

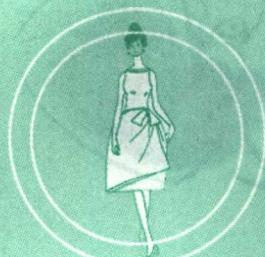
职业女性 的饮食指南

● 顾奎琴 主编

金盾出版社



健康美丽青春永驻
内外和谐魅力永存



职业女性的饮食指南

——美丽容颜吃出来

主 编

顾奎琴

编著者

顾奎琴	陈江翎	姜霖	杨晓丽
沈卫	赵付芝	杨建军	张海松
夏卫	安信华	张海龙	李春生
王强	刘连成	杨丽娟	郭晓光

金盾出版社

内 容 提 要

本书为营养专家从营养学角度,以职业女性吃出美丽、吃出健康为主题,科学阐述了职业女性美颜、美体和身心健康的饮食理念。分为职业女性养颜美体饮食篇、职业女性身心养护饮食篇、职业女性常见病饮食调理篇,分别详细介绍了青春长驻、香身美体、排毒养颜、减肥瘦身、增重丰体、排除压力、美乳丰胸、身心养护等方法。指导职业女性讲究科学膳食、合理营养,保持健美的形体,以良好的职业形象进入社会角色。全书语言流畅、观念时尚、科学性强,适合职业女性阅读。



图书在版编目(CIP)数据

职业女性的饮食指南/顾奎琴主编. —北京:金盾出版社,2007.9
ISBN 978-7-5082-4625-3

I. 职… II. 顾… III. 女性-饮食营养学-指南 IV. R153.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089049 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:18.5 字数:318 千字

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

QIANYAN

随着社会经济的发展,现代职业女性的工作节奏日趋紧张,精神和心理上都会产生巨大的压力。超负荷工作造成的身心疲劳,应酬较多,生活不规律,饮食不均衡,更年期提前等等,都给职业女性的身心健康蒙上了一层阴影。如果不及时注意改变和调整,就会导致内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病,对健康会造成非常不利的影响。

沈阳市妇幼保健所的一项调查显示,在30~40岁的白领女性中,有近30%的人存在着不同程度的更年期提前现象。

中国医科大学盛京医院妇科门诊的分类统计显示,目前45岁左右停经的女性中,教师、医生等知识女性超过60%;而40岁左右停经女性所占比例也有所攀升,其中知识女性占了绝大多数。上海30~40岁的白领女性中,27%的人存在不同程度的隐性更年期。40~55岁的女性中,近50%的女性提前出现更年期症状。

国外的医学心理学研究发现,人类所患疾病中65%~90%与心理上的压抑密切相关。30~40岁的白领女性许多工作都小有成就,但精神却天天处于高度紧张状态。巨大的工作及心理压力使她们的大脑皮质、垂体、性腺功能失调,激素分泌水平降低或突然消失,导致出现卵巢早衰、更年期提前等状况。

关爱女性,关注职业女性的身心健康,是社会的责任。为此,我们编写了这本《职业女性的饮食指南》献给广大的职业女性。

本书分为上、中、下三篇。上篇为职业女性养颜美体的饮食调理,内容包括职业女性饮食与美容;职业女性形体健美与饮食;职业女





kehuziji

呵护自己

从了解饮食开始

性减肥瘦身与饮食;职业女性增重丰体的饮食调理;职业女性美体香身与饮食等。

中篇为职业女性身心养护及日常饮食调理。内容包括职业女性快乐心情与饮食;职业女性排毒养颜与饮食;职业女性缓解压力和疲劳的饮食调理;职业女性延长青春的饮食保健;孕产期的饮食保健;职业女性的日常饮食保健;职业女性冬季御寒的饮食调理等。

下篇为职业女性常见病的饮食保健。内容包括常见妇科病饮食防治;职业女性贫血的饮食防治;职业女性改善睡眠的饮食调理;抑郁症的饮食调理;女性更年期综合征的饮食保健;女性性功能低下的饮食保健等。

愿此书能为广大职业女性的知心朋友。也希望能借此书把我们最美好的祝愿和深深的祝福送给全天下的职业女性朋友们,祝大家健康快乐,幸福平安!

书中如有不当之处,敬请读者朋友们谅解,希望与读者朋友们交流互动。

顾奎琴

2007年6月

目 录

上篇 职业女性养颜美体的饮食调理

一、职业女性饮食与美容

(一) 营养与皮肤健美 3

1. 蛋白质是皮肤健美的基础 3
2. 胶原蛋白是保持皮肤弹性的重要成分 3
3. 脂类能使皮肤美艳润泽 4
4. 维生素是皮肤的天然化妆品 4
5. 无机盐和微量元素与美容 6
6. 膳食纤维与肌肤健美 8
7. 水与皮肤健美 8

(二) 怎样吃出容颜的美丽 9

1. 营养与眼睛的健美 9
2. 美艳红唇的饮食护养 10
3. 音色甜美的饮食保健 11
4. 牙齿健美的饮食保健 11
5. 美丽秀发的饮食原则 13

(三) 自然界中的美丽肌肤食物 14

1. 花粉是健康美容之源 14
2. 胶原蛋白食物——猪蹄 14
3. 豆浆是女人最完美的食物 15
4. 木瓜是美化肌肤的妙品 15
5. 蜂蜜是世界上最好的养颜护肤品 15
6. 橄榄油的特殊美容功效 16
7. 珍珠养颜抗衰老 17
8. 白木耳是润肤佳品 17

9. 枸杞子能留住青春美丽 17

10. 奇异果让你越吃越美丽 18

11. 小黄瓜可美白消斑 18

12. 苦瓜是清热美容食物 18

13. 土豆是天然美颜食物 19

14. 多吃番茄美容颜 19

15. 常食薏苡仁可美容轻身 19

16. 桃花能活血悦颜 20

17. 活血养颜话当归 20

18. 天然果蔬护肤品 21

(四) 常见肌肤问题的饮食疗法 22

1. 预防皱纹的饮食原则 22

2. 养颜消斑与饮食 23

3. 防治痤疮与饮食 25

4. 酒糟鼻的饮食防治 27

5. 皮肤粗糙的饮食调养 27

二、职业女性形体健美与饮食

(一) 平衡膳食与人体健美 29

1. 平衡膳食对各种营养素的要求 29

2. 适合中国女性健美膳食的最佳模式 30

3. 女性健美锻炼的营养需求 30

4. 形体健美的饮食安排 32

5. 保持形体健美的合理膳食 32

6. 适量食用脂类食物有益于健美 33

7. 饮食与骨骼健美 34



8. 女性锻炼者的特殊饮食需求	34	3. 消瘦者的饮食调理	64
9. 使人体健美的美容养颜食物	35	4. 合理膳食能塑造丰满的体型	65
10. 女性身材健美饮食温馨提示	36	5. 消瘦者的食物选择	66
11. 夏日健美运动的均衡饮食	37	6. 瘦人宜多吃含锌元素丰富的食物	67
12. 健美运动的饮食建议	39	7. 瘦人怎样吃糖和肥肉	67
(二) 骨骼健美与饮食	40	8. 瘦人什么时间喝牛奶效果最好	68
1. 促进骨骼发育的饮食原则	40	9. 瘦人怎样提高食物的消化吸收率	69
2. 具有强壮骨骼作用的食物	41	10. 瘦人夏季的饮食调配	69
3. 强筋壮骨食疗食谱	42	11. 冬天食补有利于增重丰体	70
三、职业女性减肥瘦身与饮食		12. 消瘦者日常饮食应注意哪些问题	70
(一) 肥胖的原因及诊断标准	47	(二) 消瘦的食疗食谱	72
1. 肥胖的原因	47	1. 具有增重健肌作用的食物	72
2. 肥胖的诊断标准	48	2. 增重食疗食谱	74
(二) 肥胖的饮食防治	49	五、职业女性美体香身与饮食	
1. 防治肥胖的饮食原则	49	(一) 美乳丰胸与饮食	80
2. 家庭怎样安排减肥膳食	50	1. 乳房发育不良的原因	80
3. 两餐之间吃水果有利于减肥	51	2. 促进乳房健美的饮食调理	80
4. 进餐方式与减肥	51	3. 食物对乳房健美的影响	81
5. 减肥不应限制饮水	53	4. 哪些营养素有助于美乳丰胸	82
6. 不吃早餐的减肥法不好	54	5. 乳房小者如何饮食调理	83
7. 怎样消除腹部脂肪	54	6. 乳腺疾病的饮食预防	83
8. 减肥, 从秋天开始	55	7. 怎样使乳房更健美	85
9. 不宜采取减少餐次的办法减肥	55	8. 具有美乳丰胸作用的食物	86
10. 可溶性膳食纤维有利于减肥	56	9. 美乳丰胸食疗食谱	87
11. 常吃夜宵者怎样防胖	56	(二) 美臀与饮食	91
12. 吃好主食更有利于减肥健美	56	1. 美臀的饮食原则	91
(三) 减肥瘦身食物	57	2. 上班族的美臀饮食	92
1. 蔬菜类	57	3. 哪些食物具有翘臀作用	93
2. 菌藻类	60	4. 美臀的塑造与保养	93
3. 其他类	61	5. 美臀食疗食谱	94
四、职业女性增重丰体的饮食调理		(三) 美腿的饮食养护	95
(一) 消瘦的饮食调养	62	1. 吃出腿部的曲线美	95
1. 体型消瘦的常见原因	62	2. 美腿需要补充的营养素	96
2. 增加体重的饮食原则	64	3. 能美腿的 8 种水果	97
		4. 能美腿的 8 种食物	98

5. 足肿食疗方	98	3. 怎样饮食能使体散芳香	102
6. 美腿的食疗食谱	99	4. 自然界中的香体食物	102
(四) 香身美体与饮食	100	5. 香身美体食疗方	103
1. 香体饮食源远流长	100	6. 香口洁齿食疗方	105
2. 体香代谢的生理奥秘	101		

中篇 职业女性身心养护及日常饮食调理

一、职业女性快乐心情与饮食

(一) 快乐心情的饮食调理

1. 怎样吃出快乐的心情	111
2. 科学饮食解忧愁	111
3. 脾气暴躁的女性应补充营养素	112
4. 不良情绪和心情的食物选择	113

(二) 快乐心情食疗食谱

1. 快乐心情的食物	114
2. 快乐心情的食疗食谱	116

二、职业女性排毒养颜与饮食

(一) 排毒养颜与健康

1. 什么是体毒	120
2. 什么是排毒养颜	121
3. 清肠排毒与人体健美	122
4. 清肠排毒的饮食原则	123
5. 食物是最好的人体消毒剂	124
6. 哪些蔬菜具有特殊的排毒作用	125
7. 饮食排毒应放弃的四类食物	126

(二) 排毒养颜食疗食谱

1. 自然界中的排毒养颜食物	127
2. 清肠排毒食谱	133

三、职业女性缓解压力和疲劳的

饮食调理

(一) 疲劳的概念

1. 疲劳产生的原因	140
------------------	-----

2. 疲劳的类型和症状	140
-------------------	-----

(二) 减压抗疲劳的饮食调理

1. 抗疲劳的饮食原则	141
2. 改善体内的酸碱度与抗疲劳	142
3. 消除脑疲劳的饮食方法	142
4. 慢性疲劳症的饮食保健	143
5. 职业女性补充含铁食物能抗疲劳	143
6. 职业女性减压的食物选择	144
7. 减压抗疲劳食疗食谱	144

四、职业女性延长青春的饮食

(一) 合理饮食可留住青春

1. 使女人青春常驻的五要素	153
2. 青春常驻的食养食补	154
3. 合理饮食可延缓衰老进程	155

(二) 中年女性延长青春的饮食保健

1. 中年女性更需要以内养外	156
2. 中年女性延长青春的饮食调理	157
3. 中年女性应多吃含硼食物	158

(三) 具有延长青春作用的食物

1. 中年女性常吃蜂蜜有益	160
2. 常食甘薯增强免疫力	160
3. 海藻是女性的健康食品	160
4. 芝麻养颜葆青春	161
5. 花粉是美丽之源	161
6. 大豆异黄酮是护花使者	162





7. 枸杞子是女人不老的秘密	163	13. 葡萄酒可防女性缺血性中风	179
8. 当归是妇科良药	163	14. 女性补钙切莫错过 30 岁	179
9. 蛇床子可丰肌延年	163	15. 职业女性应注意“第三状态”的 调养	180
10. 黄精是美容驻颜的良药	163	(二) 职业女性日常饮食宜忌	181
11. 一日吃三枣, 终身不显老	164	1. 女性五个时期不宜喝茶	181
(四) 雌激素——女人魅力之源	164	2. 女人饮食四不要	182
1. 雌激素的作用和来源	164	3. 女性三个时期不宜吃素	182
2. 雌激素与女人的一生	166	4. 妇女过食冷饮对健康不利	183
3. 留住青春的食养食补	166	5. 职业女性九大饮食杀手	183
4. 补充含有雌激素的食物	167	6. 职业女性午餐四大禁忌	185
五、职业女性的日常饮食保健		(三) 职业女性的日常保健食物	186
(一) 职业女性日常饮食与健康	169	1. 大豆对女性健康的影响	186
1. 职业女性的饮食原则	169	2. 女人最需要的 5 种食物	186
2. 职业女性怎样保持营养均衡	171	3. 女性最佳的膳食模式	187
3. 上班族女性办公室零食的选择	172	4. 果汁是女人不老的秘密	188
4. 办公族女性应注意哪些饮食问题	173	5. 多吃番茄可养颜健身	188
5. 职业女性必喝的健康饮品	174	6. 花粥养颜人美如花	189
6. 用脑多的女性应注意补充的食物	174	7. 杏仁是天然植物美肤品	190
7. 职业女性如何避免“应酬综合征”	175	8. 白木耳是滋阴养颜佳品	191
8. 电脑操作者饮食保健	175	9. 常食甘薯葆青春	191
9. 职业女性一日三餐的饮食安排	176	10. 胶原蛋白食物——猪蹄、猪皮	192
10. 职业女性怎样保护胃肠功能	177	11. 墨鱼——女人的养血调经食品	193
11. 职业女性怎样预防“快餐综合征”	178	12. 橄榄油是公认的“美肤公主”	193
12. 女性预防大便干燥的饮食	178		

下篇 职业女性常见病的饮食保健

一、常见妇科病饮食防治

(一) 月经不调的饮食调理	197
1. 什么是月经不调	197
2. 月经不调的常见病因	197
3. 月经不调的饮食防治	198

4. 月经不调食疗方	199
(二) 经前期紧张征的饮食调理	202
1. 经前期紧张征的症状特点及分型	202
2. 经前期紧张征的饮食原则	202
3. 经前期紧张征的饮食治疗	203
4. 经前期紧张征食疗方	203

(三)痛经的饮食调理	204
1. 痛经的原因	204
2. 痛经的饮食治疗	204
3. 痛经食疗方	205
(四)闭经的饮食调理	207
1. 闭经的原因	208
2. 闭经的饮食原则	208
3. 闭经食疗方	209
(五)功能性子宫出血的饮食调理	212
1. 功能性子宫出血的分型	212
2. 青春期功能性子宫出血的食疗	212
3. 功能性子宫出血食疗方	213
(六)白带异常的饮食调理	216
1. 白带异常的饮食防治	216
2. 白带异常食疗方	217
(七)免疫性不孕的饮食调理	219
1. 什么是免疫性不孕	219
2. 免疫性不孕的常见原因	220
3. 免疫性不孕的饮食疗法	221
(八)人工流产后的饮食调养	224
1. 人工流产后的饮食原则	224
2. 人工流产后怎样进行补养	225
3. 人工流产后食疗方	225
二、职业女性贫血的饮食防治	
(一)女性养血的重要性	227
1. 女性贫血的常见原因	227
2. 现代女性应预防缺铁	227
(二)补血养颜的饮食调理	228
1. 女性养颜重在养血	228
2. 补血养颜的食物选择	229
3. 女性补铁饮食的误区	230
(三)女性贫血的饮食治疗	231
1. 缺铁性贫血的饮食调理	231
2. 女性冬天怕冷应注意补铁	231
3. 补血养颜食疗方	232

三、职业女性改善睡眠的饮食调理

(一)失眠的原因及临床表现	241
1. 失眠的常见原因	241
2. 失眠的主要表现	242
3. 神经衰弱的临床表现	242
(二)失眠的饮食疗法	243
1. 失眠的饮食治疗原则	243
2. 调整饮食有利于防治失眠	244
3. 具有养心安神作用的食物	244
4. 改善失眠食疗食谱	248

四、职业女性抑郁症的饮食调理

(一)什么是抑郁症	254
1. 抑郁症的发病趋势	254
2. 抑郁症的常见病因	254
3. 抑郁症的临床表现	255
(二)抑郁症的饮食调理	256
1. 抑郁症的饮食原则	256
2. 抑郁症的对症饮食调理	258
3. 多食海产品可预防抑郁症	261
4. 抑郁症的食物选择	261
5. 抑郁症食疗食谱	262

五、职业女性更年期综合征的饮食保健

(一)什么是更年期	263
1. 更年期是自然的生理过程	263
2. 女性如何平安度过更年期	263
3. 更年期的女人依然美丽	265
(二)更年期的饮食调理	266
1. 调配膳食可愉快度过更年期	266
2. 更年期巧食留住“女人味”	267
3. 更年期综合征的饮食调理原则	269
4. 更年期综合征食疗方	271





(三)骨质疏松的饮食调养.....	273	3. 饮酒可影响女性性欲望.....	277
1. 骨质疏松症的病因.....	273	(二)女性性保健与饮食.....	277
2. 营养与骨质疏松症.....	274	1. 完美性生活与饮食.....	277
3. 骨质疏松的饮食防治.....	275	2. 女性新婚期的食养食补.....	278
六、职业女性性功能低下的饮食保健		3. 女性应补充能增强“性趣”的维生素 B ₂	279
(一)女性性冷淡的常见原因.....	276	4. 具有养颜助性作用的食物.....	280
1. 女性性欲低下的原因.....	276	5. 女性阴冷的食疗.....	283
2. 女性性欲与饮食的关系.....	276	6. 女性性保健食疗食谱.....	283

上 篇

职业女性

养颜美体的饮食调理



职业女性

饮食与美容

职业女性

形体健美与饮食

职业女性

减肥瘦身与饮食

职业女性

增重丰体的饮食调理

职业女性

美体香身与饮食

一、职业女性饮食与美容

(一) 营养与皮肤健美

1. 蛋白质是皮肤健美的基础

蛋白质是构成人体组织的主要成分,是人体器官生长发育所必需的营养物质,人体皮肤组织中的细胞代谢都离不开蛋白质。成年女子每日膳食对蛋白质摄入量不应少于每千克体重1克。因此,应保证蛋白质的供给,鸡肉、兔肉、鱼类、鸡蛋、牛奶、豆类及其制品等食物均含有丰富的优质蛋白质,经常食用,既利于体内蛋白质的补充,又利于美容护肤。如果体内长期蛋白质摄入不足,不但影响人体器官的功能,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. 胶原蛋白是保持皮肤弹性的重要成分

皮肤是人体最大的器官,既是人体的第一防御系统,又是“美”的重要标志。那么,对皮肤和容貌起着主宰作用的物质是什么呢?那就是“胶原蛋白和黏多糖”。胶原蛋白是人体结缔组织的重要组成成分,具有活性和生物功能的胶原蛋白能主动参与细胞的迁移、分化和增殖代谢,既具有连接作用和营养功能,又具有支撑和保护作用。而人类皮肤中,胶原蛋白含量高达71.9%,维持着人类皮肤的弹性和韧性。另一类重要物质就是黏多糖,它对水有很强的亲和力。由于它的存在使人类皮肤中保持着大量的水分,使皮肤保持着湿润、细腻及嫩滑。但是,如果人类的皮肤中胶原蛋白缺乏,胶原纤维交联固化,就会导致细胞间黏多糖减少,人的皮肤就会出现老化而失去弹性,出现皱纹、皮肤萎黄、褐斑等皮肤疾患,进而导致皮肤干燥、粗糙、瘙痒、衰老等。据权威机构调研表明,由于食入物质的不合理性,人体内胶原蛋白和黏多糖在大量丢失,其丢失量每年平均在1%左右。因此,在对皮肤的保养中要注意多吃含胶原蛋白和弹性蛋白食物,使皮肤细胞变得饱满,肌肤充盈,皱纹减少;使皮肤变得细腻,富有光泽和弹性。



富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物有猪蹄、动物筋腱和猪皮、海参等。

3. 脂类能使皮肤美艳润泽

脂肪是吸收脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 不可缺少的物质,能保护人体器官,维持体温。脂肪在皮下适量贮存,可滋润皮肤和增加皮肤弹性,推迟皮肤衰老。人体皮肤的总脂肪量大约占人体总量 3%~6%。脂肪内含有多种脂肪酸,如果因脂肪摄入不足,而致不饱和脂肪酸过少,皮肤就会变得粗糙,失去弹性。植物脂肪含较多不饱和脂肪酸,其中尤以亚油酸为佳,不但有强身健体作用,而且有很好的美艳皮肤的作用,是皮肤滋润、充盈不可缺少的营养物质。

此外,亚油酸中还含有丰富的维生素 E 等营养皮肤及抗衰老成分,不仅具有美容养颜功效,还具有健体和抗衰作用。含亚油酸丰富的油有红花油、葵花子油、大豆油、玉米油、芝麻油、花生油、茶油、菜子油,以及葵花子、核桃仁、松子仁、杏仁等。

脂肪本身对保持女性的曲线美具有特殊的作用。脂肪能使皮肤丰满而不皱缩,富于弹性而不松弛,能使皮肤光泽润滑,不干燥粗糙,使人身体匀称并富有曲线美。所以,脂肪是人体不可缺少的营养素,适当进食脂肪类食物,对皮肤健美有益。

脂肪类食物不宜食入过多,每日不应超过 30 克,以免引起肥胖及心血管疾病。

4. 维生素是皮肤的天然化妆品

维生素是维持人体正常功能不可缺少的营养素,是一类与机体代谢有密切关系的低分子有机化合物,是物质代谢中起重要调节作用的许多酶的组成成分。人体对维生素的需要量虽然微乎其微,但作用却很大。当体内维生素供给不足时,能引起体内新陈代谢的障碍,从而造成皮肤功能的紊乱。

维生素能使皮肤白嫩紧实,促进衰老皮肤细胞的新陈代谢、愈合伤口、防止皮肤干燥。维生素又可促进眼睛明亮、血液清洁、牙齿坚固漂亮。因此,在日常生活中购买食物时,也要像买化妆品一般有针对性,考虑到食物对美容的效果。

维生素可分为两大类:一是脂溶性维生素,包括维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等;二是水溶性维生素,包括维生素 C 及 B 族维生素、烟酰胺(维生素 PP)、叶酸等。各种维生素在美容护肤方面都有其独特的功效。

(1)维生素 A:主要有维护皮肤细胞功能的作用,可使皮肤柔软细嫩,有防

皱祛皱功效。并可促进指甲和毛发强健。缺乏时,可使上皮细胞的功能减退,导致皮肤弹性下降、干燥、粗糙、失去光泽,毛发和指甲会变得脆弱、光泽差。维生素 A 也含有促进美眼的天然营养素。胡萝卜、红南瓜、番茄及绿色的蔬菜也含有很多的维生素 A。水果类,如李子、橘子、杏、桃子、香瓜,以及牛奶、蛋、肝脏、比目鱼、鱼油,也都含有丰富的维生素 A。

(2)维生素 B₁:具有稳定神经的作用。当缺乏维生素 B₁ 时,可患脚气病。人也可能变得神经质,时常感到不安,消化不良。含有维生素 B₁ 的食物,主要有动物的肝、猪肉、牛奶;有胚芽的麦类、麦皮等,其他,如牛肉、鸡肉、羊肉等,豌豆苗、甘蓝、花椰菜、红薯、花生等,也都含有丰富的维生素 B₁。

(3)维生素 B₂:具有促进新陈代谢和保护皮肤黏膜的功能,可使毛细血管强健。缺乏时,毛细血管容易扩张,遇到阳光会变红或发痒,嘴唇及口角易干燥、破裂,严重时会造成脂溢性皮炎。有人说,维生素 B₂ 是永葆青春的维生素。维生素 B₂ 的摄取不足,人将变得衰老,嘴唇干燥,眼睛充血,皮肤老化。含维生素 B₂ 丰富的食物有动物肝、肾、心及强化玉米片、蛋类、瘦肉、蘑菇、鱼、豆类、燕麦、牛奶等。

(4)维生素 B₆:具有加强皮肤的抵抗力,控制炎症,抑制皮脂分泌的作用。缺乏时,易生面疮、麦粒肿,并会引起脱毛、头皮屑多。含维生素 B₆ 丰富的食物有葵花子仁、糙米、鱼、坚果、家禽、大豆等。

(5)维生素 C:具有分解皮肤中黑色素,预防色素沉着,防治黄褐斑、雀斑,使皮肤保持洁白细嫩的功能,并有促进伤口愈合、强健血管和骨骼的作用,是促进血液循环,保持皮肤白里透红的重要物质;维生素 C 可预防黑色素增加,促进日照后干燥的肌肤的恢复,增强皮肤抵抗力,促进造血功能和使血管壁软化。缺乏时皮肤张力丧失,肌肤、头发和指甲色泽不佳,日照后易产生黑斑。因此,应多吃富含维生素 C 的食物,如山楂、鲜枣、柠檬、橘子、猕猴桃、芒果、柚子、草莓、番茄、雪里蕻、白菜、苦瓜、菜花等。这些食物既能满足人体对维生素 C 的需要,还含有大量的水分,是人体最佳的皮肤滋润佳品。此外,新鲜蔬菜和水果也是多种维生素的来源,对调节人体血液循环,促进机体代谢,保护皮肤细胞和皮肤弹性都有益处。

(6)维生素 D:能促进皮肤的新陈代谢,增强对湿疹、疮疥的抵抗力,并有促进骨骼生长和牙齿发育的作用。服用维生素 D 可抑制皮肤红斑形成,治疗牛皮癣、斑秃、皮肤结核等。

维生素 D 可使牙齿和骨骼健全,所以被称为阳光维生素。体内维生素 D 缺乏时,皮肤很容易溃烂。维生素 D 从食物中仅可少量获得,大部分是通过紫外



线照射在皮肤上转化而成的。含维生素 D 的食物有各种海鱼的肝、鳕鱼、比目鱼、鲑鱼、沙丁鱼、动物肝脏、蛋类、奶类。而阳光是维生素 D 的最好来源,每日应保证有 30 分钟以上的户外活动。

(7)维生素 E:在美容护肤方面的作用是不可忽视的。因为人体皮脂的氧化作用是皮肤衰老的主要原因之一,而维生素 E 具有抗氧化作用,从而保护了皮脂和细胞膜蛋白质及皮肤中的水分。它还能促进人体细胞的再生与活力,推迟细胞的老化过程。此外,还能促进人体对维生素 A 的利用;可与维生素 C 起协同作用,保护皮肤的健康,减少皮肤发生感染;对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有“滋润”作用,从而改善和维护皮肤的弹性;能促进皮肤内的血液循环,使皮肤得到充分的营养与水分,以维持皮肤的柔嫩与光泽;还可抑制色素斑、老年斑的形成,减少面部皱纹并洁白皮肤,防治痤疮。因此,为维护皮肤的健美及延缓衰老,应多吃富含维生素 E 的食物,如大豆油、葵花子油、芝麻油、蛋黄、核桃、葵花子、花生米、芝麻、莴笋叶、柑橘皮、瘦肉、乳类等。总之,每日摄入足够的维生素 E 的食物对于人体健康和皮肤健美都是十分有益的。

(8)维生素 H(生物素):是毛发营养素。头皮屑多,头发稀少的人,应该补充维生素 H。食物中的酵母、麦类胚芽、豌豆及动物肝肾等都含有维生素 H。为了不损害维生素,烹饪时间不要过长,避免油炸。随着年龄的增加,应根据身体和皮肤的不同状态有针对性地摄取美容食物,才能保持健康长寿和皮肤的健美。

5. 无机盐和微量元素与美容

在人体内的各种细胞中,含量较多的有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯 7 种。它们是生命活动和生长发育及维持体内正常生理功能所必需的元素,也是人体美和健康不可缺少的物质。人们称它们为“常量元素”。

在组成人体的各种细胞中,有些在体内仅含有微量或超微量,在营养学上称为微量元素,如铁、锌、碘、硒、铜、锰、钴、钼、铬、镍、锡、钒、硅、氟 14 种。它们在生物体内是各种激素、维生素及核酸的重要组成部分,是许多酶系统的活化剂或辅助因子,参与生命物质的代谢过程。在美容护肤方面,这些无机盐和微量元素也起着重要作用。当体内供应不足时,能引起体内新陈代谢紊乱,造成皮肤功能障碍,影响人体皮肤健美。与皮肤美和人体美有着更为密切关系的元素有:

(1)铁:是人体造血的重要原料。人体如果缺铁,可引起缺铁性贫血,出现颜面苍白,皮肤无华,失眠健忘,肢体疲乏,思维能力差。含铁丰富的食物有猪