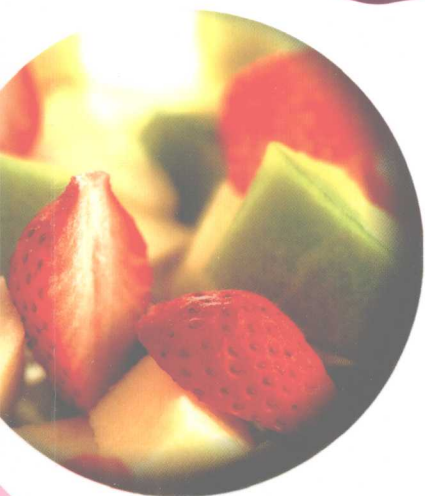




食用主义系列

Meili
Shiyong Zhuyi

美丽 食用主义



饮食美容，让美容回归到自然的、根本的美容方法上，是一种简单而不简约、既经济又有效的美容大法，天然且效用更加显著。您大可不必因为自己囊中羞涩，面对昂贵的护肤品感到沮丧。只要你愿意，一碟小菜，或许只是一根胡萝卜，甚至只是几片黄瓜，就会让你的美丽从此绽放。

王 唯/编著



让这本小书成为您最贴心的美容顾问

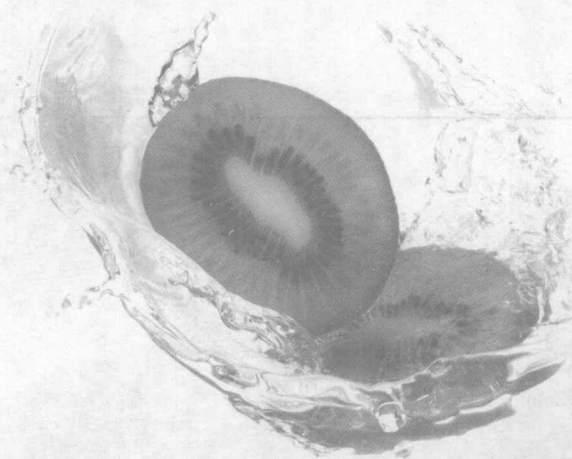


食用主义系列

美丽 食用主义

*Meili
Shiyong Zhuyi*

王 唯/编著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽食用主义 / 王唯编著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2009.3
(食用主义系列)

ISBN 978-7-5390-3137-8

I. 美… II. 王… III. ①美容—基本知识②美容—食谱

IV. TS974.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 028447 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2008040

图书代码: D08063-101

美丽食用主义

王唯 编著

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342(传真)
印刷 北京市业和印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 250 千字
印张 15
版次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-3137-8
定价 22.80 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

爱美之心，人皆有之。尤其是女性，爱美更是天性。每一位女性都希望自己拥有如花的容貌、魔鬼的身材，希望能够吸引更多的目光。

但是，姣好的容貌、标准的身材除了上天的恩赐外，更要靠后天的保养和维持。于是女性都把目光投向了化妆品，不惜重金去购买各种名贵的化妆品。但是，化妆品只能够维持一时的容貌，维持表面的美丽，相反，如使用不当会产生负面影响，加速衰老，促进容颜的老化。

其实，美丽的容颜来自于健康的身体。只有科学的饮食和科学的运动才是人体美丽的基础，才能够成就健美的身材和充满活力的精神状态。

人体是一个有机整体，“有诸内者，必形诸外”，人的容貌对于气血是否旺盛，营养是否充足最为敏感。营养充足、气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足、气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、失去弹性，易生皱纹。现代科学也认为，皮肤对营养失调十分敏感，各种营养缺乏症都会在皮肤上出现各式各样的反映。

在这快速多变、惜时如金的社会节奏中，合理的营养无疑是留住美丽、永葆青春、延缓衰老最有效、最便捷的方法。

中国的饮食文化源远流长，千百年来，人们从没有间断过从大自然的天然宝藏中寻觅、发掘美肤驻颜、健康长寿的探索，积累了丰富的经验。食物不仅是人类赖以生存的基础，更是强身健体、美容驻颜的最佳补品。

食物是维持人体生命和健康不可缺少的，来源于天然的食物，可以长期

食用而不产生毒副作用，其中许多日常食品都具有较高的美容价值，既能够补充人体所需的营养，又能够使人健康美丽，而且安全可靠、方便实用。只要合理安排饮食，根据自己身体及皮肤的实际情况食用具有针对性的食品，就能够在享受美味的同时，使身体得到调补，疾病得到治疗，容貌变得美丽。

饮食美容，让美容回归到自然的、天然的美容方法上，是一种简单而不简约，既经济又有效的美容大法。其实你不需因为自己囊中羞涩，面对昂贵的护肤品而感到沮丧，只要你愿意，你就拿起身边的食材，或许只是一碟小菜，或许只是一根胡萝卜，甚至只是几片黄瓜，你的美丽将从此绽放，女性最原始的爱美之心也将从此绽放。

本书立足于饮食美容，让你从头到脚，大到面部美容，小到牙齿美容，细到保健美容，全方位地击破各个美容难关。本书重点对各个美容难关一一把脉，对症下药，既介绍了多种美容食谱，又介绍了多种天然食材美容品，让你从里到外彻底美容，让食物真正成为你的美容助手，让这本小书成为你贴心的美容顾问。

愿本书能够成为热爱生活、追求健康、追求美丽、追求时尚的朋友，书中如有不足之处，请各位专家和读者能够提出宝贵意见，以便于我们能够改进，使我们的工作做得更好。真心希望能够得到广大读者的关心和支持，也希望与读者朋友们能够交流互动。

编者



目 录

前 言 / 1

第 1 章 美丽是“吃”出来的



你的美丽 由食做主 / 2

1. 做个美丽的“蛋白质女性” / 2
2. 用脂肪营造美丽 / 3
3. 糖类让你更美丽 / 5
4. 维生素,美丽的源泉 / 6
5. 微量元素 美丽元素 / 8
6. 膳食纤维带来别样美丽 / 12
7. 美丽女性“水”做成 / 13

食物是最好的美容师 / 15

1. 向蔬菜要美丽 / 15
2. 美容常用的蔬菜 / 17
3. 用水果给美丽加分 / 18
4. 深海里的美容师 / 20
5. 肉类也美容 / 22
6. 中药让肌肤更娇美 / 23

会吃让你美丽一生 / 26

1. 美丽的五大养颜规则 / 26

2. 三餐美容有学问 / 27
3. 粗粮造就精致 / 28
4. 食之有道 美丽有理 / 30
5. 素食的美丽作用 / 31
6. 补益五脏 美容养颜 / 32
7. 美丽加“碱”法 / 34
8. 养血让美丽升级 / 36
9. 家常补血的食物 / 38
10. 家常补血的膳食 / 39
11. 排出毒素 美丽一生 / 41
12. 排毒食物大排行 / 42
13. “膳”待自己 排除毒素 / 44

四时季节 巧食美容 / 46

1. 春季的美丽食用准则 / 46
2. 夏季的美丽食用准则 / 47
3. 秋季的美丽食用准则 / 49
4. 冬季的美丽食用准则 / 50

因人而食 永葆美丽 / 51

1. 20 岁女性的美丽食用准则 / 51
2. 30 岁女性的美丽食用准则 / 52
3. 40 岁女性的美丽食用原则 / 54
4. 妊娠女性的美丽食用准则 / 55



第2章 吃出冰肌雪肤



肤如凝脂不是梦 / 58

1. 皮肤不同 饮食不同 / 58
2. 最有益肌肤的十种食物 / 59
3. 问题肌肤 饮食调理 / 60
4. 吃吃喝喝养肌肤 / 61

美白肌肤,秀出美丽 / 63

1. 吃出如雪肌肤 / 63
2. 防晒食物帮你美白 / 64
3. 天然的美白圣品 / 65
4. 美白饮食 让你更白 / 67

去掉烦人的“皱纹” / 69

1. 皱纹的成因 / 69
2. “皱纹”天敌 / 71
3. 品美味 破“皱”语 / 72

留住美丽去掉“痘” / 74

1. 饮食除“痘”秘籍 / 74
2. 用美味去战“痘” / 77

让脸孔不再“斑斑点点” / 79

1. 赶走烦人的“雀斑” / 79
2. 吃出一个好脸色 / 80
3. 用食物拒绝“色斑” / 81
4. 吃掉脸上的斑点 / 83

让“黑头”成为历史 / 85

1. 吃去鼻子上的“黑头” / 85

2. 食物外用去黑头 / 86
3. 当心治疗黑头的误区 / 87

第3章 吃出一双电眼

让自己的眼睛更明亮 / 90

1. 营养让你的眼睛会说话 / 90
2. 保护眼睛的七个绝招 / 92
3. 让眼睛明亮的“秘密武器” / 93
4. 美眼明目的美食佳肴 / 94

去掉烦人的眼袋 / 96

1. 为什么眼袋会缠上你 / 96
2. 铲除眼袋的秘招 / 97

告别“熊猫眼” 做个鲜美人 / 98

1. 远离黑眼圈 / 98
2. 对付“熊猫眼”的“秘密武器” / 100
3. 消除“黑眼圈”的饮食 / 101

第4章 吃出皓齿红唇

吃出健康牙齿 / 104

1. 胃口好, 牙齿就好 / 104
2. 坚固牙齿的食物 / 105
3. 饮食让牙齿更“坚强” / 106

美白牙齿 迷人笑容 / 108

1. 牙齿不仅仅要坚固 / 108
2. 美白牙齿的食物 / 110
3. 让牙齿更美的食谱 / 111

呵护你的娇美双唇 / 112

1. 红唇魅力来自饮食 / 112
2. 护唇灵药 DIY / 113
3. 吃果蔬 护香唇 / 114
4. 美唇食疗方 / 115

吃出美妙的嗓音 / 116

1. 嗓音不仅仅是天生的 / 116
2. 滋润声音的天然“佳果” / 118
3. 保护嗓子的饮食 / 119

吃出清新口气 / 121

1. 清新口气是最好的名片 / 121
2. 除口臭方法大检阅 / 122
3. 去除口腔异味的食物 / 123
4. 给你清新口气的饮食 / 124

第5章 美丽从“头”开始



为头发补充营养 / 128

1. 让黑头发飘起来 / 128
2. 不同的发质不同的饮食 / 130
3. 把问题头发交给嘴巴 / 131
4. 中药养发秘诀 / 133
5. 保养头发的营养膳食 / 134

脱发的烦恼由此结束 / 136

1. 饮食让秀发不再“凋零” / 136
2. 防止脱发的食物 / 138
3. 脱发食疗方 / 139

让白发不再“三千丈” / 141

1. 合理饮食 告别“白发魔女” / 141
2. 揭密黄发 因症施治 / 142
3. “白发”的天然克星 / 144
4. 用饮食告别白发 / 145

让头上不再“头屑飘飘” / 147

1. 合理饮食 无“屑”可击 / 147
2. 让肩头不再“飘雪” / 148
3. 饮食让头皮屑走开 / 149

第6章 让你的身材更完美

瘦身不是大问题 / 152

1. 用美食成就魔鬼身材 / 152
2. 喝水真的会胖吗? / 154
3. 小心减肥“无间道” / 155
4. 血型瘦身 / 156
5. 聪明进食 拒绝长肉 / 158
6. 看体型饮食减肥 / 159
7. 减脂食物 越吃越瘦 / 160
8. 边享口福边享“瘦” / 163

让胸口“挺”得更高 / 165

1. 吃出美丽乳房 / 165
2. 让胸前“伟大”的食物 / 167
3. 食补“挺胸” / 168

做一个“美腿公主” / 171

1. 美腿源自美食 / 171

2. 美腿食物 / 172

3. 美腿从饮食开始 / 173

翘臀魅力不可缺少 / 175

1. 翘臀饮食经 / 175

2. 塑造翘臀的“食物尖兵” / 177

3. 提臀美味菜 / 177

成为凹凸美人 / 178

1. 打造凹凸有致的身材 / 178

2. 六招打造魔鬼曲线 / 179

3. 数字食谱造就完美身材 / 180

4. 让你凹凸有致的食物 / 182

5. 美味美体一样都不能少 / 182

丰体, 还你曲线美 / 184

1. 从瘦骨嶙峋到丰韵性感 / 184

2. 饮食丰体的六大忌讳 / 186

3. 从根入手 增加体重 / 188

4. 丰满的四大关键 / 189

5. 丰肌食物 / 191

6. 丰体食谱 / 192

做一个“香香”公主 / 194

1. 吃出玉肌香体 / 194

2. 以花为食 香体美容 / 197

3. 香体食疗方 / 198

不可忽视手足的美丽 / 201

1. 纤纤手足 食物巧护 / 201

2. 均衡饮食去倒刺 / 202



3. 食物护手攻略 / 203

4. 护手饮食经 / 203

第7章 让美丽与健康同行



这样吃喝要不得 / 206

1. 美丽饮食的七大陷阱 / 206

2. 七大饮食恶习 / 208

3. 甜在嘴里 祸在身上 / 210

4. “冰凉”让美丽付出代价 / 211

5. 只吃蔬菜会越来越胖 / 212

6. 过度节食危害多 / 214

7. 喝水有高招 / 216

健康美丽都不能少 / 218

1. 醋和锌助你美丽健康 / 218

2. 肠胃健康更美丽 / 219

3. 厌食症的饮食治疗 / 221

4. 只要美乳不要癌 / 223

5. 让便秘从身边走开 / 225

6. 痛经女性饮食秘诀 / 226

你的美丽 由食做主

① 做个美丽的“蛋白质女性”

前几年流行一本书，叫做《蛋白质女孩》。作者在书中描绘出“蛋白质女孩”的形象：“她像蛋白质一样：健康、纯净、营养、圆满……不再有矿物质的冰冷、纤维质的粗糙、胆固醇的油腻、钙质的稀少”。做个“蛋白质”一样的女性，相信没有人不向往。

的确，一个女性的美丽离不开健康的体质，离不开健美的身材和充满青春活力的精神状态。而留住美丽，永葆青春，延缓衰老，健康常伴，这是人类最美好的愿望，要靠合理的营养来实现。

蛋白质是维持生命的重要物质基础，能够促进机体生长发育，供给能量，补充代谢消耗，维持毛细血管正常渗透。对于美容来说，蛋白质也是不可缺少的重要物质。

一个人的体内约存有 10 万种蛋白质，对于维持人体的健康有着十分重要的作用。蛋白质可以调整身体的生理机能，也是对抗病毒的抗体来源之一。对于爱美的人来说，胶原蛋白则是让皮肤、头发、指甲及肌肉拥有光泽的好帮手。

蛋白质中含有 20 多种氨基酸，皮肤角质层里 40% 都是氨基酸，氨基酸也是皮肤的天然保湿因子。如果皮肤缺少氨基酸，就会出现皱纹，变得干燥。

氨基酸中有一种叫做“胜肽”的物质，能指挥肌肤细胞发生作用，从而增加胶原蛋白生成，对于去除皱纹并提升面部轮廓，具有很重要的作用。

蛋白质中还含有一种活性物质，就是酵素，酵素由多种维生素、矿物质和氨基酸构成。酵素能够使你的皮肤变得光滑明亮，挽救暗沉、疲倦的皮肤，从而避免紫外线、环境压力和衰老对于皮肤的损害。

蛋白质中的胱氨酸、色氨酸可延缓皮肤衰老，改变皮肤的粗糙现象，胶原蛋白和弹性蛋白可使皮肤细胞丰满、肌肤充盈、皱纹减少，使皮肤变得细腻和富有弹性。

蛋白质中的胱氨酸及半胱氨酸是构成头发的主要成分。蛋白质充足可使头发乌黑发亮，光滑有弹性，不分叉、不脱发。

眼睛的一切生理功能以及新陈代谢，都离不开蛋白质。例如蛋白质与维生素 A 在体内能合成视素——视紫红质，缺乏视紫红质，便会引起夜盲症。

总之，人体皮肤组织中的许多活性细胞都离不开蛋白质。补充优质蛋白质，既可以调节内分泌，又可以营养细胞，增加皮肤的生理活性，营养美容、营养美发、营养美目。

成年女性每日膳食对蛋白质摄入量每千克体重不应少于 1g。鸡肉、兔肉、鱼类、鸡蛋、牛奶、豆类及其制品等食物中均含有丰富营养价值的优质蛋白质，经常食用，既利于体内蛋白质的补充，又利于美容护肤。蛋白质长期摄入不足，不但影响机体器官的功能，降低对各种致病因子的抵抗力，而且会导致皮肤的生理功能减退，使皮肤弹性降低，失去光泽，出现皱纹。

② 用脂肪营造美丽

女性对自己的体形和容貌十分敏感，为此许多女性每餐总是尽量少吃，还特别忌食富含脂肪、的食品。所以，脂肪向来是很多爱美的女性唯恐避之不及的，抱怨脂肪让自己变得如此“丰满”。更让她们烦恼的是，很多疾病都和脂肪有关，例如心脏病、高血压、糖尿病、脂肪肝都是因为脂肪引起的。

很多人，尤其是爱美的女性无不“谈脂色变”。

其实，对于任何一种营养成分来说，人体的需求量都是有限的，盲目地舍弃或过多地摄取一些营养元素都是不恰当的。无论是健康还是美容，饮食均衡都是很重要的，脂肪也是如此。

脂肪并不是一个简单的名词，它是个大家族的总称，家族里的成员也是有好有坏。脂肪不仅是我们在身体表面看到的“赘肉”，它还分布在肠系膜和肾脏周围等处，而且常常因为营养状况、能量消耗等因素的改变而改变。

脂肪是人体重要的营养物质，是人体必要的构成物质，包括每个细胞膜，都基本上是由脂肪作为主要结构的。可以说，没有脂肪，便没有了人体。

人体每日需要的热量约有 30% 是由脂肪提供的，这些能量支撑着人体正常的生理活动。可以说，没有脂肪提供能量，我们几乎是寸步难行，更不要说跑跑跳跳做运动、生机勃勃做工作了。

但是在以骨感为美的今天，女性对于脂肪大都深恶痛绝。喝奶要低脂甚至脱脂的才喝，肉也不敢多吃一点点，看见冰淇淋，更是拼了命地直咽口水，却仍旧无情地将它们拒之“口”外。如此还不够，还要喝减肥茶吃减肥药，甚至吸脂，一副不把每一寸脂肪消灭掉就不罢休的架势。

其实，适当拥有脂肪不仅有助于女性的健美，而且对女性的身体健康和美丽大有裨益，是营造美丽的重要因素。脂肪除了对于健康有着举足轻重的作用外，还是保持皮肤细腻光洁、富有弹性的必需物质。如果缺少脂肪，则人体的毒素便不能有效地排除，令皮肤粗糙灰暗，长出各种斑、痘。

脂肪对保持女性曲线美有举足轻重的作用。其原因在于，脂肪能使皮肤丰满而不会皱缩，富于弹性而不会松软。此外，还能使皮肤光泽润滑，使身体丰满匀称而增添曲线风姿。如果缺乏脂肪，身体将呈现病态，体形消瘦、胸部扁平、皮肤松弛、骨骼轮廓特征非常显眼，与健美背道而驰。

此外，脂肪与月经息息相关。研究表明，女性脂肪至少要占体重的 17% 方可发生初次月经，体内脂肪至少达到 22% 才能维持正常的月经周期。如果女性盲目节食，抵制脂类食品，体内大量蛋白质和脂肪被耗用，造成雌激素缺乏，便不可避免地使月经初潮推迟或月经失调，严重者可发生闭经。