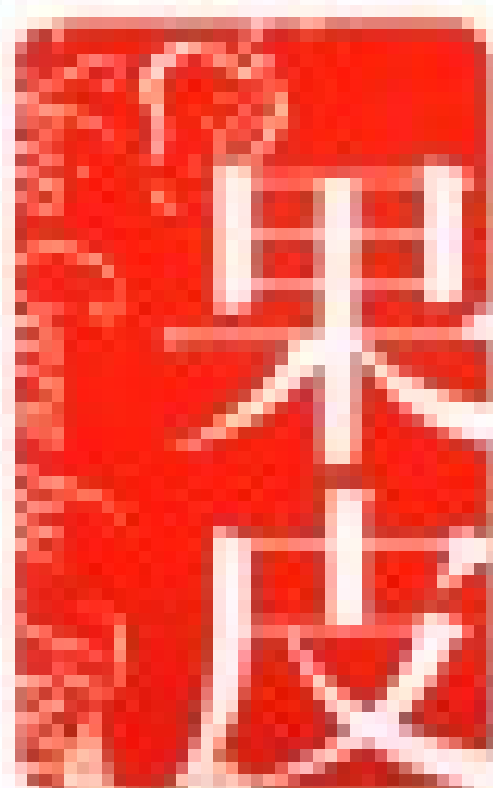
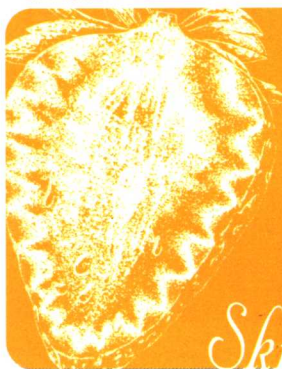


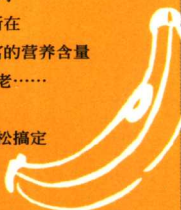


本图展示了甲乙两图。甲图显示了三个水果（苹果、草莓、猕猴桃）上方，乙图显示了三个水果（苹果、草莓、猕猴桃）下方。甲图下方是一个绿色的矩形区域，乙图下方是一个橙色的矩形区域。甲图下方是一个绿色的矩形区域，乙图下方是一个橙色的矩形区域。



水果皮也能美容.....

- 你知道么 不单只是果肉
- 果皮也是水果的精华所在
- 它甚至有比果肉更丰富的营养含量
- 美白 补水 排毒 抗衰老.....
- 女人毕生的美容大业
- 现在 天然果皮帮你轻松搞定

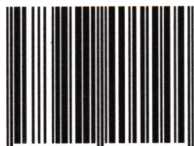


Skin Care by Peel



果皮中含有具美肤效果的精油成分,如将果皮放入洗澡水中,其精油成分便会溶于水。这样一来,当你泡澡时,果皮中的某些有效成分,会在肌肤毛孔张开时渗入皮肤,并刺激皮下毛细血管,促进血液循环。果皮有很多美肌秘方,绝对让肌肤漂亮的秘密就是本书。

ISBN 978-7-80740-154-4



9 787807 401544 >

定价: 22.00元

生活
工场 活力美人·自然风

程明秋 编著



水果皮也能美容.....

- 你知道么 不单只是果肉
- 果皮也是水果的精华所在
- 它甚至有比果肉更丰富的营养含量
- 美白 补水 排毒 抗衰老.....
- 女人毕生的美容大业
- 现在 天然果皮帮你轻松搞定

上海文化出版社
Skin Care by Peel

图书在版编目(CIP)数据

果皮美肌/程秋明著. - 上海:上海文化出版社,2007

(活力美人自然风丛书)

ISBN 978-7-80740-154-4

I. 果… II. 程… III. 皮肤-护理-基本知识 IV. TS 974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054095 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 陆莹

装帧设计 王婧

书 名 果皮美肌

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sicm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889×1194 1/28

印 张 $5\frac{1}{7}$

图 文 140 面

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—7,500 册

国际书号 ISBN 978-7-80740-154-4/TS·362

定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-52262195

生活
工场 活力美人·自然风

程明秋 編著



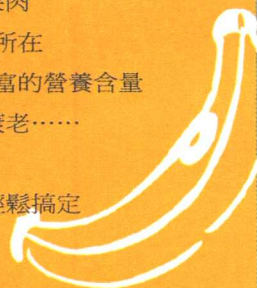
Skin Care by Peel
果皮

Skin Care by Peel
美肌



水果皮也能美容.....

- 你知道么 不單只是果肉
- 果皮也是水果的精華所在
- 它甚至有比果肉更豐富的營養含量
- 美白 補水 排毒 抗衰老.....
- 女人畢生的美容大業
- 現在 天然果皮幫你輕鬆搞定



Skin Care by Peel

上海文化出版社

果皮美肌

果皮·美肌

序

PREFACE.....

水果，凝聚着风华雨露的灵气，这是上天赐给人类的恩宠。鲜艳的颜色，动人的外形，甜美的果肉，不管什么科目属种的水果，都为了传递遗传密码这一亘古不变的神秘讯息。

人毕竟是聪明的，不仅仅是被动地接收自然的赐予，更知道应该怎样更好地利用这些天然的水果，让它的每一分每一毫都为人类的健康和美丽所服务。除了果汁和果肉，平时被人们忽略的果皮也正是人们可以大做“保健”文章的所在。

如何更好地利用果皮？不妨跟随着本书，来认识一下果皮，了解其中所含的各种维生素和微量元素，明白什么是果胶，什么是纤维素。让原来的厨余废品，变成化妆室里的上宾。智慧加分，让美丽加倍。

你知道吗？西瓜、猕猴桃的皮，能让你皮肤白嫩，恢复光洁明亮；苹果皮可以调理油脂分泌；柿子皮可以消除眼袋；酪梨、木瓜的皮，让你水润滋养；梨皮让你不受夏季烦热困扰；哈密瓜皮让你口气清新；黄瓜皮是美容的佳品，但是却有独特的使用窍门；葡萄、金橘的皮让你远离衰老永远年轻动人；番茄、橙子的皮排毒养颜，窈窕清润；椰子皮去除老化角质；番石榴可以助你减肥又美肌；而山竹、荔枝等果皮的古方妙用，更是给你的生活增添了



不少的古雅情趣。不用昂贵的付出，不用繁琐的步骤，只要有心有智慧，生活中处处都有和美丽一起上演的奇遇。

跟随着《果皮美肌》这本书，你将了解到二十多种水果果皮的妙用，以及用它们来制作面膜、熬制汉方汤膏、烹调现代美食、调制每日面霜的DIY方法，材料不贵，操作简单，而动手的乐趣也是多多。各种各样奇妙的利用方法，充分发掘了果皮的功效，也让开动脑筋、动手制作的你享受到DIY的快乐，果皮美肌的效果一定会让你体验到焕然一新的喜悦，打开自己健康、美丽、优雅、情趣的殿堂大门。

peel



果皮美肌

果皮·美肌

CONTENTS 目录



Chapter 1 认识果皮，美丽加倍

- ◎ 认识果皮中的营养素 9
- ◎ 利用果皮的注意点 14
- ◎ 可以利用的常见果皮 16

Chapter 2 白白嫩嫩，全身靓丽

- ◎ 西瓜 20
- ◎ 猕猴桃 25
- ◎ 火龙果 30
- ◎ 柿子 34
- ◎ 苹果 39



Chapter 3 做个从内到外的水灵美人

- ◎ 牛油果 45
- ◎ 木瓜 50
- ◎ 梨 55
- ◎ 哈密瓜 60
- ◎ 黄瓜 65

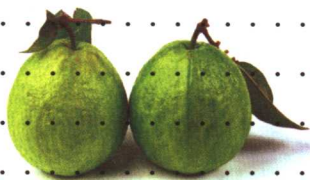




目录 CONTENTS

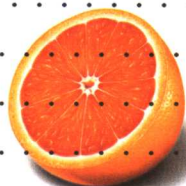
Chapter 4 红润年轻 告别衰老

- ⊙ 葡萄 71
- ⊙ 金橘 76
- ⊙ 番石榴 81
- ⊙ 姜 85
- ⊙ 椰子 90



Chapter 5 窈窕水嫩，排毒净肤

- ⊙ 柚子 96
- ⊙ 柠檬 102
- ⊙ 橙子 108
- ⊙ 番茄 113
- ⊙ 香蕉 119
- ⊙ 樱桃 124
- ⊙ 草莓 130



Chapter 6 附录

- ⊙ 果皮美肌一览表 137

果皮美肌

果皮·美肌

Chapter 1

认识果皮，美丽加倍

长久以来，水果在人们的饮食中占据了非常重要的地位。在充满幻想的传说中，仙人都是吸风饮露的高洁形象，然而就算如此，仙人们都有自己喜欢的水果，比如说王母的蟠桃、镇元大仙的人参果等等，可见，凝聚了天地灵气的水果对于人们来说是多么重要。各种水果的长相不同、颜色不同、口感也不同，而其中区别最大的莫过于表皮，或者肉质肥厚、或者光洁可爱，或者粗糙奇异。人们在食用水果的时候常常会将这个体现了水果最大特点的地方剥去再食用，殊不知，这样真是浪费了水果的大好营养。身为保护水果内部子囊而存在的果皮，不少都具有神奇的功效，能够和水果一起更好地帮助身体保持美丽。所以，认识果皮的营养和特质，动起脑子来“变废为宝”，从此做一个聪明又收获美丽的女人吧。





认识果皮中的营养素>>>

果皮中含有不少的营养要素，我们就首先来认识一下它们——



纤维素

膳食纤维是指不容易消化的食物营养素，它来自植物的细胞壁，包括纤维素、半纤维素、树脂木质素等。可以按照其是否溶解于水而分成水溶性纤维素和非水溶性纤维素。其中水溶性的膳食纤维可减慢消化速度，帮助排泄胆固醇，从而使血液中的血糖和胆固醇保持良性状态，血液清透，让身体纤盈美丽。而非水溶性的膳食纤维能够帮助肠道蠕动，排出宿便，从而使身体轻松，降低肠癌的风险，也能够帮助排除消化道中的毒素，让皮肤光洁、健康。在我们可利用的果皮中，一般都含有不少的水溶性膳食纤维和大量的非水溶性膳食纤维，因此采用正确的方法以果皮美肤，能够废物利用，帮助身体摄取现代生活所缺乏的纤维素。





维生素A

果皮以及果皮与果肉的交界处含有大量的维生素成分，其中包括维生素A。维生素A也叫视黄醇或脱氢视黄醇，是一种可溶于脂肪的脂溶性维生素。它的来源除了动物性维生素A之外，还有很大一部分是从胡萝卜素转化而来的。因此，在胡萝卜，尤其是胡萝卜表皮中含有大量这种可以转化为维生素A的胡萝卜素。此外，维生素A耐高温，因此建议经过烹调来吸收果皮中的维生素A。

维生素A是人体必需的营养要素之一，人们对它最普遍的认识是维生素A可以帮助防止夜盲症。除此以外，它还能够帮助保护皮肤，尤其是维护上表皮的完整性，预防黑色素瘤等恶性皮肤疾病，防晒、抗晒，提高皮肤对外界恶劣环境的抵御能力。同时它还能帮助修复皮肤黏膜，从而保护口鼻健康，维护消化系统和生殖系统的上皮组织健康。





维生素C

果皮和果肉交界处含有丰富的维生素，维生素C是其中最重要的成分。它在青色的水果中含量较高，具有抗氧化的作用。而水果由内核向外成熟的生长过程也决定了水果皮肉部分含有大量的防止细胞过早成熟的维生素C。

维生素C是少见的人体不能自行合成的一种维生素，因此需要大量地摄入，以保证人体的牙齿、血管、骨骼发育及修复的完整性。

对于皮肤来说，维生素C能够帮助胶质的形成，使肌肤健康饱满、光洁年轻。维生素C还能减少黑色素的形成，从而使皮肤白皙透亮有光泽。此外，对于吸烟者来说，维生素C能够中和香烟中的不良成分。抽烟的女性，更应该大量地摄入维生素C，以免香烟和身体争夺体内维持健康和美丽的维生素C。



维生素E

并非所有水果中都含有维生素E，但是这种脂溶性的维生素在一些富含植物油成分的水果皮中的含量却很可观。这类水果大多用于滋润补水，能够让肌肤柔软光滑。维生素E也是身体不能自行合成而要从外部摄入补充的一种必需的维生素，它最大的作用是能够帮助人体抵抗衰老，对于害怕皮肤老化的女性来说这是上天赐予的“福音”。维生素E能够帮助清除身体中的不稳定



物质，从而保护细胞膜、皮肤、血管、心脏、眼睛、乳房等组织器官，促进伤口愈合，帮助防止阳光和紫外线对于皮肤的伤害。在橄榄等热带和亚热带的水果中都含有较为可观的维生素E的成分，多摄取这类水果，能够帮助你打造一个不怕老的年轻体态。



果胶

在水果表皮和果肉的结合部位，还有一种神奇的多糖聚合物，和果皮纤维一样有结合植物组织的作用，这就是果胶。果胶是一种耐酸的胶凝剂，能够帮助稳定成分，对于高血压、便秘等慢性疾病有一定的好处，因此可以降低血糖、血脂，帮助清除身体中的恶性胆固醇，同时还能帮助身体解除铅等重金属离子中毒的症状。此外，果胶对于抗癌防癌也有一定的作用，科学研究发现，果皮中含有的果胶成分能够帮助阻止癌细胞的转移。

一般来说，可以从水果皮中提炼果胶，提炼后的果胶成分为米白色至淡黄褐色粉末，无臭、味微甜，有些可能会稍带酸味，易溶于水。对于美容保健来说，可以通过食用果皮来摄入果胶，也可以按照一定的步骤提取果皮中的果胶成分，直接摄入，起到美容健体的作用。





其他成分

在果皮中还含有不少其他能帮助身体获得美丽健康的神奇要素。比如说在葡萄皮中含有丰富的抗癌物质——白藜芦醇，研究发现，它可以大量减少大鼠皮肤癌细胞。很多果皮中还含有花青素的成分，这也是抗衰老的优秀元素。



利用果皮的注意点>>>

在古代，人们对于水果的摄取要远远地多于现代，当时，人们对于果田中的虫害都采用人工剔除的方法，因此，水果是可以直接入口食用的，果皮都能为人体所利用吸收。然而随着时光的变迁，农药和各种添加剂的大量使用，使得人们为了安全的缘故，往往将果皮剔除，认为这样才不会对身体产生不良影响。

而随着有机生活的理念的普及，人们开始认识到，对于上天所赐予的每一点恩惠都要报以感恩和汲取的态度，有道是天赐不取，反受其咎，更何况果皮能够给人体带来更多健康和美丽。

但在选择果皮进行美肌时，我们也要注意以下两点。





挑选有机生产的水果

有机水果是最好的选择。有机水果比起普遍种植的水果，更加天然，它的种植过程效仿农耕时代，不添加农药和化学肥料，是凝聚了天然雨露的滋养而成熟的水果。这样的水果，比一般催熟和施农药的水果更健康，尤其是对于选择果皮美肌的女性来说，在食用和使用中不用担心产生副作用。



流水清洗

清洗可能谁都会，但还需要特别提醒一下，利用果皮美肌与食用去皮水果还是有很大的不同，因为要直接进食或者与肌肤做直接接触，因此要报以更加细心和仔细的态度。

清洗美肌用的水果，首先要用流水清洗，揉搓果皮表面达30秒左右。如果选择的是非有机生产的水果，则一定要使用能去除残余农药的洗涤液浸泡15秒以上，然后再用流水冲洗15秒以上，这样才能够保证彻底地去除果皮表面的农药残留。此外，还应将水果用干净的水浸泡10分钟以上，保证果皮表面的残余化合物成分全部被洗净。

