

[美] 乔琳·哈特 (Jolene Hart) / 著

唐敬尧 / 译

为美而食

美丽滋养，由内而外



EAT PRETTY

NUTRITION FOR
BEAUTY,
INSIDE *and* OUT



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

[美] 乔琳·哈特 (Jolene Hart) / 著
唐敬尧 / 译

为美而食

美丽滋养，由内而外

EAT PRETTY
NUTRITION FOR
BEAUTY,
INSIDE *and* OUT

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

为美而食：美丽滋养，由内而外 / (美) 乔琳·哈特 (Jolene Hart) 著；唐敬尧译. — 北京：人民邮电出版社，2016.10
ISBN 978-7-115-42778-6

I. ①为… II. ①乔… ②唐… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第198957号

版权声明

Text © 2014 by Jolene Hart.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

内 容 提 要

本书从饮食营养方面给出了保持美丽的分析和建议，帮助你改变生活习惯，教给你从身体内部滋养容光的基本方法，而且提供了多种美丽佳肴供你四季养颜，最后还融入了心灵指导，帮助读者进行心灵塑造，释放压力，平衡激素水平，从内到外打造美丽人生。

免 责 声 明

乔琳·哈特是纽约综合营养学校和美国非药物执业医师协会(AADP)认证的一名健康教练，其不提供医学建议，不作为执照医生、膳食学家、营养学家、心理学家或其他任何执照或注册的专业人员。本书所呈现的知识，不可解释作医学建议，不意味着将取代医疗保健专业人士的建议。

-
- ◆ 著 [美] 乔琳·哈特 (Jolene Hart)
译 唐敬尧
责任编辑 毕颖
责任印制 彭志环
◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
◆ 开本：880×1230 1/32
印张：6.25
字数：165千字 2016年10月第1版
印数：1—3000册 2016年10月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-8623号
-

定价：39.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

目 录

前言 找到你的健康夙愿	4
开始之前	9
第一部分 反思美丽	10
第1章 美丽克星	12
第2章 为美而食的哲学	28
第3章 美丽滋养 101 味	36
第二部分 四季养颜	54
第4章 四季美食厨房	56
第5章 春，唤醒美丽	76
第6章 夏，旺盛充沛	96
第7章 秋，补给复原	116
第8章 冬，气色红润	136
第三部分 美丽必需	156
第9章 美食之外	158
参考资料	197
致谢	200

[美] 乔琳·哈特 (Jolene Hart) / 著

唐敬尧 / 译

为美而食

美丽滋养，由内而外

EAT PRETTY

NUTRITION FOR
BEAUTY,
INSIDE *and* OUT

人民邮电出版社

北京

为试读，需要完整PDF请访问：www.bortongh.com

图书在版编目 (C I P) 数据

为美而食 : 美丽滋养, 由内而外 / (美) 乔琳·哈特 (Jolene Hart) 著 ; 唐敬尧译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-115-42778-6

I. ①为… II. ①乔… ②唐… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第198957号

版权声明

Text © 2014 by Jolene Hart.

All rights reserved.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

内 容 提 要

本书从饮食营养方面给出了保持美丽的分析和建议, 帮助你改变生活习惯, 教给你从身体内部滋养容光的基本方法, 而且提供了多种美丽佳肴供你四季养颜, 最后还融入了心灵指导, 帮助读者进行心灵塑造, 释放压力, 平衡激素水平, 从内到外打造美丽人生。

免 责 声 明

乔琳·哈特是纽约综合营养学校和美国非药物执业医师协会(AADP)认证的一名健康教练, 其不提供医学建议, 不作为执照医生、膳食学家、营养学家、心理学家或其他任何执照或注册的专业人员。本书所呈现的知识, 不可解释作医学建议, 不意味着将取代医疗保健专业人士的建议。

-
- ◆ 著 [美] 乔琳·哈特 (Jolene Hart)
译 唐敬尧
责任编辑 毕 颖
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 6.25
字数: 165 千字 2016 年 10 月第 1 版
印数: 1—3 000 册 2016 年 10 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-8623 号
-

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

目 录

前言 找到你的健康夙愿	4
开始之前	9
第一部分 反思美丽	10
第1章 美丽克星	12
第2章 为美而食的哲学	28
第3章 美丽滋养 101 味	36
第二部分 四季养颜	54
第4章 四季美食厨房	56
第5章 春，唤醒美丽	76
第6章 夏，旺盛充沛	96
第7章 秋，补给复原	116
第8章 冬，气色红润	136
第三部分 美丽必需	156
第9章 美食之外	158
参考资料	197
致谢	200

实现你的健康夙愿

想象一下，你是主流时尚杂志的美容版编辑，各种化妆品、定型剂、指甲油、前沿护肤品和香水触手可得，还能先于朋友和家人拿到这一切；无需分文，因为你的“工作”就是测试这些产品。你可以打电话给任何一家化妆品公司，他们会欣然冲过来，带给你垂涎已久的产品，额外还会附赠些别的东西。你会相当有规律地定期得到美容、护发、理发、按摩、美甲（如果有需要的话，就在办公桌上进行）、修脚之类的服务；一天之内应有尽有。有人会说，你拥有了一切。除了一样你最想要的：白皙的肌肤。

欢迎和我一起，回溯我个人的噩梦。

我疼痛发炎的面容，只是我对健康美容产品失望的标志之一。我腿上长有发痒的湿疹，双眼留着黑眼圈，腰也越来越粗——可还远不止这些。我“感觉”心情并不美丽，精力不济，无法随心所欲绽放活力。当我意识到，我几乎对每一种现有的美容产品了如指掌，可是距离我最佳的外在容貌和内在状态却依旧渐行渐远，于是我开始在化妆品之外寻找答案。我需要真正的解决办法，老的那一套疗法、产品，还有处方，都不奏效。哪里才有神奇的产品，可以复原我与生俱来的美貌和健康？

如果你也一直问自己同样的问题，欢迎你来到这里阅读这本书。你，与无数全世界其他女性一道，将通过强大的新方法来实现美丽：为美而食。这本书的内容把美丽带回了我的生活，让我皮肤光洁柔嫩，重塑了我与食物的关系，帮助我更能对抗压力的影响，使我创造出益于身心的日常美丽生活方式。我的“为美而食”之旅，比我之前所能想象的体验更能纵享美味、更具主动性并且富于变化。

你也即将享有这一转变，这要求你把目光放远，略过那些权宜之

计。外表至美、感觉至善意味着探索良好的消化力、健康激素、安适睡眠、情绪健康，还有一切的基础，那就是享用让你漂亮健康的美丽食物。每一个美丽要素都会助你实现最终的目标：呈现你最为光彩照人的自我。我会在接下来的内容中，仔细地讨论每种要素各自的功能。

你可能早就知道，良好的营养不仅仅是补充每日推荐剂量的维生素和矿物质，或是执着于“卡路里摄入量与消耗量”的锱铢必较。你也许已经采用了利于减肥、抵御过敏再到调节情绪的饮食方法。但是，我们中的大多数人对营养的基本了解，并不包含对食物与美丽之间深刻关系的认识。是时候来学习一堂重要的营养课了：无论现在还是将来，塑造我们外表各个方面的力量就在于我们的饮食。谁都可以像我过去那样，拥有健康和营养的基础知识，然而还是无法创造出实现美丽的饮食和生活方式。现在，如此之多的现成食品唾手可得，它们以减肥、便利或新奇的饮食方式吸引着我们，偷偷摸摸地破坏着我们的美貌。我的饮食中曾经充斥着这类食物，我却浑然不知。我也没有花时间去烹饪未经加工的天然食材，甚至餐无定时。我把食物看成是敌人、坏人或是情绪的遮羞布。我还听取了专家的建议，他们向我保证我的皮肤问题和饮食之间毫无关联，即便我感觉到，我长的那些斑点和皮疹是身体求援的“哀嚎”。然而当我学会了为美而食，这一切发生了改变。

在这个营养科学空前开拓的时代，我们身边充满了极富开创性的研究和令人兴奋不已的发现，最终证明了一个关于美丽的箴言——真实、简单而且最为基础：人如其食。“喔唷，那我就是健怡可口可乐、烤奶酪三明治和炸薯条咯”，或是“好吧，我看起来挺不错，其实感觉不大好……我就成了这些年微波炉爆米花和八方美食的化身”，但我说“绝对不是”！即使你之前的饮食习惯，并没有那么“美丽范”，美丽营养的提升将会对你现在的气色和精力产生重要影响。

一旦我从经过加工的零食、无糖汽水和致炎性的食物中解放出来，

并用新鲜、充满活力美容食物取而代之，我长期以来身体和皮肤的问题随之消失。

这一消息的力量惊人——我们一边吃着，一边写着美容故事——所以，对于实践本书给你带来的改变，习以为常就好。我保证，你会感到为美而食的生活方式如此真切，以至于你不会让你的美丽生活有丝毫打折。为你的美丽助手感到兴奋吧。其实，你有两只手：一只餐叉，而另一只是餐刀。

我创造了一个为美而食的计划，作为你目前日常美容的完美补充；它是里里外外深化美丽的生活方式，并会让你所钟爱的产品展现出惊人的另一面。这本小而精致的书，会陪伴你度过忙碌精彩的生活，会详尽解释如何将美的生活方式融入实践。我们将专注于具有较强影响力的要素，来开启你的美丽生活之路。

我的美容心得取自我作为美容编辑和记者时的经验，也来自我个人对美丽和健康的探求，以及作为健康教练的工作实践。在这本书的第一部分“反思美丽”中，我解释了为什么片面的日常美容，反而会限制你焕发容光，选错食物又会如何从身体的内部破坏美丽。在第二部分“四季养颜”里，你会了解到超过85种由内而外深化美丽的食物。第三部分“美丽必需”，将揭示饮食绝不是健康之美的唯一影响因素。压力、消化、环境、睡眠、情绪，没错，还有基因，所有这些因素都列在美丽方程式之中。我写作本书的目标，即整合多个领域的健康知识，打造出属于你的新美容工具包。

你会发现，在养颜美容的生活方式中，我选择了吸收与健康美丽相关的科学养分，与此同时，围绕美丽的传统智慧也影响了我，例如为什么我们高兴时看起来更加容光焕发！用科学方法来记述就没那么容易了。

所以为美而食的原则，融合了东方传统的教诲、现代营养科学、

基因学研究和最新的皮肤医学新发现。与一辈子都买不完的、成百上千的美容产品不同，本书是这样一种工具，它通过改变你理解自身的方式，来改变你与美丽之间的关系。

我的美容故事只是数之不尽的故事之一。如果你曾经想改善你的皮肤、体重、头发或是与自己有关的任何事物，你就懂得外表会多么有力地影响自我感觉。改变容貌，的确能转变人生。我们的外表塑造了我们自我感受的方式——反映在我们的自信心、决策、整体的快乐，甚至反映在我们对待他人的方式中。“为美而食”拥有类似的滚雪球效应。自菜肴的微小变化始，开启改变自我感觉和容貌之势，依次影响你的姿态、梳妆习惯、行为活动以及如此之多的各种选择。

为美而食的生活方式将重塑你与食物之间的关系，改变你对美丽与身体的理解。与此同时，你将构建延缓衰老的生活方式，为你的今天提供支持，更会为你的不惑、知天命、耳顺之年以及以后的岁月增添助力。到底是哪种力量激励我们做出这些改变，让我们的美丽和身体更上一层楼？对我来说，是一种我称之为“健康宿求”的普遍品质——尽管其中并无丝毫自负之谈。健康宿求是我们期待外表至美、感受至善并向世界展现最佳自我的渴望。美丽与生俱来，这一刻，即拥有美丽。当你重新思考美丽和自我护理的方式时，我想让你铭记于心，你对你身体的影响力不可估量。在为美而食的过程中，我发现这一点最具激励性，希望你也会这样想。

无论何时你都需要坚持为美而食的激励，对镜自照就是了。让你的健康宿求占据一会儿。我们都想要以我们自己的方式感受到美，但是我们愿望的根基是如此相似。我们想要爱我们自己。我们想要被爱。我们想要我们的外在之美，反映出我们了不起的内在。准备好让你的外表至美，不只为一天或一周，但求一生如此。为实现这一点，你需要正确的方法。

想想窗台上的盆栽植物。你忘记浇水，它就会枯萎。缺乏阳光，植物则有气无力，瘦长而虚弱地朝有阳光的地方生长。营养不足，斑点褶皱丛生，叶呈褐色，颜色衰退，过早老去。缺乏这些必需的养分，可以想见一株植物仅能勉强度日，或许连开花结果的力气都不复存在。

说起你自己的外貌，这可是金科玉律：没有足量必需的美丽营养，你的美丽自然无法绽放。这并不是说你的美丽不复存在了——只是缺失了正确的组成部分。你可能已经注意到，皮肤、头发和指甲通常是身体最先显示出内部失调的部分。暗淡、干燥、有斑点的皮肤，受损的头发和体重的增加，传递出内在不和的信号——恢复光彩照人的面容，首先要关注饮食和生活方式。好消息是，你的美丽可以复原，如同植物遇到水和阳光后恢复活力那样，一季又一季地重新生长。从内部滋养你的美，然后静观美丽绽放。每一次你对镜自照或是出入厅堂的时候，美容的效果不言自明。

在写作这本书时，很多女性告诉我，她们很喜欢“由内而外，浑然一体”的理念。如果美曾这般被清晰地定义就好了。你的美丽表现也许和你周围的人并不相同，但是适合我们所有人的美丽滋养过程都有着相同的步骤。外表至美、感觉至善，向世界展现容光焕发的自我所带来的自信，这就是我们都渴求的美丽。当你由内而外地支持美丽时，你就会得到它。你的美好未来从你的下一餐开始。美不是天定命运，而是由你日常选择缔造的旅程。如果你准备好了选择光彩照人、精力充沛、气色红润、青春活力，那么就跟随我走进“为美而食”的生活。

让美丽由内而外。

健康而美丽的

乔琳 Jolene

我们曾经一度被告知，我们的饮食选择影响着我们的健康。但是长久以来，我们鲜有甚至从未注意到，我们的美——我们生活每时每刻的外在容貌、内在感受和身体活动——是健康状况的直接反映。美丽即健康，健康即美丽。这是本书的精髓。

那么，在这本独一无二的美丽指南中，哪些事情值得期待而哪些又不可期许呢？在我们一同致力于塑造个人的美丽生活方式时，请将以下内容谨记于心。

- ❖ 世上没有一夜之间的神奇遽变（食物和美容产品都无法做到）。如果你期待今天吃下半个南瓜，第二天早晨就会拥有一头丝绸般柔软光滑的秀发，那你就误解了本书的要义——你还会因为预期落空而深深失望。要这样去想：享用每一口美味，就是让红润光泽的面色得到彻底持久改善的一次机会。
- ❖ 食物天生有所不同。一些食物可能有着明确的营养益处，似乎也适于各种膳食，但仍然可能会引发美容问题。因此，在你的美丽饮食清单中，应少有麸质*、乳制品、精制糖或肉类。
- ❖ 本书带给你塑造食物和生活习惯的方法，但是如果要达到至臻至美，你还需聆听自己独一无二的身体，懂得它对各种营养美味的反馈。吃对食物，美丽永驻。
- ❖ 南瓜子是锌的绝佳来源，草莓则富含维生素C，这些并不是夺人眼目的新闻报道。然而如果将这类营养知识应用到你现有的美容日程中，这才是极富创造力的做法。学会换种对待食物的方式——与它们交朋友，而不是做敌人——并且认识到美是一种由内而外绽放的健康标志。

* 又称“面筋”，是谷物特别是小麦中的一组蛋白质。

- 第一部分 -

反思美丽

伴随着对美丽的反思，你即将经历一场令人称奇的蜕变。《为美而食》一书在手，你就选择了明眸善睐、充满活力、精力充沛、面色红润和身体健康的生活。不再需要倚赖粉底和口红的妆饰，你就能外表漂亮，心情美丽。你将用每一次呼吸、每一个想法、每一步脚步当然还有每一口食物，来成就最好的自己。你已经准备好了由内而外地创造你独一无二的美丽生活方式，在接下来的三个章节中，我将帮助你识别那些一直阻止你实现最美生活的食物、习惯和想法，并教给你从身体内部滋养容颜的基本方法。光彩照人的美丽是你最佳的装饰，远远胜过“必不可少”的当季潮流手袋、当前时兴的鞋靴和最想要的那款牛仔裤。美是魅力和风度的象征，却不需花大价钱才能得到它。每个女人都能让美丽绽放。当你接受“为美而食”生活方式的指导，事事处处都用最养颜的食物和习惯滋养自己时，你将对自己的美丽刮目相看。



- 第1章 -

美丽克星

清晨，从你下床双脚着地的那一刻开始，你的美丽就承受着来自外界的不断侵袭。你的皮肤、头发和指甲受到来自四面八方的侵害：太阳发出的紫外线、空气中的环境污染、护理产品的毒素、办公室的重重压力等，更不必说日常的擦洗、晒黑、涂染和吹干定型……为了完全避开这些外在的美丽应激源，你就必须生活在脂粉膏霜的庇护下！

诚然，在我们的日常生活中，无法根除美丽破坏者，但我们可以阻止体内继续产生额外的美丽负担。这意味着在我们的饮食中去掉“美丽克星”：这些食物实实在在地伤害了我们健康的皮肤、头发、指甲、体重和情绪。美丽克星也许入口美味，似乎也并没有害处，但它们对于长期的红润气色来说，实在是有害无益。美丽克星易引起炎症，造成消化不良，增加体内毒素负担，加速老化进程，通常还会给你的健康招来麻烦。更有甚者，美丽克星不为身体执行修复、解毒和防御这些必要的功能提供“一砖一瓦”。它们让你感觉疲惫不堪、喜怒无常，并渴望更多对美无益的食物。跳出恶性循环并让你再焕容光的唯一方法，就是将这些食物从你的餐盘中撤走。你会发现这样做是如此轻松，而且不失美味！