

中国女版

DIAMOND

变美

美丽一身的营养指南

万元的保养品，不如吃对的食物
从今天开始——这样吃，才美！

石娟/编著

金城出版社
GOLD WALL PRESS

变美

石娟/编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

变美：美丽一身的营养指南 / 石娟编著. —北京：

金城出版社，2006. 10

ISBN 978-7-80084-877-3

I. 变... II. 石... III. 女性 - 饮食营养学
IV. R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 111968 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

<http://www.jccb.com.cn>

电话：84254364 (发行部) 64228516 (总编室) 64210080 (编辑部)

北京市通县蓝华印刷厂印刷

665 × 910 1/16 15 印张 200 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80084-877-3

定价：23.80 元



让我们以更轻松的态度，根据
自身所需，利用身边的材料，用简单自
然的方式塑造一份属于自己的美丽！



责任编辑：梁一红 张礼文

独家策划：北京羽茜魅力书坊

装帧设计： 门乃婷设计
Tel: 010-64822426

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

“美丽”是一个非常具有诱惑力的词汇，它超强的魔力把女人蛊惑得躁动不安。而对于“爱美之心”，在女人身上体现得尤其淋漓尽致。

在追求美丽、塑造美丽的过程中，有些女人根本不计成本、不惜代价，无论多么昂贵的化妆品都想往脸上抹，无论多么危险的美容手术都敢做。只不过她们忽略了一点，美丽和保养应该是内外兼顾的，我们当然还需要各种乳液、滋润用品来保养皮肤。但那种便宜、方便的“天然化妆品”——饮食，我们更应该重视起来。

在认识“饮食”这一“化妆品”时，我们将有机会得以正视我们的饮食习惯，了解我们日常的饮食是否正常，营养搭配是否合理。实际上，只要在饮食方面稍加注意，我们就可以在美容、护肤、瘦身方面收到意想不到的效果。

举个例子，很多女性是不怎么爱吃胡萝卜的，但胡萝卜的美容重要性却是不容置疑的。它富含的胡萝卜素和其他的一些营养素，可以使你的身体状况变得更好，使你的新陈代谢更佳，也可以改善你那怕冷怕寒的体质。这样的好处对那些所谓化妆品来说，可是望尘莫及的哦！还有很多食物的魔力也是如此。只要在日常生活中注意多摄取某些营养元素，健康美丽就变得

DIY MEI

前

言

容易多了，这比我们花大把的钱去购买大量的化妆品、保养品要经济、实惠、安全得多！

作为一个女人，谁不希望肤如凝脂、发若瀑布、眼似秋波、身轻如燕，本书就是专门为爱美的女性量身定做的一本营养饮食指南，它从营养的角度，针对年轻女子爱美的特点，分别从女性最关心的话题着手，用生活化、通俗化的表述形式，全面解读营养与美容的关系，告诉你越吃越美丽的营养法则，让你由内而外散发出自信动人的美丽神采！

在这个崭新的世纪，人们大多崇尚一种返璞归真、自省、反思的生活观。美容，作为一种生活方式和一种时尚，也应与时代潮流合拍。因此，不妨让我们以更轻松的态度，根据自身所需，利用身边的材料，用简单自然的方式塑造一份属于自己的美丽！

PART A 以营养塑美丽

吃出健康亮丽的秀发	2
消减痘痘大作战	6
吃出水嫩嫩的皮肤	10
巧借饮食来美脸	15
可以让肌肤白皙的饮食	19
饮食帮你调理曲线	23
美声亮嗓饮食来	28
饮食香体有可能	31
美丽四季有学问	35

目

录

PART B 照应全身上下

胸部丰挺功夫得下到	40
玉腿修长营养不可少	44
腹部性感小心着“吃”	49
完美腰部饮食调	54
靓眼明眸离不开营养素	59
牙齿洁白更添姿色	64
性感唇部吃出来	69
科学饮食，给你一个 满意的背部	72
优美挺拔，骨骼营养 要注意	76

PART C 恼人的时候

如此“吃喝”消雀斑	82
营养均衡防眼袋	85
抗衰去皱饮食来保驾	89
“熊猫眼”其实不妩媚	94
营养巧摄取，头屑不再来	99
营养饮食来助眠	103
油脂过多，“吃喝”巧安排	107
皮肤干黄营养饮食才治本	111
缓解痛经需合理膳食	115

PART D 喝出健康美丽来

女性美丽果汁来帮忙	120
一起做个“茶美人”	127
女人 & 酒，话题多	133
巧饮牛奶塑美丽	138
“女性问题”豆浆解决	144
爱吃“醋”不见得是坏事	149
要喝汤更要女人味儿	155
喝粥女人更易滋补	160
“水做的女人”可印证	165

PART *E* 越吃越享“瘦”

果品瘦身益处多多	172
蔬菜减肥最有保证	178
菌类食品小心瘦体	185
野生类食物瘦身不可小觑	190
豆、谷类食物消脂值得	
“小题大做”	196
水产品食物瘦身畅通无阻	202

PART *F* 做一个排毒美人

茶饮排毒功效大	208
多吃蔬菜刷肠毒	213
“排毒工程”水果不可少	220
汤羹的健体美颜角色	225
粥出，排毒养颜胶囊一边去	229

变美



PART A

以营养塑造美丽

在日常生活中，如果不注意饮食与营养的科学性，不仅会导致疾病，影响形象和美丽，而且会加速衰老的到来。为了帮助人们选择饮食，以满足营养需求、促进健康、支撑活跃生活，以下内容向那些希望保持健康生活方式的人们提供简单、有效的建议。

吃出健康亮丽的秀发

虽然现在烫发、染发颇为流行，但拥有乌黑润泽的秀发，仍然是很多女性钦羡的焦点。要想拥有一头健康亮丽的头发，不仅要注重外在的打理，更要重视内在的营养补充。头发是从身体里长出来的，身体健康，营养均衡，“土壤”肥沃，“草”自然就长得好。“土壤”营养不够，采用再多的产品都会效果不彰，事倍功半。所以，要想拥有健康亮丽的秀发，必须让头发拥有充足的营养，那么，如何吃出一头健康亮丽的秀发？想必是每位美女们迫切要知道的养生要事，下面就让我们一起给秀发来一顿营养大餐吧！

吃出健康亮丽的秀发的秘诀

* 发质和食物要相配

要保持头发健康，防止头发脱落，可根据自己的发质情况来选择含不同营养成分的食物来加以调补。

健发的食物

健发的食物以含维生素 A 或含铁质的食物为主，还有维生素 B₁、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 F，以及碘、铜等矿物质都是必需的。含有这类成分的食物有奶制品，黄绿色的蔬菜（特别是红萝卜、菠菜）、肝脏、蛋黄、海带等。

使软发转硬而有弹力的食物

为使太过细软的头发变得有弹性，可以多摄取含有钙质的食物，如小鱼、紫菜、菠菜、卷心菜等。

使发黄或发灰的头发转黑的食物

头发发黄或发灰是因为头发黑色素不足而导致的。此种物质可以从食物

中摄取,从而使头发色泽变好。例如多吃一些含碘的食物,如海带、紫菜等,这些食物可增加头发色泽。

防止头皮屑的食物

头发有干性与油性之分。干性头发产生的头屑,是由于皮脂分泌不足的结果,以营养不足的人和中年女性为多,宜吃含有维生素A、维生素B及脂肪性食物,如动物肝脏、麦芽、海藻类、猪肉、水果等;油性头皮产生的头屑,主要是由于缺乏维生素B群(特别是维生素B₁、维生素B₂、维生素B₃、维生素B₆)而引起的居多,宜多吃豆类、芋类、绿色蔬菜、面食等。

防止脱发的食物

防止脱发、饮食中以含有硫磺的亚米诺酸最为有效。这种亚米诺酸,以动物性蛋白质,特别是牛奶、蛋黄、肉类含量最多。

* 秀发离不开维生素

维生素是生命之源,人体每一部分都需要它,头发也不例外。下面特别提出与头发有关的维生素。

维生素A

蛋黄、胡萝卜、牛肉等食物内含量最多。水果中柿子、菠萝、香蕉也有维生素成分,虽然由水果中的维生素来补给头发,远不如从蛋黄、牛肉等动物食物中摄取效果大,但从营养均衡的角度讲,两者都需定量进食。如果维生素A不足,头发便容易脱落,不易生长。

维生素B

在维生素庞大的家族里,维生素B对头发的贡献是最大的,特别是维生素B族的叶酸,更是发丝坚强健康的保证。在三文鱼、蛋和绝大多数绿色蔬菜中都贮藏了大量的维生素B,只要你对每日菜单做些许的修正,就可以拥有健康的秀发。

其中维生素B群,包括B₁、B₂、B₆、B₁₂它们是促使头发生长的要素,

尤其对治疗脱发最有效用，但食用此种药片时，应当经过医生的指导才可服用。

维生素D

在食物中，维生素D以骨头、蛋黄所含的成分最多。在大自然中，阳光中所含的维生素D也不少，平时适当注意晒晒太阳。维生素D可以使头发发育正常，不会过于纤细柔软。

为头发营养健康加加分

血液循环良好，可为头发的营养与健康加分。运动是促进血液循环最好的方法，梳头及按摩头皮也有一定的效果。每周至少洗1~2次以上的头发，选择合适的洗发精，搓洗后需彻底冲净，不残留洗发精，这也都是老生常谈了。如果短期内大量掉发最好就医，因为短期急速掉发可能是其他疾病的征兆。

此外，压力、熬夜不但威胁头发的健康，更会刺激头皮屑的产生。当然头发的吹、染、整、烫，本身就会伤害发质。洗发后以干布擦拭头发，自然风干为佳。使用吹风机时，吹风口也不要离头发太近（约10厘米为宜）。

变美私房菜

海带粳米粥

用料：海带适量，粳米50克，盐少许。

做法：将海带洗净，晒干。

将晒干的海带碾成粉末。

将海带粉末加入浸泡过的粳米中搅匀后，加水熬成粥。加入适量的盐以作调味。

食法：每晚临睡前饮1碗。

功效：此粥具有滋润头发，乌发润发作用。

阿胶粥

用料：阿胶 30 克，糯米 60 克，红糖适量。

做法：先将糯米加水煮粥，待粥将成时，加入捣碎的阿胶，边煮边搅匀。

稍煮片刻，加入红糖调味，即可食用。

食法：早、晚各服 1 碗。

功效：养血补虚，驻容颜乌须发。

营养小贴示

缺乏蛋白质会影响发质，造成分岔、掉落、头发发黄。

压力会造成脱发、白发，应多摄取维生素 B 群、维生素 C。

铜、碘能促进头发黑色素的合成，而缺乏锌会造成脱发。

过量的甜食及垃圾食物可能会影响发质，并加速头发的掉落。

营养 Q&A

Q: 我平时爱吃甜食，不知道这样会不会对头发有什么影响？

A: 过量的甜食及垃圾食物可能会影响发质，甜食甚至可能会加速头发的掉落。要令头发茁壮成长，必须处于一个偏碱环境，但糖分会令头发处于酸性环境，以致变枯黄，所以如果头发本身已较枯黄的话，就要减少吃甜食啦！

消减痘痘大作战

年轻人是充满热情的，但也是充满烦恼的，尤其是“痘痘”给脸部带来的烦恼真是让女性朋友们叹息不已。当你吃饭、睡觉不科学的时候，就会长痘痘。因为偏爱高糖饮料以及油炸类、海鲜类的东西，或是没消化的食物积存在身体里，废物、毒素排泄不畅，脸上就会反映出来。所以，饮食应注意营养、科学，这对消减痘痘才能效果彰显。那么，如何以营养来消减令女人烦恼不已的痘痘呢？想必每位美女们都迫切要知道，下面就让我们一起参加到“战痘”中来吧！

“圣痘女”战“痘”方法

* 痘痘的饮食防治

想让“面子”重归光滑细嫩，说来也不算太难，只要肯科学饮食，只要能节制口腹之欲，“痘子”自然会走，美丽也会翩然而至。

锌和维生素 A

锌和维生素 A 都有控制皮肤皮脂腺分泌，减轻表皮细胞脱落、减少毛囊角化的作用，如果你是“痘群”中人，应多吃田螺、牛肝、黄豆、扁豆、白菜、萝卜、奶油、奶粉、菠菜、大葱、胡萝卜、南瓜、西红柿、茄子、杏等。

维生素 B₂

具有防止脂溢性皮炎发生的作用。动物肝脏、蛋类、紫菜、蘑菇、黄豆、豌豆、胡萝卜、香蕉、葡萄、鸡肉、牛肉等都含有丰富的维生素 B₂，可以多吃些。

清凉祛热的食物

痘痘群发者大多内热。而瘦猪肉、猪肺、兔肉、鸭肉、鲫鱼、蘑菇、银耳、黑木耳、芹菜、西红柿、绿豆、豆芽、豆腐、莲藕、梨、柚子、山楂、

苹果等食物均具有清凉去热、生津润燥的作用，可以多吃点。

* 调整饮食结构

病从口入，痘痘也不例外，实际上，几乎所有的痘痘都是吃出来的。要想彻底去痘，除了外用粉刺液，还要注意饮食结构。

走出这些误区

现在的一些年轻女性特别喜欢吃快餐，那些包装的漂漂亮亮的食品，里面缺少维生素A、维生素B族、维生素C，而人体缺少这些元素中的任何一种都会长痘。如果你正常在家吃饭，这些元素应该不缺的。

如果您想补充这些元素，可以去药店买一些维生素来吃，又便宜又好，但不可以长期吃，否则会中毒。维生素C和B不可以同时吃，可以一天吃维生素C，第二天吃复合维生素B，人体可以储存维生素，可以吃一星期，停一个月，这样既可以补充维生素，也不会中毒。

其他要注意的

不要吃不新鲜的海鲜，而且海鲜不要和蔬菜、水果一起吃。

早晨不要吃油腻的东西，如果便秘，可以口服“防风通圣丸”。

保持大便通畅，最好每天都能大便。

注意消减痘痘的小环节

把痘痘里的脓汁或白色油脂颗粒挤出来，感觉上痘痘似乎消得比较快，但其实是造成更深的伤害，并扩大了感染范围，增加留下疤痕的机会。事实上，只需稍待时日，让暗疮粉刺干燥、密实，在清洁时自然掉出，就不用担心何时挤出最好，更不会留下疤痕了。

另外，许多人习惯一会儿摸摸东西一会儿又摸摸脸，或者用手去托脸等小动作，有的人则习惯使用含有化学成分的发油、发胶，长期戴口罩、安全帽，或使用不常更换的头套、棉被，这些小环节都会让脸有更多的和细菌接触的机会，无形中更增加长痘痘的几率。