



美人美颜系列

姹紫嫣红的水果让人垂涎欲滴，水果不但
带给女人营养，也带给女人美丽。《水果
美人》给你一个水果拼盘，让生活，果香
四溢！



王高荣 杜明艳 主编

水果美人

科学技术文献出版社



美人美颜系列

水果美人

王高荣 杜明艳 主编

王彦 漫画



科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水果美人/王高荣, 杜明艳主编.-北京: 科学技术文献出版社,
2006.7

(美人美颜系列)

ISBN 7-5023-5351-8

I.水… II.①王…②杜… III.水果-美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第065085号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲 樊雅莉

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2006年7月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 40开

字 数 116千

印 张 5.6

印 数 1~8000册

定 价 10.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

姹紫嫣红的水果让人垂涎欲滴,水果不但给女人营养,也带给女人美丽。水果给女人添光彩,美丽是水果的杰作。《水果美人》给你一个水果拼盘,让水果,给你美丽,让生活,果香四溢!

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构。我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

“美人美颜”系列丛书

编委会

主 编 王高荣

编 委 于小梅 马小静 王小可
王丽珍 刘心雨 江春华
许生国 李 静 李保华
杜明艳 吴春虎 杨 帆
雷 霞 梁 立

目 录

第 1 章 爱生活、爱水果 /1

※ 生活离不开水果 /2

※ 吃水果的学问 /5

第 2 章 水果也饕餮 /19

※ 果汁光荣榜 /20

※ 养颜水果汁,给你好脸色 /21

※ 水果蔬菜配配对 /28

※ 美容水果餐 /31

※ 享受美肤果冻大餐 /41



- * 水果美味亦美丽 /44
- * 七种常见水果的吃法 /50

第 3 章 水果一样的美丽 /53

- * 可爱水果的美容功效 /54
- * 用水果打造美丽 /56
- * 洗个水果浴,肌肤水汪汪 /76

第 4 章 水果瘦身渐渐减 /83

- * 水果军团的低热量之拼 /84
- * 神奇的苹果瘦身 /86
- * 香蕉美颜瘦身组合 /101
- * 山楂瘦身备忘 /103
- * 猕猴桃轻身妙法 /106
- * 枇杷减肥妙用 /108
- * 甜美的草莓瘦身术 /109





- ✱ 哈密瓜瘦身 /113
- ✱ 自然柠檬减肥法 /115
- ✱ 瘦腿的水果跳出来 /116
- ✱ 水果减肥正确方法 /117

第 5 章 水果助你塑身丰胸 /121

- ✱ 青香蕉, 丰胸佳品 /122
- ✱ 大吃木瓜让你“波涛汹涌”/125
- ✱ 丰胸果味食谱 /130

第 6 章 水果制作坊 /135

- ✱ 脸部水果美容 /136
- ✱ 水果美唇护齿 /163
- ✱ 果香秀发 /165
- ✱ 手脚也美丽 /172
- ✱ 能唤醒肌肤的敷料美容法 /174

✱ 感性皮肤水果保养各不同 /176

第 7 章 水果的美丽进补 /179

✱ 十大滋养进补水果榜 /180

✱ 你的身体最需要哪种水果 /183

✱ 水果食疗 /186

✱ 你与水果同性吗 /196

第 8 章 水果女人的果味生活 /201

✱ 水果另类美容法 /202

✱ 创意吃水果,滋味大不同 /204

✱ 妙用水果皮 /207

✱ 品位生活,做道水果茶 /209

✱ 品一杯自制果酒 /212



第1章

爱生活,爱水果





生活离不开水果

女人和水果有着很微妙的关系，常言道，女人如水果，有时酸，有时甜。对于女人而言，没有水果的生活不算是生活。水样的女人，美丽来自水果；快乐的女人，水果也是快乐的源泉，水果与女人互为自信，互增光彩。女人边吃水果边享受生活：多多水果，多多营养，多多开心，多多靓丽。

水果营养何其多

水果是人们生活中不可缺少食物，对于女性更是如此，水果中除了 80%~90% 水分之外，还含有人体所需要的重要营养素，如碳水化合物、维生素、矿物质元素、膳食纤维等。这些物质是人体维持正常生命活动所必需的营养成分。水果除了提供上述营养物质之外，还含有一些





具有重要功能的生物活性物质,主要有多酚、白藜芦醇、黄酮类、花青素、类胡萝卜素、维生素E和维生素C,它们都具有较强的抗氧化能力,能清除人体内的自由基,有利于人类的健康。新鲜水果与新鲜蔬菜一样,含蛋白质、脂肪很少,但却含有人体所必需的维生素、矿物质和膳食纤维。

新鲜水果维生素C含量非常丰富。鲜枣、山楂、草莓、柑橘、柠檬等维生素C含量较高。我国近年来开发的野果如猕猴桃、沙棘、刺梨、黑加仑等含胡萝卜素、维生素C很高,如每百克沙棘含维生素高达2500~3000毫克,只需4克沙棘即可满足成人一天维生素的需要量。红、黄色水果如芒果、黄桃、杏、柿子、柑橘、菠萝等含有较多的胡萝卜素。

水果中含有许多矿物质,如钾有保护心肌、降低血压的作用,镁有降血脂、预防动脉粥样硬化的作用。

多数水果味甜是因水果含有5%~23%糖类,主要是葡萄糖、果糖、蔗糖。葡萄糖和果糖都是单糖,可直接被身体吸收。

水果含有丰富的膳食纤维,这种膳食纤维在肠道内不易被消化吸收,能促进肠道蠕动,有利于通便。水果含较多的果胶,这种可溶性膳食纤维有降低胆固醇作用,利于预防动脉粥样硬化。果胶还能与肠道中的有害物质如铅相结合,促使其排出体外。

水果中含有各种有机酸如苹果酸、柠檬酸等可刺激人体消化腺分泌,能增进食欲,利于食物的消化。同时有机酸对维生素C的稳定性有保护作用。

有许多水果如苹果、樱桃、杏、柑橘类水果、葡萄、石榴含有丰富的维生素P(生物类黄酮),维生素P是天然抗氧化剂,能维持微血管的正常功能,保护维生素C、维生素A、维生素E、微量元素硒等不被氧化。如苹果中酚类物质是强抗氧化剂,可能具有防癌保健作用。

水果美肤知多少

天然的、诱人的水果,有着各种异常有效的美容美肤效果。多吃水果,既有助消化,又对保持皮肤的健康有好处,所以许多爱美心切的女孩喜欢用切开的瓜果敷面以滋润脸部肌肤。那么,水果中究竟有何物质能让皮肤保持年轻呢?现代科技研究表明,这是水果中“果酸”的功劳。

果酸,亦称为“氢氧基酸”,简称为AHA。20世纪70年代,国外的科学家从水果中成功地提炼出酸性物质,并率先将其引进医药界,以加速皮肤新生细胞的生长。随后,各种成熟的果酸护肤品也相继出现。果酸的主要作用就是软化皮肤角质层,促进新



陈代谢,使皮肤看起来光滑细嫩,果酸同时还可以减低皮肤细胞间的凝聚力,疏通毛囊,减少暗疮发生。另外,它的保温功能,可增加角质层的柔软度,令面部细纹平展。



吃水果的学问

科学吃水果

不同的水果具有不同特性,应根据其特性和人体生理状况的不同来选择水果。

1. 吃一些黄色水果

黄色水果中胡萝卜素含量较高,具有抗氧化的生理活性,如柑橘、芒果、柿子、杏中含有 β -胡萝卜素,木瓜、西瓜、红柚中含有番茄红素。

2. 天然维生素C水果

红枣、猕猴桃、山楂、柑橘等水果中含有丰富的维生素C,不仅具有正常的营养功能,还可防止败血症,是天然抗氧化剂。



3. 干果不能少

干果中(如核桃)含有大量不饱和脂肪酸和维生素E,能补充人体必需的饱和脂肪酸,维生素E还是一种抗氧化剂。

4. 红色水果好

葡萄、黑加仑、树莓、草莓等水果中含有花青素,这些都是抗氧化剂,可以清除人体内的自由基,延缓衰老和抗癌。

5. 果仁要慎吃

许多果仁如苦杏仁、枇杷仁中含有苦杏仁苷,食用后在人体内水解产生有毒物质氢氰酸,氢氰酸被吸收后,使人体不能正常呼吸,易导致窒息、死亡。

6. 吃酸涩水果要注意

空腹或吃蛋白质食物时,应避免吃酸涩水果,如柿子、山楂、香蕉等,这些水果单宁含量较高,空腹时会刺激肠胃,引起不适,同时使蛋白质变性,不容易消化,降低蛋白质的营养价值。

7. 食用水果要对症





人患病时食用水果更要注意，应根据病情选择一些适宜的水果。

- 体质燥热，宜吃梨、香蕉、西瓜、香瓜等偏寒性水果。
- 体质偏寒，宜吃荔枝、龙眼、石榴、樱桃、杏、栗子等。

腹泻，宜吃葡萄、石榴、杨梅、苹果等具有收敛作用的水果，不宜吃梨、香蕉、西瓜等偏寒性水果。

- 胃溃疡，不适宜吃柠檬、山楂、杨梅、青梅、李子等酸含量较高的水果。

- 便秘，不宜吃柿子、山楂、苹果，宜吃香蕉、桃、橘子。

- 糖尿病，不宜吃含糖量高的水果如香蕉、葡萄、苹果、无花果等，宜吃一些膳食纤维含量高的水果。

- 肝炎和高血压，宜吃维生素C含量高的水果如柑橘、红枣、猕猴桃。

- 呼吸道感染，宜吃梨、枇杷、橙子、杏、罗汉果等水果，可化痰、止咳。

- 发烧，宜吃梨、橙子等水果。

“水果安全”要注意

吃水果时一定要注意水果的“安全”问题，目前水果常见的



“安全”问题有以下几点,选购水果时一定要多加小心。

在水果生产过程中为防止病虫害,果农可能在田间使用一些违规农药,进而导致水果农药残留量超标。

为了延长水果的保藏期,某些水果商会在水果中加入超标、违规的保鲜剂。

为卖到好价钱,有的水果商用激素催熟剂提高水果生长和成熟的速度,生产出不合时令的水果。



市场上的“问题水果”

1. 激素草莓

中间有空心,形状不规则又硕大的草莓,一般是激素过量所致。草莓用了催熟剂或其他激素类药后生长期变短,颜色也新鲜

