



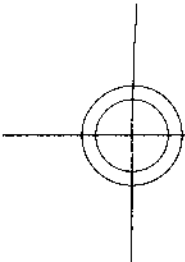
新世纪全国中医药高职高专规划教材

——(供医疗美容技术专业用)——

美容营养学

主 编 张春元

中国中医药出版社



新世纪全国中医药高职高专规划教材

美容营养学

(供医疗美容技术专业用)

主 编 张春元 (辽宁中医药大学)

副主编 徐甲芬 (中国医科大学)

徐 超 (沈阳医学院)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

美容营养学/张春元主编. —北京:中国中医药出版社,
2006.6

新世纪全国中医药高职高专规划教材

ISBN 7-80231-021-0

I. 美… II. 张… III. 美容—饮食营养学—高等
学校:技术学校—教材 IV. ①TS974.1②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第061236号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码:100013

传真:64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 22 字数 415 千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

书号 ISBN 7-80231-021-0 册数 3000

*

定价:26.00元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话:010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员** 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席)
邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员** 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员** 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 中国工程院院士)
高思华 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委 员** (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
王绵之 (北京中医药大学 教授)
王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
王 华 (湖北中医学院院长 教授)
王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心 主任)
王乃平 (广西中医学院院长 教授)
王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
龙致贤 (北京中医药大学 教授)
匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
任继学 (长春中医药大学 教授)
刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
刘振民 (北京中医药大学 教授)
刘延祯 (甘肃中医学院院长 教授)
齐 昉 (首都医科大学中医学院院长 教授)
严世芸 (上海中医药大学 教授)
孙塑伦 (国家中医药管理局医政司 司长)
杜 健 (福建中医学院院长 教授)

李庆生 (云南中医学院院长 教授)
李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)
吴咸中 (天津医科大学教授 中国工程院院士)
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
张伯礼 (天津中医药大学校长 中国工程院院士)
肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
肖鲁伟 (浙江中医药大学校长 教授)
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
周然 (山西中医学院院长 教授)
周铭心 (新疆医科大学副校长 教授)
洪净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
范昕建 (成都中医药大学党委书记、校长 教授)
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)
徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)
唐俊琦 (陕西中医学院院长 教授)
曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
焦树德 (中日友好医院 教授)
彭勃 (河南中医学院院长 教授)
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
路志正 (中国中医科学院 教授)
颜德馨 (上海铁路医院 教授)

秘书长

王键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
洪净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)

办公室主任

王国辰 (中国中医药出版社社长)

办公室副主任

范吉平 (中国中医药出版社副社长)

前 言

随着我国经济和社会的迅速发展，人民生活水平的普遍提高，对中医药的需求也不断增长，社会需要更多的实用技术型中医药人才。因此，适应社会需求的中医药高职高专教育在全国蓬勃开展，并呈不断扩大之势，专业的划分也越来越细。但到目前为止，还没有一套真正适应中医药高职高专教育的系列教材。因此，全国各开展中医药高职高专教育的院校对组织编写中医药高职高专规划教材的呼声愈来愈强烈。规划教材是推动中医药高职高专教育发展的重要因素和保证教学质量的基础已成为大家的共识。

“新世纪全国中医药高职高专规划教材”正是在上述背景下，依据国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》要求：“积极推进课程和教材改革，开发和编写反映新知识、新技术、新工艺和新方法，具有职业教育特色的课程和教材”，在国家中医药管理局的规划指导下，采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制，由全国中医药高等教育学会组织、全国开展中医药高职高专教育的院校联合编写、中国中医药出版社出版的中医药高职高专系列第一套国家级规划教材。

本系列教材立足改革，更新观念，以教育部《全国高职高专指导性专业目录》以及目前全国中医药高职高专教育的实际情况为依据，注重体现中医药高职高专教育的特色。

在对全国开展中医药高职高专教育的院校进行大量细致的调研工作的基础上，国家中医药管理局科教司委托全国高等中医药教材建设研究会于2004年6月在北京召开了“全国中医药高职高专教育与教材建设研讨会”，该会议确定了“新世纪全国中医药高职高专规划教材”所涉及的中医、西医两个基础以及10个专业共计100门课程的教材目录。会后全国各有关院校积极踊跃地参与了主编、副主编、编委申报、推荐工作。最后由国家中医药管理局组织全国高等中医药教材建设专家指导委员会确定了10个专业共90门课程教材的主编。并在教材的

组织编写过程中引入了竞争机制，实行主编负责制，以保证教材的质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤地实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”始终贯穿全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿都经专家指导委员会审定，都经历了编写启动会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。并根据中医药高职高专教育的特点，在理论与实践、继承与创新等方面进行了重点论证；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为科学化、合理化，更便于实际教学，注重学生实际工作能力的培养，充分体现职业教育的特色，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社严格树立“精品意识”、“质量意识”，从编辑加工、版面设计、装帧等各个环节都精心组织、严格把关，力争出版高水平的精品教材，使中医药高职高专教材的出版质量上一个新台阶。

在“新世纪全国中医药高职高专规划教材”的组织编写工作中，始终得到了国家中医药管理局的具体精心指导，并得到全国各开展中医药高职高专教育院校的大力支持，各门教材主编、副主编以及所有参编人员均为保证教材的质量付出了辛勤的努力，在此一并表示诚挚的谢意！同时，我们要对全国高等中医药教材建设专家指导委员会的所有专家对本套教材的关心和指导表示衷心的感谢！

由于“新世纪全国中医药高职高专规划教材”是我国第一套针对中医药高职高专教育的系统全面的规划教材，涉及面较广，是一项全新的、复杂的系统工程，有相当一部分课程是创新和探索，因此难免有不足甚至错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题的，及时提出宝贵意见，以使重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，并真正地促进我国中医药高职高专教育的持续发展。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会
2006年4月

新世纪全国中医药高职高专规划教材

《美容营养学》编委会

- 主 编 张春元 (辽宁中医药大学)
副主编 徐甲芬 (中国医科大学)
徐 超 (沈阳医学院)
编 委 张春元 (辽宁中医药大学)
徐甲芬 (中国医科大学)
徐 超 (沈阳医学院)
周 波 (沈阳医学院)
施万英 (中国医科大学)
詹 杰 (辽宁中医药大学)
王贞子 (大连医科大学)
任 刚 (辽宁中医药大学)

编写说明

《美容营养学》的编写是根据国家中医药管理局教材建设研究会“关于全国中医药高等院校高职教材编写工作的原则和意见”，力求使本教材符合医学相关专业的培养目标，适应美容保健事业发展的需要，在力求做到科学性和适用性的基础上编写的，注重了基本理论和基本技能的实际应用。本教材不仅适用于医疗美容专业，同样适合于医学营养专业及其他医学相关专业营养学基础与应用课程使用。

全书内容除绪论外，正文分为两篇28章。

绪论主要阐述美容营养学的研究对象与任务，美容营养学的发展史，美容营养学的主要内容及学习美容营养学的目的。

上篇为美容营养学基础部分，阐述食物中主要成分和人体组织构成之间的关系；阐述食物营养素蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、水和纤维素的作用及其与美容的关系。

下篇为美容营养学实践部分，阐述各类人群生理特点及对美容营养的特殊需求；人群营养监测方法和解决人群美容营养保健问题的途径、方法和措施；食品安全及疾病状况对美容的影响，并提出切实可行的营养治疗措施和中医美容保健方法。

其中第一章至第五章由张春元、任刚编写；第六章至第九章由周波编写；第十章至第十四章由徐超编写；第十五章至第二十章由詹杰、王贞子编写；第二十一章至第二十四章由施万英、徐甲芬编写；第二十五章至第二十八章由徐甲芬、施万英编写。

本教材编写过程中始终得到国家中医药管理局教材建设研究会的关心和指导，得到了相关院校领导和老师的帮助，在此一并致谢。

由于水平有限，本教材错误与疏漏在所难免，恳切希望各院校老师和读者提出宝贵意见。

《美容营养学》编委会

2006年5月

目 录

上篇 美容营养学基础

绪 论	(1)
第一章 人体组成与营养	(5)
第一节 人体化学组成	(5)
第二节 营养和美容	(6)
第三节 营养素利用的基本过程	(8)
第二章 热能营养素和能量	(10)
第一节 美容与蛋白质	(10)
第二节 碳水化合物与美容	(17)
第三节 脂质与美容	(25)
第四节 人体能量需要与美容	(30)
第三章 水和美容	(35)
第一节 水和体液	(35)
第二节 水的平衡	(36)
第三节 水的生理功能与美容	(38)
第四章 无机盐与美容	(40)
第一节 常量元素与美容	(40)
第二节 微量元素与美容	(45)
第五章 维生素与美容	(54)
第一节 脂溶性维生素与美容	(54)
第二节 水溶性维生素与美容	(63)

下篇 美容营养学实践

第六章 孕妇与乳母的营养与美容保健	(77)
第一节 孕妇的营养与美容保健	(77)
第二节 乳母的营养与美容保健	(87)

第七章 儿童和青少年营养与美容保健	(93)
第一节 婴儿营养与美容保健	(93)
第二节 儿童营养与美容保健	(99)
第三节 青少年营养与美容保健	(104)
第八章 成年人营养与美容保健	(110)
第一节 青年和中年人营养与美容保健	(110)
第二节 老年人营养与美容保健	(116)
第九章 接触化学毒物人员的营养与美容保健	(121)
第一节 接触铅人员的营养与保健	(121)
第二节 接触汞人员的营养美容保健	(122)
第三节 接触苯人员的营养与美容保健	(123)
第十章 公共营养与美容保健	(124)
第一节 营养生理需要量与膳食营养素参考摄入量	(124)
第二节 膳食营养供给量	(126)
第十一章 居民营养状况调查和公共营养监测	(133)
第一节 居民营养状况调查	(133)
第二节 公共营养监测	(141)
第十二章 食品营养价值评定及改善途径	(144)
第一节 各类食品营养价值特点	(144)
第二节 食品营养价值评定方法	(149)
第三节 改善食品营养价值的途径	(150)
第十三章 合理营养与美容保健	(153)
第一节 中国居民膳食指南	(153)
第二节 中国居民平衡膳食宝塔	(155)
第十四章 食品安全与健康	(160)
第一节 影响食品安全的因素及危害	(160)
第二节 我国的食品安全等级	(166)
第十五章 药膳营养美容	(168)
第一节 皮肤美容营养	(170)
第二节 驻颜美容营养食疗	(171)
第三节 去皱防皱营养食疗	(174)
第四节 润肤泽面营养食疗	(177)
第五节 美白营养食疗	(180)
第六节 痤疮的营养食疗	(181)

第七节 黄褐斑的营养食疗	(185)
附:雀斑	(189)
第八节 白癜风的食疗	(190)
第九节 扁平疣的营养食疗	(192)
第十六章 形体美容营养食疗	(194)
第一节 轻身减肥营养食疗	(194)
第二节 丰胸营养食疗	(197)
第三节 增重营养食疗	(199)
第十七章 头发美容营养食疗	(203)
第一节 头发的分类及特点	(203)
第二节 润发泽毛营养食疗	(205)
第三节 生发固发营养食疗	(208)
第十八章 眼睛美容营养食疗	(213)
第一节 目昏暗的营养食疗	(213)
第二节 黑眼圈的营养食疗	(215)
第十九章 香口美齿营养食疗	(218)
第一节 洁齿固齿营养食疗	(218)
第二节 香口除臭营养食疗	(221)
第三节 美唇护唇营养食疗	(224)
第二十章 指(趾)甲的美容营养食疗	(226)
第二十一章 内分泌和代谢性疾病的营养与美容保健	(229)
第一节 糖尿病	(229)
第二节 甲状腺功能亢进症	(234)
第三节 甲状腺功能减退症	(238)
第四节 痛 风	(241)
第五节 原发性慢性肾上腺皮质功能减退症	(245)
第六节 皮质醇增多症	(248)
第二十二章 美容外科的营养与保健	(251)
第一节 手术创伤对营养素代谢的影响	(252)
第二节 营养物质对术后伤口愈合的作用	(253)
第三节 手术前后的营养支持和美容保健	(255)
第二十三章 营养缺乏病与美容保健	(259)
第一节 概 述	(259)
第二节 蛋白质-能量营养不良	(260)

4 · 美容营养学 ·
第三节 维生素 A 缺乏病 (263)
第四节 维生素 D 缺乏病 (265)
第五节 癞皮病 (268)
第六节 缺铁性贫血 (270)
第二十四章 心血管疾病的营养治疗与美容保健 (272)
第一节 概 述 (273)
第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病 (277)
第三节 高血压 (281)
第二十五章 消化系统疾病的营养治疗与美容保健 (286)
第一节 消化性溃疡 (286)
第二节 慢性腹泻 (291)
第三节 便秘 (294)
第四节 肝硬化 (297)
第五节 胰腺炎 (301)
第二十六章 肾脏疾病的营养治疗与美容保健 (306)
第一节 急性肾小球肾炎 (308)
第二节 慢性肾炎 (311)
第三节 肾病综合征 (314)
第四节 慢性肾衰竭 (317)
第二十七章 烧伤的营养治疗与美容保健 (322)
第二十八章 恶性肿瘤的营养治疗与美容保健 (330)
参考文献 (336)

上篇

美容营养学基础

绪 论

随着科学技术的发展和进步,人们对美容的认识也随之发生了深刻变化,对美容服务的要求已经不能满足于皮肤白细而富有弹性,而同时要求形体健壮而不臃肿,五官、胸腹与审美要求相宜,当代人追求美的时尚是健美。健美是科学和艺术的结合,即是健康和美丽的结合。健康是人最宝贵的财富,没有健康就会失去一切。在人体美中内在美是人的本质决定性因素。形体的健美与机体内环境的变化关系密切,若内环境不稳定,在脏器功能偏盛偏衰时都可能在肌肤和形体上反映出来。如脾胃功能虚弱时则营养不足,表现为面色无华,神疲乏力;脾胃功能亢进时则食欲大开,多饮多食,会导致形体过于肥胖而显臃肿;若气血不足,睡眠不佳则面容憔悴,皮肤出现皱褶;内分泌过盛会表现“水牛背”、“满月脸”、面现红丝及痤疮等;维生素D和钙、磷缺乏时骨质疏松,出现形体异常。人体通过对食物的摄入,并使其消化吸收进入机体内环境,转换成人体必需的蛋白质、脂肪、糖、核酸、维生素、无机盐等,最终又表现于肌肤和形体上,这一系列复杂的过程无不透发着内外的关系。因此应提倡科学地以内养外,在肌肤健康的基础上再薄施粉黛,犹如锦上添花。在形体适中的前提下再简练着装,才显示青春活力。

随着美容观念的转变,美容保健的发展应注重调节改善机体的内环境,在以内养外的思想指导下,研究微观领域中与其关系密切的营养物质,研究宏观生活中实践与其要求协调一致的措施,逐步探索一条相互吻合而完善的美容保健之路。

在世界性美容健身业迅猛发展的今天,回归自然,用天然食物来美容健身已成为美容业发展的必然趋势之一,食疗美容是以中国传统医学理论为基础,与现

代营养学有机地结合,利用天然食物所含的营养成分和特殊成分,以“内调外养,表里通达”的手段使人健康美丽的一种美容方法。它使人们在享受天然美味的同时,既可调整生理功能,为人体补充所需的营养而使皮肤健美,又可针对所患病症进行饮食调理,增强体质,固本强身,因此食疗美容是通过改善不良的身体状况和皮肤状态来实现维护健康和美化容貌的目的,这是其他任何美容方法和手段及化妆品所不能比拟的。

传统医学和西医学都认为颜面的靓丽与饮食营养有着密切的关系,皮肤、颜面的美丽是人体健康状况的外在表现,健康的人自然会容光焕发,充满活力,身材富有曲线美,皮肤红润光泽有弹性;如患有营养不良、贫血、失眠、便秘、肝病或肾病等,其颜面所显示出来的也必然是一幅病态,任何化妆品都掩盖不了这种病容,也自然与美艳动人无缘。而食疗美容就是通过调整人体的生理功能和外部养护来达到健身和美容的双重目的。

美容营养学是研究食物营养与美容保健关系的一门学科,作为医学美容专业必修课程,具有很强的科学性和实践性,其将美容和营养两门学科有机结合起来,利用本学科理论与方法,通过改善和利用食物营养,达到美容、促进健康的目的。它将在增进我国人民体质、提高美容保健知识和实际应用方面起重要作用。

一、美容营养学的研究对象与任务

美容营养学是在美容保健工作方针指导下,研究人体所依赖生存的内、外环境与美容和健康关系的科学。微观与宏观相结合的研究发现,美容是机体生存所依赖的食物环境因素同人体内环境相互作用的结果,因此美容营养学主要研究食物与健康的关系;阐述食物因素对人体健康影响的规律;提出改善和利用营养因素的理论根据、措施和有效途径,以达到美容、促进健康、提高生命质量的目的。美容营养学对美容医学向美容保健方向发展起着重要作用。

现代营养学研究证明:蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、微量元素、水、膳食纤维等是人体健康和颜面美所必需的营养素,是美容健身的重要物质基础。如果不注意饮食调节,造成某种营养成分缺乏,就会使人体的抵抗力下降,出现乏力、头晕等症状,皮肤也会失去红润及光泽,变得苍白无华、粗糙、脱屑、产生皱纹,还易发生湿疹、痤疮等病。近年来许多研究都证实,大多数食物中都含有生物碱、苷类、氨基酸、维生素、植物激素、核酸等,它们都有内达脏腑、外达皮肤的滋养保护作用,能增强机体和皮肤的抵抗力,促进表皮细胞再生,延缓皮肤的衰老。因此要想容颜靓丽、形体健美,通过饮食调养使人既健康又美丽当是最佳选择。

二、美容营养学的发展简史

美容医学是 20 世纪 80 年代中期兴起的一门交叉性医学分支学科。20 世纪 70 年代后期,我国实施改革开放政策,社会生产力迅猛发展,人民生活水平日渐提高。再加上东西方各国文化交流,人民对自身容貌、形体、形象美化的需求日趋增大,推动了美容市场的形成与发展。生活(专业)美容和医学美容工作者对美容理论、技术进行了不断的探索和实践,使美容业正在向纵深发展,1990 年 11 月中华医学会医学美容与美容学会成立,随之各省市成立了分科学会,使美容学和美容医学研究由自发性阶段走向了有组织领导的发展新阶段。近 20 年来,国内有 30 余所医学院校创办了美容医学专业。1989 年中国中医药学会外科分会美容专业委员会成立,1997 年成立了中国医药学会中医美容分会,并先后召开了四届全国中医药美容学术研讨会,推动了我国中医美容学的发展和提高。

利用食物进行美容在我国有着悠久的历史,早在《神农本草经》中就记载了不少可以美容的食物,如生姜、葱白、芝麻、大枣、核桃、山药、百合等 20 多种。张仲景早在《伤寒论》中就明确指出猪皮能和血脉、润肌肤。在晋唐时期的美容古方中食物的品种更加繁多,涉及到油类、禽兽肉、鱼类、豆类、水果、干果类、蔬菜类、瓜类、调料及饮料类。

食物是人类赖以生存的主要条件,皮肤作为人体的最大器官,是容貌美的重要基础。皮肤和机体所有器官一样,都需要从食物中摄取营养,进行新陈代谢,从而更好地保护生理功能,并利用某些食物的特殊作用,使皮肤健美,红润富有弹性。没有健康的身体就很难长出美丽的容颜,就像干枯的枝条开不出鲜艳的花朵一样。健康的身体需要营养,同样,美丽的容貌也离不开合理的膳食,美容学的发展和营养学间存在着密不可分的关系。

三、美容营养学的主要内容

本教材主要内容包括美容营养学基础;各类人群营养与美容保健;公共营养与美容保健;食品卫生与美容保健,各类疾病与美容保健及食疗美容保健。

1. 美容营养学基础

与美容保健息息相关的基本物质是食物中的主要成分,即蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、水和纤维素。这些物质是保证细胞正常结构、维持细胞代谢和人体功能的基本物质。

本章节将详细阐述医学美容专业必须掌握的美容营养方面的基础知识和专业技能。营养素对人体的生理作用,食品中主要成分,蛋白质、脂肪、糖与美容保健;人体热能需要与美容保健;维生素与无机盐同美容保健的关系;人体水平衡