

SUZAO NUXING JIANKANG
DE YINGYANG BAODIAN



塑造女性健康 的营养宝典

雷敏主编



此处放广告语
或经典内容

ASDDIJSPFJSIDOFJ
SIDDIFJS
ASDFJJDEF

ASDDFAVAKSDVJ
XCASDCSACSD

SCSSDCSDCSD
CSCSC

河北科学技术出版社

主 编 雷 敏

副主编 李增宁 董冠楠

编 委 王大维 邸海灵 李宛洋 于春艳

李晓红 张雪莉 马青青 程晴华

丁丽坤

图书在版编目 (C I P) 数据

塑造女性健康的营养宝典 / 雷敏主编. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2016. 2
ISBN 978 - 7 - 5375 - 8130 - 1

I. ①塑… II. ①雷… III. ①女性-食品营养-普及
读物 IV. ①R153.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 285856 号

塑造女性健康的营养宝典

雷 敏 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 石家庄燕赵创新印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/16
印 张 14.25
字 数 300 000
版 次 2016 年 2 月第 1 版
2016 年 2 月第 1 次印刷
定 价 36.80 元

前 言

女人如花，女人似玉，如花似玉的女人是上天最得意的作品。女人超凡脱俗的气质，源于健康的身体和快乐的心灵。如果您不注意营养保健，疾病就会侵袭您的健康。所以想做健康漂亮的女人，不仅要面对工作、生活琐事，还要试着在这一堆繁杂中理出头绪，找到适合自己 and 全家人健康的最佳营养保健方法。

每个女人都是独一无二的，都有各自的营养之道，只有找到真正属于自己的营养法则，才会使我们的生命绚丽多彩。那么，作为女人，我们应该了解哪些营养知识，如何拥有苗条健康的体态，如何远离女性常见病，特殊时期如何保养，如何做一个快乐女人，如何享受休闲时光，如何帮助家人抵御各种疾病的侵扰……这许许多多的困惑，使得身为女人的我，决心帮助更多女性朋友走出营养误区，找到准确答案，快速登上健康快车。

喧嚣都市中的女人，在匆匆的人生路上，不妨放飞一下自己的心灵，在袅袅清茶或幽幽咖啡香里捧读这本书，它会激活您的健康密码，让您走出健康的营养误区，为您和您的家人共同筑起一道健康防护网。

雷 敏

2015 年 11 月

目 录

第一篇 女人想要变美丽，从健康饮食开始	(1)
第一节 养护皮肤需根据肤质补营养	(1)
第二节 美白大课堂	(4)
第三节 抗衰老的饮食秘方	(7)
第四节 如何对付那些讨厌的“斑斑点点”	(12)
第五节 粗粮虽好，吃太多会让您一脸“菜色”	(16)
第六节 女人最爱的护肤水果也要正确吃	(18)
第七节 果蔬汁不能代替新鲜水果和蔬菜	(19)
第八节 美目盼兮，巧笑倩兮	(23)
第九节 养出乌发，还自己青春	(27)
第十节 人生难免脱发，如何健康管理少脱发	(31)
第二篇 女人想要健美苗条，从健康饮食开始	(35)
第一节 您是胖还是不胖	(35)
第二节 隐性肥胖也不容忽视	(40)
第三节 胖子是一口一口吃出来的，减肥是个“长期工”	(41)
第四节 夜宵，想要和你说再见	(44)
第五节 每日几餐更减肥	(47)
第六节 素食到底能否减肥	(51)
第七节 食肉减肥法是否健康	(54)
第八节 “11 路”走起更减肥	(65)
第九节 科学健康的饮食	(67)



第三篇 女人远离疾病，从健康饮食开始	(75)
第一节 贫血是女性健康的一大杀手	(75)
第二节 远离骨质疏松症，趁年轻多多积累您的骨量吧	(78)
第三节 便秘痛苦又有害，饮食帮您来解决	(84)
第四节 “三高”问题年轻化，快来一起预防“它”	(87)
第五节 看着也不瘦，竟然存在隐性饥饿	(93)
第六节 远离“小不点”的烦恼	(97)
第七节 防治乳腺癌到底能否吃豆制品	(101)
第八节 祛除黄褐斑的奥秘	(103)
第九节 痛经应该怎么吃	(107)
第十节 月经量过多怎么营养调理	(110)
第十一节 月经量过少怎么营养调理	(112)
第四篇 特殊时期的女人需“搞特殊”，从健康饮食开始	(115)
第一节 青春期防痘痘的健康饮食	(115)
第二节 健康孕期帮您孕育健康宝宝	(119)
第三节 坐月子的错误营养观念大修正	(122)
第四节 哺乳期，保证自己和孩子的营养充足又全面	(127)
第五节 将母乳喂养进行到底	(130)
第六节 应对“早更”该如何吃	(133)
第七节 更年期，食物助您好心情	(137)
第八节 饮食调整睡眠，让女人们睡出美丽	(140)
第五篇 好主妇照顾家人，从健康饮食开始	(144)
第一节 教您选对食用油	(144)
第二节 如何为家人选购酸奶	(147)
第三节 如何健康吃火锅	(149)
第四节 健康点菜的诀窍	(151)
第五节 喝汤不如吃肉	(156)

第六节 为方便面“辟谣”	(158)
第七节 蛋白质粉，您选对了吗	(161)
第八节 土鸡蛋 VS 洋鸡蛋	(164)
第九节 爱您的家人，就一定要让他吃早餐	(167)
第十节 关于甜食的小问答	(173)
第十一节 女性最爱吃的饼干“真相”大揭秘	(176)
第六篇 做好家人的健康管家，从健康饮食开始	(180)
第一节 脂肪肝，快走开	(180)
第二节 高血压病的饮食误区	(185)
第三节 糖尿病的饮食误区	(188)
第四节 痛风的食疗	(193)
第五节 防癌食物“集中营”	(198)
第六节 甲亢的营养调理	(200)
第七节 您的胃养好了吗	(202)
第八节 如何提高免疫力	(204)
附录	(211)

第一篇 女人想要变美丽，从健康饮食开始

第一节 养护皮肤需根据肤质补营养

每个女人都是独一无二的，每个女人的皮肤类型都是不同的，很自然，不同类型皮肤的保养方式也有很大的区别。市面上的多数化妆品是根据皮肤类型来分类的，营养调理更是因人而异，并不能因为某种食物对皮肤好就盲目地食用，比如我们推荐给油性皮肤女性食用的食物，并不适合其他类型皮肤的女性。因此，先分清自己的皮肤类型，才能更有针对性地进行营养调理，从而更好地改善皮肤状况。

早晨起床，用吸油面纸在两侧鼻翼、额头上按一下，如果有很多油，那就是油性皮肤；若只鼻翼沟有轻度油脂，皮肤外观不干燥，则为中性皮肤；若面纸干燥无油痕，则为干性皮肤。若更换一种长时间使用的化妆品，皮肤难以适应；肤质脆弱，易患皮肤病；即使是抖动被褥、窗帘，都引起皮肤发痒的情况，则为敏感性皮肤。

油性皮肤

油性肤质的人，油脂分泌多，多数人肤色偏暗，毛孔粗大、皮肤油腻光亮，易沾染灰尘形成污垢，毛孔易被阻塞，容易引起皮肤的感染与痤疮等。常见于青春发育期的年轻人。这类皮肤对物理性、化学性及光线等因素刺激的耐受性较强，不容易产生过敏反应。

这类皮肤女性的饮食重点在于清淡。应多食用猪瘦肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鸽肉、兔肉、鱼、虾、海产品、荞麦粉、豆类及豆制品，各种新鲜蔬菜及水果。

根据中医理论，油性皮肤的女性多为湿热体质，容易便秘。很多人常常

有这样的体会，排便规律顺畅的人，皮肤少有非常差的，所以对于油性皮肤的女性来说，肠道的通畅显得极为重要。为了改善我们的肠道功能，我们该怎么做呢？首先要多饮水，以保证肠道有充足的水分软化大便；其次食用一些高纤维、有助于排便的食物，如红薯、燕麦、糙米、芹菜、牛蒡、芦笋、益生菌酸奶等。还有一些利湿清热的食物，如绿豆、薏仁、小米、红豆、胡萝卜、山药、莲藕、白萝卜、茼蒿等。

油性皮肤的饮食重在忌口。不易多食用太油腻的食物，动物油如猪油、牛油、鱼油、奶油，坚果类如核桃、花生、松子、瓜子、腰果及各种油煎炸的食物如油饼、油条、煎饺、炸糕等。这些油腻食物摄入过多易阻塞毛孔，不利于汗液排泄。

同样不要食用热性较大的食物，如酒类、红糖、辣椒、胡椒、花椒、桂皮、生姜、大蒜、韭菜、狗肉、羊肉、鲫鱼、黄鳝、芥菜、萝卜缨、红枣、桂圆、荔枝、杏仁、石榴、樱桃、椰子、橘子。

当然，造成便秘的原因多种多样，除了要合理饮食，还要适当减压、舒缓情绪、适度运动。此外，决不能滥用泻药，这样反而会损害肠道功能，加重便秘。

干燥性皮肤

干燥性皮肤分为缺油型皮肤和缺水型皮肤两种。

缺油型表现为皮肤颜色晦暗，毛孔细小、无光泽感；不油腻，容易脱皮。

缺水型表现为皮肤颜色晦暗，但是易形成斑点，触摸皮肤时会觉得干燥、粗糙；皮肤紧绷、弹性差易脱皮，易长丘疹。

缺水型干燥性皮肤，应多食用清凉多水的食物如绿豆、藕、荸荠、银耳等。

缺油型干燥性皮肤，若血脂不高、没有心脑血管疾病、肝胆疾病、胰腺疾病，可适量摄入一些富含油脂、脂质较多、滋润效果好的食物，如各种动物油脂、蛋黄、动物皮（比如猪皮）、甲鱼、花生、瓜子、松子、核桃、腰果、蜜枣、核桃、芝麻、玉米、扁豆等。

干燥性皮肤水分不足，新陈代谢缓慢，皮肤缺乏弹性，易产生皱纹，易

缺失胶原蛋白，可以适量添加胶原蛋白含量高的食物，如猪蹄、鱼皮、鸡翅、牛蹄筋、鱼翅、深海鱼、鸡爪、燕窝、鱼冻、肉冻等。

干燥性皮肤不宜食用的食物基本同油性皮肤，但是缺油型干燥性皮肤可以适当吃一些油脂多、滋润肌肤的食物。但热性大的食物中，如煎炸食物、烧烤食物，虽然油性大，但并不能被皮肤利用，反而有许多有害物质，容易导致上火，使得皮肤更加干燥，缺乏水分。

混合性皮肤及普通皮肤

混合性皮肤是指在脸的不同部位，皮肤的性质不同，干性、油性混合存在的一种类型。额部、鼻周围呈油性，其他区域呈中性或干性皮肤。女性大部分都为混合型皮肤。混合型、普通皮肤人的饮食，一般只要注意饮食平衡即可，不挑食，不偏食，均衡饮食，营养素全面即可。可以根据自身的一些皮肤问题进行针对性调整。

敏感性皮肤

敏感性皮肤一般表现为毛孔粗大、油脂偏多，过敏症状表现多，敏感性皮肤的女性朋友，一定要学会管住自己的嘴巴。首先要明确自己容易引起过敏的食物，避免食用。常引起过敏的食物有：酒类、蚕蛹、鱼、虾、蟹、扇贝、螺丝、蜗牛、萝卜、萝卜缨、韭菜等。刺激性食物如洋葱、辣椒、胡椒、芥末、咖啡、咖喱等也易引起过敏。还有，有些过敏体质的人对牛奶、鸡蛋也会过敏，应避免食用。

同样，敏感性皮肤角质层浅薄，应经常饮水，饮食应清淡，选择多水食物。如果食用植物脂肪可以选择松子、核桃、芝麻、腰果、花生、瓜子等。食用植物蛋白质可以选择豆类及豆制品。

尽管女性朋友的皮肤类型远不止这四种，但是这四种类型基本上囊括了大部分女性的皮肤类型，如果皮肤有病变或者严重创伤，应当先积极治疗，再根据自己的皮肤类型进行合理的饮食调理。

皮肤的类型往往体现了体质，所以在进行皮肤的进一步保养，如美白、祛斑、去皱，均要以皮肤类型为基础。这些女性关心的问题，其实也与皮肤

类型相关，例如油性皮肤易产生痤疮。保养的思路并不是直接解决痤疮，而应该是先改善油性皮肤，否则治标不治本，痤疮还会反复发作。

具有特殊作用的食物有很多，也可能有部分食物与自己的皮肤类型相矛盾，此时要先以皮肤类型为根本，顺应体质，调节全身的代谢，您想解决的皮肤问题也就得到了改善，再配合其他治疗，会起到事半功倍的作用。

第二节 美白大课堂

美白可谓是女人的终身事业，对于亚洲人的审美来说，似乎是越白越好，越白越美。美丽教主大S就曾表示要白的像卫生纸一样，可见“白”对亚洲女性来说是多么重要。俗话说“一白遮三丑”也是这个意思。

女明星们不惜为自己输注美白针，普通女性也会为了“白”而花费不少心思。市面上琳琅满目的各种美白化妆品、护肤品就是最好的证明，证明我们是有多想让自己变得更白。

根据国外研究机构的统计，我们亚洲女性一年要在脸上消耗几千克的粉。而这些美白产品中可能含有的铅、汞等对身体有害的物质，这是不容小觑的。长期使用含有铅和汞的化妆品会对人体的神经、消化系统等产生严重危害，对孕期和哺乳期的女性还可能危害到其胎儿和婴儿的健康，影响大脑和神经细胞的生成。长期使用铅、汞超标的化妆品也会导致慢性中毒，病人常出现不同程度的头晕、头痛、口腔溃疡、失眠、性情烦躁、记忆力减退、头发脱落等症状，严重的可导致尿毒症。

有美白功效的化妆品和护肤品却对铅、汞情有独钟，因为铅和汞能够让皮肤迅速提亮，改善肤色，增加化妆品的持久度。有的女性朋友说，我们选择质量好、价格高的国外品牌，是不是就没有这种担心了？大家可以关注一下国家质检总局的消息，很多国外大品牌的化妆品与护肤品，同样含有违禁物质。

上面说了这么多，就是想告诉大家，想美白，想从内而外的白，只是靠在皮肤表面做文章是不够的。美白就像治病，治标不如治本。皮肤往往反映了一个人身体健康状况，同样反映了一个人的营养状况。换句话说，您的营养状况好了，皮肤自然白皙有光泽。那么，怎么来改善您的营养状况呢？选

择靠谱的食物比到处去找靠谱的化妆品要有意义得多。

首先要明确食物中哪些营养素有美白皮肤的功效。说到美白，最先想到的就是维生素 C 了，维生素 C 号称美白之王，它能中断黑色素生成的过程，可阻止已生成的多巴胺进一步氧化，将其还原为多巴，并能干扰黑色素的生成过程。黑色素是存在于每个人皮肤基底层的一种蛋白质。紫外线的照射会令黑色素产生变化，生成一种保护皮肤的物质，然后黑色素又经由细胞代谢的层层移动，到了肌肤表皮层，形成了我们所看到的色斑和肤色不匀等皮肤问题。而维生素 C 能够有效地减少黑色素的生成，减少色斑的生成，市面上的美白针主要成分也是维生素 C。

维生素 C 是美白圣品，哪些食物含有维生素 C 最多呢？维生素 C 是人体需要量最大的一种维生素，成年人每人每天供给 100 毫克，就能满足生理需要，含有维生素 C 最多的就是新鲜的蔬菜和水果。其中含量较高的要数新鲜的红枣了，每 100 克红枣就含有 243 毫克的维生素 C，所以人们常说女人多吃大枣气色好，原因也在于此，并不是大枣本身能够补铁补血，而是大枣中含有丰富的维生素 C 能够改善气色，促进铁的吸收，帮助补血，改善气色。除了大枣外水果中还有沙棘、刺梨、猕猴桃、红果等都含有较高的维生素 C；蔬菜中，辣椒、柿子椒、芥菜、花椰菜等也含有较高的维生素 C。

蔬菜水果中都含有很丰富的维生素 C，但是维生素 C 是一种水溶性的维生素，而且，它非常容易被氧化，这就意味着，维生素 C 非常容易被损失掉。那么，怎样才能保护蔬菜水果中的维生素 C 呢？首先，蔬菜和水果尽量吃新鲜的，现买现吃，现洗现吃，现切现吃。如果，您想下午吃一个苹果，但是上午就已经洗好了，切好了，摆在那里了，那么，等下午您吃进去的时候，维生素 C 就已经所剩无几了。水果是如此，蔬菜经过不当的洗涤，切碎，烹饪，也会有很大的损失。下面是不同烹调方式对维生素 C 损失的影响：

炖菜 维生素 C 的损失率为 8.1% ~ 33.5%，平均为 23.6%，但炖菜时间的长短不同，其损失情况也不同，10 分钟损失率为 0.4% ~ 45.2%，30 分钟损失率显著升高，达 11.4% ~ 66.9%。

煮菜 维生素 C 的损失率为 15.3% ~ 19%，煮熟后所保有的维生素 C 有 50% 左右在菜汤中，如果只吃菜而不喝汤，则损失率在 60% 以上。煮菜后挤

出菜汁，其维生素 C 损失最大，达 83.3%。

炒菜 青菜切成段，用油炒 5 ~ 10 分钟，维生素 C 的损失率为 36%；小白菜用油炒 11 ~ 13 分钟，损失率为 31%；菠菜切成段，用油炒 9 ~ 10 分钟，损失率为 16%；番茄去皮切成块，用油炒 3 ~ 4 分钟，损失率仅 6%；辣椒切成丝，用油炒 1.5 分钟，损失率为 22%；卷心菜切成丝，用油炒 11 ~ 14 分钟，损失率为 32%。以上情况说明炒菜的时间越长，蔬菜中维生素 C 损失也越多，只有番茄例外，番茄是酸味食物，且含抗坏血酸氧化酶较少，能使维生素 C 较稳定而不易被破坏。一般炒菜只要大火快炒，维生素 C 的损失率可以控制在 10% ~ 30%。

烹熟食物存放时间 有时菜烧好后不及时吃，存放 20 分钟至 1 小时，与下锅前相比，维生素 C 损失率达 73% ~ 75%。

回锅加热 菜烧好后不及时吃，又怕变坏，先冷藏起来，到要吃时再回锅加热。这样维生素 C 也会损失，损失率达熟菜的 14% ~ 17%。

美白小知识

烹调蔬菜时加淀粉，对维生素 C 有保护作用吗

做烩菜或汤时，加淀粉勾芡，其优点有二，一是使菜或汤稠糊，二是淀粉中含有谷胱甘肽，谷胱甘肽结构中的硫氢基（-SH）具有还原性，在烹调过程中，硫氢基会很快被氧化，使维生素 C 不被氧化或少被氧化，从而保护了维生素 C。肉类也含有硫氢基，与蔬菜一同烹调时，对蔬菜中的维生素同样起保护作用。

总结如下：现切现吃，急火快炒，上浆挂糊，是比较保护维生素 C 不被破坏的烹调方式。

维生素 C 是美白圣品，为了达到效果可以多吃点吗

维生素美白作用比较明显，很多人为了达到更好的效果往往过量服用，过量滥用可能将维生素 C 的功变成过，维生素 C 在体内分解代谢最终的重要产物是草酸，长期服用可出现草酸尿以致形成泌尿道结石。维生素 C 的每日

摄入上限为 1000 毫克。孕期如果大量摄入维生素 C，可以导致婴儿坏血病的发生。一般来说每日供给 100 毫克就可以满足机体需要量。

第三节 抗衰老的饮食秘方

现在，随着人们生活条件的改善，人们对美的追求也是越来越强烈了，原来在物质相对匮乏的二十世纪七八十年代，女人到了三四十岁，基本上就会忙于工作和家庭，没有多余的时间和精力花在自己如何让自己更美，更年轻、更有魅力上面了。那么现在呢，很多人非常重视自己的日常保养工作，不只是明星，现在普通女性到了三四十岁也可以保养得很好，有些甚至都看不出岁月的痕迹。不是有句网络名言么？女人二十岁美不美，看先天，看父母给的基因，但是三十岁以后美不美，就看自己的修炼了。换句话说，三十岁以后如果您还不美，那只能怪您自己。一个女人生活方式是否健康、营养是否均衡、心理是否平衡，都直接决定了一个女人的衰老状态。

如果，您还有着一颗年轻的心，或者是一颗向往着年轻的心。那么，请积极保养，请积极抗衰老。说到抗衰老有以下几个方面更需要注意，首先要有一个健康的生活习惯，其次，要有均衡的营养，再次要有良好的心态。

想要抗衰老，均衡营养、合理膳食是至关重要的，这一点也是毋庸置疑的，在人体需要的众多营养素中，在女人抗衰老的历程中，有以下几个重要元素。

抗衰老明星：维生素 E

维生素 E 又叫生育酚，最早发现它与精子的生成和繁殖能力有关。但维生素 E 的功能不仅止于此。人们发现维生素 E 是一种非常强的抗氧化剂，能够抑制脂肪酸的氧化，减少老年斑的形成，并能保护细胞免受自由基的侵害，因此具有延缓衰老的作用。抗氧化是抗氧化自由基的简称，人体因为与外界的持续接触，包括呼吸（氧化反应）、外界污染、放射线照射等因素不断地使人体内产生自由基。科学研究表明，癌症、衰老或其他疾病大都与过量自由基的产生有关联。在人体的衰老学说中也有一个“氧自由”学说。因此抗氧化才能抗衰老。

维生素 E 能够有效的防止衰老,那么哪些食物中维生素 E 含量比较丰富呢?

在自然界很多食物都含有丰富的维生素 E,其中含量最丰富是植物油、豆油、菜籽油、芝麻油、玉米油等食用油;坚果类食物如核桃、葵花籽、南瓜子、松子、榛子等;菌藻类食物如发菜、猴头菇、木耳、蛋黄、蛤类、贝类等维生素 E 含量也较高。目前我国居民烹调用油以植物油为主,因此一般人群不容易缺乏维生素 E,但是有些习惯吃动物油的人群,要注意维生素 E 的补充。

所以,如果想要抗衰老,想要更年轻,记得每天要摄入适量的干果哦,比如,您每天可以吃 1~2 个核桃、吃一小把瓜子或一小把花生,改变您原有吃零食的一些习惯,用坚果来代替其他的零食,如薯片、话梅等营养素含量较低,而热量又很高的零食。有了这样健康的饮食习惯,您想老得快都难哦!

维生素 E 虽然有强大的抗氧化功能,但是它本身是比较容易被氧化而失去活性的,一般情况下,普通烹调并不能破坏它,但是油炸时的高温会使其失去活性。还有维生素 E 在碱和铁的存在下更容易被氧化。

维生素 E 容易氧化,那么,怎样才能让它保持活性呢?这就不得不提另一种抗氧化维生素——维生素 C,维生素 C 本身也是一种强抗氧化剂,并且它还能够保护维生素 E 不被氧化,所以,想要抗衰老,在摄入足够的维生素 E 的同时,要多摄入一些含有维生素 C 丰富的食物,这样才能使我们产生更少的自由基,老得更慢一些。

对抗衰老的明星食物

下面还要给大家介绍一些有抗衰老功效的明星食物,爱美的女人,可以多多食用!

绿茶 茶中的有效成分茶多酚是一种抗氧化剂物质,凡经常饮茶的地区,其居民患癌症的比率低。由此可见茶多酚能消除自由基防止癌症的发生,其抗衰老作用也是非常明显的。每天喝一些绿茶,可达到的美白、抗衰老的效果。

山楂 山楂所含有的黄酮类物质和维生素 C、胡萝卜素等能阻断并减少

自由基的生成，增强机体的免疫力，抗衰老作用显著。

葡萄 葡萄中含的原花青素和白藜芦醇都是强力抗氧化剂，可抗衰老、清除体内自由基。吃葡萄时应尽量连皮带籽一起吃，因为很多营养成分都存在于葡萄的皮和籽中。

胡萝卜 胡萝卜不仅能够增强人体免疫力，有抗癌作用，它更含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素可以清除致人衰老的单线态氧和自由基，减缓人体衰老的进程，防止皮肤老化。

蜂蜜 蜂蜜含有数量惊人的抗氧化剂，它能清除体内的垃圾——氧自由基，有助于提高人体的抗氧化能力，可减少体内自由基的产生，有抗癌，抗衰老的作用。戴维斯加州大学某研究员曾在美国化学学会的会议上，公布了她和同事们进行的一项研究结果，即蜂蜜能够提高人体内抗氧化剂水平。

生姜 忙碌一天之后，印度人通常爱坐下来喝一杯暖暖的生姜茶。姜茶做法很简单，在开水中加入生姜片，待茶水温度适宜时加蜂蜜饮用。姜茶有多种抗衰老功效，因为蜂蜜具有自然抗菌属性，有助于减少皮肤炎症，而生姜富含抗氧化剂姜酮醇（也称姜酚或姜辣素），该物质可防止胶原蛋白分解，有助于皮肤保持滋润饱满。

番茄 番茄中含有丰富的番茄红素，番茄红素的抗氧化能力是维生素 C 的 20 倍，可以说是抗氧化的超强斗士。其中小番茄的维生素 C 含量更高。

那么番茄应怎样食用才能发挥更强的抗氧化作用呢？那便是熟吃。虽然经烹调或加工过的番茄（番茄酱、番茄汁、罐装番茄）所含的维生素 C 会遭到破坏，但是番茄红素的含量可增加数倍，抗氧化功能也更强。

坚果 富含维生素 E 的坚果类食物（腰果、核桃、榛子、花生等）除了具有抗氧化功能之外，还能帮助修护皮肤组织。但是因为坚果类食物含有高油脂，如果摄入过量，不但有致胖的危险，还有由高油脂所造成的氧化反应还会损害维生素 E 的抗氧化作用。因此，建议大家摄取此类食物时，每日应控制在 15 克左右，否则过犹不及。

草莓 草莓富含 β 胡萝卜素以及维生素 C，而这两种成分是抗氧化物中最为医学界所肯定的物质。另外草莓中所含有的钾及可溶性膳食纤维，还能

降低血胆固醇浓度及减少患高血压的风险。

大蒜 别因为害怕大蒜的味道而远离大蒜，大蒜不但具有抗氧化的功效，还有促进血液循环、加速新陈代谢，以及排毒减重的作用。它所含有的硫化物具有抗氧化作用，不但可有效降低体内胆固醇，还可预防高血压及心血管疾病。如果您实在对大蒜没感情，不妨吃些蒜苗、蒜叶、蒜油。特别提示，如果吃过大蒜之后喝杯牛奶，恼人的蒜味在半个小时内就会消失了。

菠菜 菠菜因富含 β 胡萝卜素和维生素 C，所以也上了抗氧化食物十佳排行榜。另外它还含有铁、钾、镁等多种矿物质及叶酸，所以能有效降低血压，振奋情绪。不过，食用菠菜时最好用开水焯一下，以减少草酸的摄入，以免影响其他营养素的吸收。

燕麦 富含蛋白质、钙、核黄素、硫胺素等成分的燕麦是五谷杂粮中唯一荣登十佳抗氧化食物排行榜的。每日摄入适量的燕麦能加速人体新陈代谢，加速氨基酸的合成，促进细胞更新。

海藻 海藻和绿色的蔬菜富含叶绿素，叶绿素可以起到增强血液中红细胞生成的作用。另外海藻中还富含各种酶、矿物质、维生素，不仅极具抗氧化作用而且还具有清除人体垃圾的作用。

柚子 柚子中富含的生物类黄酮是一种强大的抗氧化成分，其可以与有毒的金属物质捆绑在一起并将这些毒物赶出体外。另外，生物类黄酮还有助于维生素 C 在人体组织中更为稳定，使其能更好地起到抗炎和抗癌的作用。生物类黄酮在水果中的含量较高，同时也更利于人体吸收。

抗衰老的保障：健康的生活方式

在平衡饮食的基础上，健康的生活方式也是非常重要的，生活中要养成良好的习惯，请注意避免以下这些坏习惯。

整天愁眉苦脸，庸人自扰

这样会使皮肤细胞缺乏营养，脸上的皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。笑一笑，十年少。情绪稳定对内分泌平衡十分重要，拥有一颗温和宽容心的女人是十分美丽的。

熬夜

熬夜是皮肤保健的大敌，睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，影响表皮细胞的活力。所以我们每天至少要睡 8 个小时，如果低于这个水平，可要对自己的健康指数重新估计。而一个香甜的好觉，则可以消除皮肤的疲劳，使皮肤细胞的调节活动正常，延缓皮肤的老化。

经常暴晒

吸收过量的紫外线坏处多多，轻则令皮肤变黑变粗，重则可导致皮肤癌，而紫外线也是导致皮肤提早老化的罪魁祸首之一。因为阳光直射会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，致使面部皮肤变得松弛无光泽，出现皱纹。所以，要避免暴晒并坚持使用优质防晒品。

抽烟喝酒

尼古丁对皮肤血管有收缩作用，所以吸烟者皮肤出现皱纹的时间要比不吸烟者提前 10 年，所以，如果您是一个抽烟者，看上去就会比同龄人衰老 10 岁。而喝酒会减少皮肤中油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到皮肤的正常功能。

面部表情过于丰富

眯眼、皱眉、狂笑、撇嘴，这些动作和表情都会使面部皱纹增多，所以，最好尽量减少面部动作和过分的表情。

不爱喝水

水是生命之源。让肌肤及时补充足够的水分，才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够，会导致油脂分泌量不足，皮肤就很容易脱水，所以每天必须喝 1000 毫升左右的水，但是不要喝富含咖啡因的饮料。