

于康营养课堂



健康时报
人民日报社主办

特别推荐



营养美人

营养专家 北京协和医院营养科

于康 主编

新华出版社

于康营养课堂



健康时报
人民日报社主办

特别推荐



营养美

主 编：于 康

编 者：于 康 徐贞挚 杨艳丽 李明花 孙思颖
 赵淑玲 刘 利 王 蕾 刘 冉 雷 敏
 项 艾 傅泽宇 李 冉 王朝辉

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养美人 / 于康主编.

北京: 新华出版社, 2007. 6

(于康营养课堂/于康主编)

ISBN 978 - 7 - 5011 - 7994 - 7

I. 营… II. 于… III. 女性 - 美容 - 饮食营养学 - 基本知识 IV. TS974.1 R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 082037 号

营养美人

主 编: 于 康

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

漫画插图: 悠悠插画

封面设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 河北高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 710 × 960 1/16

印 张: 15.75

字 数: 168 千字

版 次: 2007 年 6 月第一版

印 次: 2007 年 6 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 7994 - 7

定 价: 29.80 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (0312) 2838225

前言

在我们编写的众多营养科普读物中，这本《营养美人》显得尤为别致，因为它将目光聚焦于女性“美”的获得和维护。

健康和美丽是一对完美的统一体。本书正是从健康和营养的角度来阐述女性美丽的内在基础。这是女性外在美丽的源泉，是女性整体美丽的源泉，是女性永远美丽的源泉。这也是本书有别于市面上林林总总的美容书籍的关键所在。

本书的内容涉及女性营养和美丽的方方面面，比如女性营养常见的热点问题，包括女性朋友如何维持自己的标准体重、如何监测自己的营养状况、如何选择适合自己的健康食物、如何为自己设计一套营养合理的菜肴等；介绍了美发、美唇、美肤、美胸、美腿、美眼、美腹和美腰等营养策略，以及遇到的美容美体问题的营养对策；提供了不同年龄女性以及女性在特殊时期美容美体的完整营养和健康策略。

当然，要科学阐述营养和美丽之间的关系绝非易事，我们还需要更多更深入的研究以发现有关的证据。好在基于营养学的基础理论和目前的研究进展，我们还是能获得很多令

人兴奋的信息，使得广大追求美丽的女性朋友们从中获益。

感谢所有为本书出版作出贡献的朋友和同道们。没有大家的共同努力，本书是难以如期问世的。

我们期待着广大女性朋友对本书的积极的、有建设性的反馈意见。

我们祝愿每一位女性朋友永远健康美丽！

于东

2007 年 5 月 8 日

于北京协和医院临床营养科



目 录

CONTENTS



营养成就美丽健康

1 营养是女人美丽的源泉	003
--------------------	-----

2 女人美丽健康的身体信号	004
---------------------	-----

- 信号 1: 关注你头发的变化 / 004
- 信号 2: 关注你牙龈的变化 / 005
- 信号 3: 关注你嘴角的变化 / 006
- 信号 4: 关注你夜视力的变化 / 006
- 信号 5: 关注你皮肤的变化 / 007
- 信号 6: 关注你舌部的变化 / 007
- 信号 7: 关注你味觉的变化 / 008
- 信号 8: 关注你肢体感觉的变化 / 008
- 信号 9: 关注你肌肉的变化 / 008

3 女人要健康美丽，从关注自己的体重入手	009
----------------------------	-----

- 关注体重三要素 / 009

你的理想体重应是多少? / 009

从体脂怎样判定你是否需要减肥? / 010

怎样判定你的体型是否标准? / 010

4 女人美丽健康的饮食关键八条 011

5 为女性朋友推荐十大健康食品 017

6 让丰富多彩的食物点缀你的生活 021

7 女人要美丽健康应避免十大垃圾食品 022

8 反式脂肪酸对健康的影响有多大? 024

 什么是反式脂肪酸? / 024

 常见反式脂肪酸含量高的食物有哪些? / 025

9 酸碱平衡有多重要? 025

10 五种颜色食物对健康的影响 027

 红色 / 027

 黄色 / 028

 蓝色 / 029

 白色 / 029

 黑色 / 030

11 女人美丽健康大餐“3+3” 031

 女人的早餐要“多姿多彩” / 031

 早餐宜选择的食物 / 032

 早餐不宜选用的食物 / 032

 给你提供健康早餐示例 / 032

 不吃早餐的“七宗罪” / 033

 不加热量又抵饿的上午餐 / 035

- 加餐的两种选择 / 035
- 给你提供健康上午餐示例 / 035
- 承上启下又不增肥的午餐 / 035
 - 午餐对“增肥”的“贡献”有多少? / 035
 - 女人该怎样安排你的午餐? / 037
 - 午餐宜选择的食物 / 037
 - 午餐不宜选用的食物 / 038
 - 给你提供健康午餐示例 / 038
- 下午茶并不是小资的“空穴来风” / 038
 - 加餐食物的选择 / 038
 - 给你提供健康下午茶示例 / 039
- 晚餐必须遵循的原则 / 039
 - 晚餐宜选择的食物 / 040
 - 晚餐不宜选用的食物 / 040
 - 给你提供健康晚餐示例 / 040
- 给身体缓冲的睡前餐适不适合你? / 040
 - 睡前餐宜选择的食物 / 041
 - 加餐的原则 / 041
 - 给你提供健康睡前餐示例 / 041

12 “有序” 进食助健康 041

- 吃水果应在餐前、餐后，还是两餐之间? / 042
 - 餐前吃水果好吗? / 042
 - 餐后吃水果好吗? / 043
 - 两餐之间吃水果好吗? / 043
- 喝汤应在餐前，还是餐后? / 043

清汤 / 043

浓缩汤 / 044

其他汤 / 044

☞ 饮用酒水应在餐前，还是餐后？ / 045

酒 / 045

饮料 / 045

☞ 饮茶应在餐前、餐后，还是餐中？ / 046

13 女人要美丽健康，先测测你吃得有无问题 047

14 十件事让女人把握美丽健康 049

☞ 节制饮酒 / 049

☞ 定时喝水，别让健康和美悄悄溜走 / 051

☞ 戒烟吧，别让自己太快衰老 / 053

☞ 掌握食谱设计关键点 / 053

☞ 定期全面查体 / 054

☞ 经常测体重，既要健康，又要美丽身段 / 054

☞ 不做“静”女人，有活力才有美丽 / 055

☞ 开一剂营养和美丽处方 / 057

☞ 会吃水果才能吃出迷人风采 / 058

☞ 吃水果的时间 / 058

☞ 吃水果的种类 / 058

☞ 吃水果的数量 / 058

☞ 定时、定量、定餐才能苗条健康 / 059

15 为糖“正名”——向女性朋友进一言 059

☞ 吃糖到底会不会长脂肪？ / 059

- 走出糖“禁区” / 060
- 怎样科学吃糖? / 062
 - 餐前适宜吃甜食吗? / 062
 - 餐后适宜吃甜品吗? / 063
 - 空腹吃甜品、糖果好不好? / 063
 - 一次性大量吃糖会怎样? / 064
 - 哪些女性不宜吃糖? / 064
- 过量吃糖到底对你有多大影响? / 064
 - 对美丽牙齿的影响 / 064
 - 损失的美丽健康有多少? / 064
 - 对美丽眼睛的影响 / 065
- 吃糖会引起糖尿病吗? / 066
- 写给钟情巧克力的女孩们 / 066
 - 巧克力中奇异的多酚 / 067
 - 多酚对身体健康的影响 / 067



打造靓丽美人营养策略

1 拥有迷人美丽秀发营养策略 071

- 美发营养核心 / 071
- 美丽秀发最喜爱的营养餐 / 071
- 拥有美丽秀发营养行动 / 072
 - 乌黑润泽的秀发 / 072
 - 柔顺秀发 / 076
 - 生发 / 076

2 呈现动人娇艳美唇营养策略 077

- 美唇营养核心 / 077
- 美丽动人娇艳双唇最喜爱的营养餐 / 078
- 美唇营养行动 / 078
 - 红润双唇 / 078
 - 让干裂的双唇恢复娇艳动人的外表 / 079

3 成就美丽动人肌肤营养策略 081

- 美肤营养核心 / 081
- 靓丽美肤最喜爱的营养餐 / 081
- 美肤营养行动 / 082
 - 红润好颜色 / 082
 - 美白肌肤 / 085
 - 让肌肤细腻动人、光洁润滑 / 088

4 健美胸部营养策略 089

- 美胸营养核心 / 089
- 健美胸部最喜爱的营养餐 / 089
- 健美胸部营养行动 / 090
 - 丰胸，拥有青春美感 / 090
 - 滋养抗乳房衰老 / 092

5 打造漂亮修长美腿营养策略 094

- 美腿营养核心 / 094
- 修长美腿最喜爱的营养餐 / 095
- 美腿营养行动 / 095

去除赘肉，修饰腿型 / 095

改善腿部血液循环以利于美腿 / 096

6 拥有美丽明亮眼睛营养策略 098

☞ 美眼营养核心 / 098

☞ 美丽双眼最喜爱的营养餐 / 098

☞ 美眼营养行动 / 099

明目 / 099

防止眼袋，消除黑眼圈 / 102

7 美腹和美腰营养策略 104

☞ 美腹和美腰营养核心 / 104

☞ 美腹和美腰营养餐 / 104

☞ 美腹和美腰营养行动 / 104

消除腹部赘肉 / 104

减少脂肪吸收，美腰减肥 / 107

☞ 辅助美丽行动 / 109



美容美体问题之营养对策

1 实现苗条魔鬼身材问题之营养对策 113

☞ 不要再继续了! / 113

为了美不择手段之节食、少餐

结果：更快地蓄积能量 / 114

为了美不择手段之依赖减肥药、泻药

结果：美丽和健康皆损 / 115

为了美不择手段之不吃主食

- 结果：适得其反 / 116
- 为了美不择手段之饮食单一
 - 结果：找不着美丽的支撑点 / 117
- 为了美不择手段之拒绝脂肪
 - 结果：干瘪没“料”更难看 / 117
- 为了美不择手段之溜溜球效应
 - 结果：胖回来的全是脂肪 / 119
- 为了美不择手段之过速减肥
 - 结果：反弹是迟早的事 / 119
- 为了美不择手段之神经性厌食症
 - 结果：危及小命 / 120
- 到底怎样减肥才既有效又健康? / 120
- 为了美之营养对策：如何避免饥饿感以及进食过多 / 121
 - 营养对策之一：轻松防止脂肪堆积 / 121
 - 营养对策之二：不加热量，但很容易增加饱腹感 / 122
 - 营养对策之三：防止在美食的诱惑中摄入过多的热量 / 123
 - 营养对策之四：少一点诱惑，别考验自己的意志是否顽强 / 123
 - 营养对策之五：找出你减肥的温柔“杀手” / 124
- 运动不可替代 / 126
- 帮你保持娇美身材的食物 / 126
- 2 成就美丽动人肌肤问题之营养对策 127**
 - 怎样不长恼人的“小痘痘”? / 128
 - “丝绸”可比“麻布”贵——对付皮肤粗糙问题 / 129

)	不要“麻雀”相——对付恼人的色斑 / 131
	长斑的四大原因 / 131
	防治皮肤色斑的五大措施 / 132
	防止和减轻色斑的三大营养物 / 133
)	怎么能允许未老先衰：除皱 / 134
	怎样补水对皮肤好 / 134
	利用胶原蛋白的神奇魔力 / 135
	抑制体内过氧化脂质的生成 / 135
)	对付皮肤松弛和失去弹性 / 136
	关键营养行动一：补充胶原蛋白和弹力纤维蛋白 / 136
	关键营养行动二：补充脂肪酸 / 136
)	变美营养行动 / 137
	美白抗皱 / 137
	去晦暗，滋润养颜 / 138
3	“枯木”也能“逢春”——美发问题之营养对策 139
)	美发营养知识加油站 / 140
	让身体拥有足够的构筑秀发的根基 / 140
	让头发乌黑亮泽的营养素 / 140
	头发的健康伴侣 / 142
)	改善糟糕发质之营养对策 / 144
	两种有美发功效的食物 / 144
	远离不利于头发生长的食物 / 144
	改变头发脆裂之营养对策 / 145
	改变头发干枯之营养对策 / 145
	改变头发发黄之营养对策 / 145

改变脂溢性脱发之营养对策 / 146

改变前额脱发之营养对策 / 146

4 健美胸部问题之营养对策 146

- 到底是什么让它坚挺饱满 / 147
- 脂肪是乳房最主要的物质基础 / 147
- 疏通经络、打通乳腺是关键 / 147
- 第二性征当然靠激素 / 148
- 丰胸问题之营养对策 / 149
 - 两侧乳房大小不均 / 149
 - 乳房扁平 / 150



美人健康的重要营养策略

1 20 岁青春女孩美丽活力营养方案 155

- 靓丽青春的营养策略 / 155
- 青春女孩营养的基石 / 155
- 给自己充足的动力 / 156
- 做活力女孩 / 157
- 防止缺营养损美丽健康 / 158
 - 找回因缺乏维生素 A 失掉的美丽健康 / 159
 - 找回因缺乏维生素 B₂ 失掉的美丽健康 / 159
 - 找回因缺铁失掉的美丽健康 / 160
 - 找回因缺碘失掉的美丽健康 / 160
- 为了美之膳食误区让你丑 / 161
 - 贪嘴“垃圾食品”的结果 / 161

追求“骨感”付出美的代价 / 161

你扔掉了性感魅力 / 162

用水果替代蔬菜，让美梦变泡沫 / 162

不会补钙怎能长成魔鬼身材 / 163

要当“超女”，就要学会用营养调出好嗓子 / 164

2 30岁女人美丽健康营养攻略 166

为什么你更容易疲劳? / 166

让营养支撑美丽和活力 / 167

支持活力、保持精力的能量 / 167

感到疲劳时，补充点什么 / 168

改善细胞供氧，让身体放松、舒缓 / 168

消除疲劳好点子 / 169

按照自然的节奏调整自身作息 / 169

会睡的女人美到老 / 170

3 对女人非常重要的经期营养保护 170

不要再折磨我了! / 171

月经期该怎样搭配营养? / 172

在月经期你要特别注意摄入的食物 / 172

女人补铁小窍门 / 173

滋阴养血是关键 / 174

经期进补营养行动 / 174

用瑜伽来助攻 / 175

经期禁忌多多要知道 / 176

给你盘点一下痛经营养对策 / 178

○ 对付痛经的营养行动 / 179	
教你食疗痛经 / 179	
4 女人贫血影响美丽营养误区	183
5 聪明女人才美丽	184
○ 补充让脑细胞活跃的成分 / 184	
○ 给脑细胞的能量来源 / 185	
○ 给脑细胞必需的营养素 / 185	
○ 大脑不能缺少的营养军团 / 185	
○ 维护大脑健康的“营养骨架” / 187	
6 爱电脑，更爱美丽明亮双眼	187
○ 对付眼部问题，营养不可少 / 188	
维生素 A 和胡萝卜素 / 189	
维生素 C / 190	
○ 眼睛不适，不要乱用眼药水 / 191	
7 新娘美丽健康营养护航	192
○ 给新人健康护航的营养主力军 / 192	
○ 量小威力大的维生素 / 193	
○ 什么营养能有效改善性功能? / 194	
○ 水是新婚的“清道夫” / 195	
○ 对旅行结婚的新人们的饮食提示 / 195	
○ 对预备做妈妈的新娘的特别提示 / 196	
8 35~45 岁女性营养保健策略	196
○ 稳定又“动荡”的 35~45 岁! / 196	