 新华文轩

小美女食材养颜秘籍

作 者: 她品美丽课题组

责任编辑: 李颖

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 装: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 315千字

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5122-2

定 价: 29.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

目录

第一章 美女基本营养素

○ PART 1

2 胶原蛋白——保湿除皱极品

3 胶原蛋白——保湿除皱极品

○ PART 2

4 维生素——美丽不可或缺的清新宝贝

5 维生素A——心灵之窗守护神

6 维生素C——雪白肌肤的秘密

7 维生素E——延缓衰老的高招

8 维生素B₁——能量转换站

9 维生素B₂——脂肪燃烧助剂

10 维生素B₁₂——血液功能好帮手

11 维生素D——完善骨骼的手术者

○ PART 3

12 矿物质——完美人体总指挥

13 钙——完美骨骼的卫士

14 锌——火辣身材“锌”塑造

15 氟——洁白牙齿的护卫

16 铁——女性贫血的克星

17 硒——美白抗癌专家

18 碘——智慧之星

○ PART 4

19 膳食纤维——魔鬼身材塑造者

20 膳食纤维——魔鬼身材塑造者



Contents

第二章 素食材VS美女

○ PART 1

- 22 水果护卫——美的使者
- 23 苹果——名模的情人
- 27 草莓——红润肌肤的佳品
- 30 枣——天然维生素集中营
- 32 蓝莓——黑眼睛的呵护者
- 34 柠檬——美白润肤大使
- 36 西瓜——天然遮阳伞
- 40 葡萄——美丽守护神
- 42 樱桃——青春小护士
- 44 芒果——瘦脸瘦身的秘密武器
- 46 香蕉——玉女瘦身专家
- 48 桑葚——乌发明目的新宠
- 50 木瓜——清体之美果
- 53 甜橙——美白急先锋
- 56 猕猴桃——强力美白之王
- 59 山楂——胭脂果

○ PART 2

- 62 蔬菜丫头——贴心伴侣
- 63 南瓜——天然减肥素
- 66 土豆——皮肤的天然安抚剂
- 69 黄瓜——排毒高手
- 72 魔芋——肌肤锁水专家
- 74 木耳——补益气血的好帮手
- 76 苦瓜——瘦身除粉刺顾问
- 79 芹菜——胃肠清道夫
- 81 香菇——控制体重的秘密武器
- 83 韭菜——排毒养颜之星
- 86 海带——长寿菜
- 88 番茄——天然美容王
- 91 胡萝卜——滋润双眼的贴心知己
- 94 菜花——抗癌明星
- 96 芦荟——保湿大师
- 99 菠菜——延缓衰老之星
- 101 辣椒——美白高手
- 103 大白菜——防癌明星
- 105 芦笋——减肥去脂高手

○ PART 3

- 107 五谷杂粮专家——健美专家
- 108 糯米——乡野的美容师
- 110 燕麦——多面美容手
- 112 花生——名不虚传的长生果
- 115 黑芝麻——乌发之冠
- 117 大豆——养颜之王
- 119 红薯——美与健康的高级保健品
- 121 薏米——生命健康之禾



第三章 荤食材VS美女

○ PART 1

124 飞禽走兽——丰肌美颜妙品

- 125 鸡蛋——艳后的美容武器
- 128 鸭蛋——夏日补钙佳品
- 130 鹌鹑蛋——健脑安神的好伴侣
- 133 牛肉——补血养颜之佳品
- 135 鸡肉——助你轻松告别肥胖
- 137 鸡爪——丰胸美容良材
- 139 鸭肉——世代相传的美容品
- 141 兔肉——东瀛美女的偏爱
- 143 猪骨——补钙丰肌不遗余力
- 145 猪蹄——媲美熊掌的美容食品

○ PART 2

147 虾兵蟹将——补钙嫩肤护卫队

- 148 虾——最常见的美容海鲜
- 151 蟹——美容王牌军
- 154 干贝——让肌肤如珍珠般粉嫩
- 156 蚬——让肌肤光洁起来
- 158 牡蛎——细腻肌肤之上品
- 160 海蜇——塑身减肥的好帮手
- 162 海参——延缓衰老的珍品

○ PART 3

164 水中游鱼——绝对“享瘦”宝贝

- 165 鱼翅——名牌美容师
- 167 银鱼——让青春永驻
- 169 鲤鱼——除皱乌发两不误
- 172 沙丁鱼——秀发护卫
- 174 墨鱼——美容全能王
- 177 带鱼——助你塑造完美身材
- 179 金枪鱼——美容“海鸡肉”
- 181 鲑鱼——美肤美目珍品



第四章 调味品VS美女

○ PART 1

184 调料精英——让女人“品味”美丽

185 桂皮——助你保持苗条体形

187 奶酪——全身美容的圣品

189 食醋——美丽总管

192 生姜——媲美人参的美容良材

194 大蒜——天然抗生素

196 红糖——时尚美容新宠

198 橄榄油——塑身的液体黄金

200 红酒——越饮越美丽

○ PART 2

203 美容花草——让女人如花绽放

204 牡丹花——国色天香美容花

206 玫瑰花——美化肌肤的花中之后

209 桃花——女人之花

211 菊花——流传已久的美容花

214 月见草——神奇美容草

216 薰衣草——全面护理的多面手



第一章

美女基本营养素

毋庸置疑，女人都爱美。

但你是否知道，你的美丽背后有多少珍贵营养素在为你默默奉献吗？

你身体里哪些营养素已经足够，哪些还有待加强，哪些是极其缺少？

而这些营养素又是来自哪些食材，又如何才可以有效吸收？

在这里我们一个个来谈，努力为你的美容事业添砖加瓦吧！





PART 1

保湿除皱极品

胶原蛋白



胶原蛋白

胶原蛋白——保湿除皱极品

【美容功效】

1. 锁住水分，使皮肤充满光泽

胶原蛋白具有良好的亲和性和保水性，能够形成皮膜，保护皮肤，具有良好的保湿效果。它还可以增加肌肤的滋润度与柔软性，促使毛孔收缩细致，使松弛的肌肤回复年轻状态，有效防止老化。

2. 坚强支撑皮肤，远离皱纹

胶原蛋白可与弹力纤维合力构成网状支撑体，为真皮层提供安定有力的支撑。当胶原蛋白受到自由基的攻击和破坏时，就会造成结构变形，皮肤失去弹性，纹路变得明显，导致出现皱纹，皮肤松弛下来。所以，当你适时地补充了胶原蛋白后，便可以明显地感觉到肌肤就像是充气后的皮球，通透而充满弹性。

3. 消除黑眼圈、眼袋

有些人的眼部组织较为松弛，有些人可能因为皮肤层薄而导致组织结构较为松弛，血液往往容易聚积在这个地方，产生黑眼圈。使用胶原蛋白则会使肌肤结构变得较为紧致，没有缝隙，血液就不会停留在缝隙中。眼袋则是由于眼部肌肤下垂造成的，使用胶原蛋白可以收缩下垂的眼袋组织，达到消除眼袋的目的。

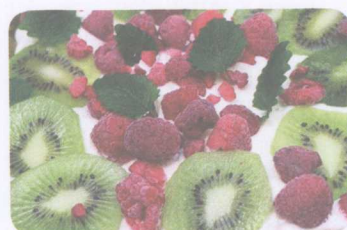
4. 消除脸部暗疮

我们在去角质的时候加上些胶原蛋白，可以使其直接渗透到肌肤的真皮层里面去补充水分和胶原质等。它还可以使细胞具有再生能力，让有暗疮的肌肤慢慢新陈代谢掉，使健康肌肤显现出来。

富含胶原蛋白的食材有：燕窝、鱼翅、猪蹄、皮冻、牛蹄筋、鱼皮、鸡皮和软骨等。其中鱼类的肉质组成结构与人体最接近，是为身体组织所辨识吸收的最佳胶原蛋白。

【温馨提示】

口服含胶原蛋白类的产品需要耐心一点儿，因为胶原蛋白要改善肌肤的结构需要一段时间。不过其保湿性能比较快地就能表现出来，毛孔也不再明显。长期服用后，肌肤会充满光泽，细小的皱纹也会消失。皮肤的抵抗力也会大大增强，即使面对寒冷干燥的冬天也不用担心。



PART 2

美丽不可或缺的清新宝贝

维生素



维生素

维生素A——心灵之窗守护神

【美容功效】

1. 呵护心灵的窗户，让眼睛水灵闪亮

维生素A具有抗眼球结膜干燥症的作用，如果人体缺乏维生素A，眼睛就会干燥无光、视力减退，或直接导致夜盲症。

2. 润泽皮肤

维生素A具有很好的皮肤润泽功能。缺乏维生素A会抑制皮脂腺和汗腺的分泌，使皮肤干燥粗糙，失去光泽，表皮角质层逐渐硬厚，没有了柔润的弹性，并产生细碎皱纹。缺乏维生素A还会使皮肤抵抗力降低，易被外界细菌侵袭引起感染。

3. 增强生殖能力

维生素A有促进生殖的作用，当女性缺乏维生素A时，雌激素分泌的周期性变化可能产生紊乱，阴道、子宫、输卵管及胎盘上皮发生角化，严重缺乏时可能导致不孕，或导致胎儿畸形和夭折。

富含维生素A的食材有：胡萝卜、黄绿蔬菜、蛋类、黄色水果、菠菜、豌豆苗、甜心红薯、青椒、鱼肝油、动物肝脏、牛奶、奶制品、奶油等。

【温馨提示】

服用维生素A不可过量！因为过剩的维生素A会阻止人体发育成长和产生营养障碍，甚至会成为身体脱毛的原因之一。同时，过剩的维生素A会在体内蓄积引起中毒，表现出厌食、肝肿大、肌肉僵硬和皮肤瘙痒等状况。这里主要指的是服用维生素A药剂过量。

通过食物摄入的维生素A一般不会过量到引起体内中毒，所以，如果你觉得缺乏维生素A时，就应该多吃富含维生素A的食物。



维生素

维生素C——雪白肌肤的秘密

【美容功效】

1. 美白肌肤

维生素C可以帮助肌肤抵御紫外线的侵害，避免皮肤产生黑斑、雀斑。夏天，它能够预防日晒后的肌肤受损，增强皮肤的新陈代谢功能，促使皮肤中已形成的黑色素排出，淡化斑点。到了秋冬，它还能改善肌肤因血液循环差而出现的暗沉现象，增强肌肤抵抗外来污染侵害的能力，避免肌肤疲倦、蜡黄等。

2. 收缩毛孔、调理肌肤

维生素C除了具有美白肌肤的功能外，它还可以收缩毛孔，调整皮肤纹理。当你的工作或生活压力很大时，肌肤就会在无形中变得很娇弱，还容易产生皱纹。要是补充足够的维生素C，它就可以促进肌肤真皮层的胶原蛋白增生，使肌肤看起来有弹性而不松弛。

富含维生素C的食材有：番茄、青菜、韭菜、菠菜、辣椒、苋菜等新鲜的深色蔬菜，还有柠檬、樱桃、橙子、猕猴桃、红枣、山楂、刺梨等水果。

【温馨提示】

1. 维生素C非常不稳定，当暴露于阳光下或空气中时，很容易遭到破坏而失去活性。一旦它溶于水时，它的有效性能维持的时间也变得很短暂。所以要让维生素C尽量发挥出它的全部作用，最好的方法就是在短暂的有效期内把它用完。而由于现代生活环境污染比较重，生活压力较大，维生素C的所需量也要适当增加。

2. 维生素C是一种水溶性维生素，当摄入量超过人体需要时会通过肾脏排出，一般情况下是不会引起中毒的。但是注意，维生素C千万不要和虾一起食用，因为虾中含有五价砷化合物，它可以和维生素C发生化学反应生成有剧毒的砒霜！

维生素

维生素E——延缓衰老的高招

【美容功效】

1. 增加肌肤抵抗力，延缓衰老

维生素E能帮助肌肤对抗压力。我们大都身处都市高楼林立的环境，天天受到污浊空气的侵袭，而生活、工作等各方面压力也常常使我们无法维持正常的作息时间，内忧加外患，皮肤老化的脚步便自然加速，那么请随时提醒自己，别忘了补充维生素E。

2. 清除自由基，保持肌肤活力

维生素E最厉害的本领就是能中和体内产生的自由基，减少自由基对肌肤的破坏，从而保护肌肤组织。虽然维生素E看起来好像没有维生素A和维生素C那么厉害，但它可以照顾肌肤的根本，让肌肤不会早早地松弛与出现细纹。它还能促进皮肤微血管循环，让皮肤中的血液永远透亮干净，使人的脸色看起来自然红润、充满活力。

富含维生素E的食材有：小麦胚芽、棉子油、玉米油、花生油、香油、莴苣、卷心菜、菜花等，几乎所有绿叶蔬菜中都含有维生素E，另外柑橘皮中维生素E的含量也很丰富。

【温馨提示】

1. 口服维生素E效果比外用涂擦好，因为维生素E经过皮肤摄取的量很少。
2. 维生素E比较怕高温的环境，一般的光、水对它没关系，因此只要不把维生素E放在光线直射的高温环境下保存就行。
3. 维生素E也不可服用过多。因为维生素E是脂溶性维生素，服用过多可能会引起视力模糊、乳腺肿大、腹泻、头晕、头痛、恶心、胃痉挛、四肢乏力软弱、免疫功能下降和性功能减退等中毒症状。

维生素

维生素B₁——能量转换站

【美容功效】

1. 增加能量，使肌肤充满活力

如今生活在城市里的人大都以精米面为主食，其外皮和胚芽大部分已被破坏，容易引起维生素B₁缺乏。维生素B₁是碳水化合物转化为能量的催化剂。当能量充足时，人体精力充沛、脸色红润；当人体维生素B₁缺乏时，葡萄糖无法转换成能量，脑细胞及神经细胞无法得到能量，人就会疲乏、困倦、毫无活力，面色灰暗，再漂亮的脸庞也会黯然失色！

2. 缓解精神压力，增强记忆力

维生素B₁不足还会造成精神方面的紧张不安、协调性变差、健忘、注意力不集中、胃肠功能减弱等。

富含维生素B₁的食材有：酵母、米糠、全麦、燕麦、花生、猪肉、牛奶与各种蔬菜等。

【温馨提示】

1. 维生素B₁易溶于水且怕热，经过烹调之后，食物中的维生素B₁会大量流失。因此购买时可多选些不需经过煮食、烹调的食物，从中摄取较多的维生素B₁。

2. 维生素B₁是水溶性维生素，一般情况下多食也不会引起中毒，多余的分量会从尿液中排出体外，不会贮留在人体中。但如果每天服用超过10克时，偶尔会出现发抖、疱疹、浮肿、神经质、心跳加快及过敏等症状。

维生素

维生素B₂——脂肪燃烧助剂

【美容功效】

1. 燃烧体内脂肪，造就魔鬼身材

维生素B₂是构成人体生物氧化过程中所必需的两个辅酶——黄素单核苷酸和黄素腺嘌呤二核苷酸的成分，它参与碳水化合物及蛋白质的氧化与代谢，它还是脂肪转化为能量过程中不可或缺的维生素。人吃下去的食物主要在肝脏进行代谢，而维生素B₂具有强化肝功能、增强肝脏消化脂肪的能力。所以说，一个嗜酒的人在缺乏维生素B₂时会容易发胖，还易患脂肪肝。

2. 呵护娇嫩饱满红唇

维生素B₂还被称为“皮肤的维生素”，如果缺乏就容易引起口角炎、眼睛充血、肛门溃烂等各种皮肤症状。长期得口角炎的话，嘴唇皮肤会变得很厚且有很深的唇纹，而嘴唇可是非常容易暴露女性年龄的地方哦！

富含维生素B₂的食材有：奶类及其制品、蛋类、各种肉类、动物内脏、谷类、蔬菜等。

【温馨提示】

市面上有一些维生素补充剂，其中有些含有维生素B₂。不少人服用之后会发现尿液变成黄绿色，以为这是“中毒”，其实这是正常的现象，遇到这种情况千万不要惊慌，因为维生素B₂在体内经代谢后会转变成核黄素（本身就是黄色的）从尿液中排出。

维生素B₂是水溶性的，即使偶尔补充过量也会及时从尿液中排出，一般不用担心引起中毒。

维生素

维生素B₁₂——血液功能好帮手

【美容功效】

良好的体质能使女性看上去容光焕发、充满活力。如果女性不幸患上贫血,那看起来人就会没有精神,皮肤苍白干燥,秀发也因此会失去光泽。而维生素B₁₂可以促进人体红细胞的发育和成熟,使机体造血机能处于正常状态,预防恶性贫血。如果人们缺乏了维生素B₁₂,很有可能会患上恶性巨幼细胞性贫血。另外,长期缺乏维生素B₁₂会引起人的精神忧郁,一位精神状态不好的人,皮肤自然也就不会好。

富含维生素B₁₂的食材有:动物内脏、鱼类(尤其是青鱼、比目鱼等)、虾蟹类、鸡蛋等。

【温馨提示】

维生素B₁₂是人体内每天需要量最少的维生素。当食入过量时会产生毒副作用,可出现哮喘、荨麻疹、湿疹、面部浮肿、寒颤等过敏反应,还可能发生神经兴奋、心前区痛和心慌等。因此,不推荐在食物以外额外补充维生素B₁₂。