

美丽的 女人 是吃出来的

会吃的女人最美丽

关于女人的美丽，不能否认先天的差异，但后天的养护更加重要。因为哪怕是天生丽质，如果历经风霜，很快会容颜老去。有人说二十几岁以前女人的美丽靠父母，三十岁以后女人的美丽靠自己。要想永葆青春，必须学会如何通过吃来滋养。

MEILIDENÜREN
SHICHICHULAIDE

华业 编著

中国商业出版社



美丽的 女人 是吃出来的

会吃的女人最美丽

关于女人的美丽，不能否认先天的差异，但后天的养护更加重要。因为哪怕是天生丽质，如果历经风霜，很快会容颜老去。有人说二十几岁以前女人的美丽靠父母，三十岁以后女人的美丽靠自己。要想永葆青春，必须学会如何通过吃来滋养。

MEILIDENÜREN
SHICHICHULAIDE

华业 编著

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

美丽的女人是吃出来的 / 华业编著. —北京: 中国商业出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6048 - 6

I. 美... II. 华... III. 女性—饮食营养学—通俗读物
IV. R153. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 170112 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京晨旭印刷厂

*

700 × 1000mm 1/16 16 印张 210 千字
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

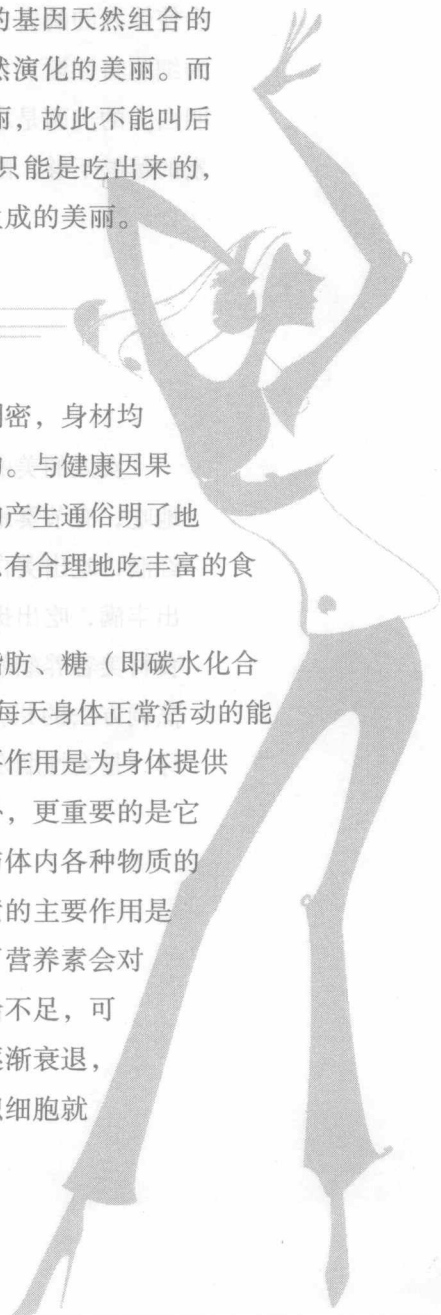
前言

女人先天与后天的美丽，其实有一个共同点，那便是天然的美丽。只不过先天美丽是人出生以前爹妈的基因天然组合的美丽；后天美丽是人出生以后合理补养、天然演化的美丽。而人造的美丽，是人出生后人为整容整出的美丽，故此不能叫后天美丽。由此便引申出一个命题：后天美丽只能是吃出来的，是凭绿色、健康的饮食养分与人体融合自然生成的美丽。

Meilidenürenshichichulaide

人体的美丽主要表现为面色红润，头发稠密，身材均匀，精神饱满，这是建立在营养的基础之上的。与健康因果相连，有了健康，才会有美丽。如果把美丽的产生通俗明了地表述则为：营养——健康——美丽。因此，只有合理地吃丰富的食品，供给充分的营养才能使人健康美丽。

人体内主要的营养素是：一、蛋白质、脂肪、糖（即碳水化合物）；二、盐和水；三、维生素及微量元素。每天身体正常活动的能量来源于蛋白质、脂肪和糖。糖和脂肪的主要作用是为身体提供热能，蛋白质的主要作用是除部分供应热能外，更重要的是它是构成机体组织细胞的物质。盐和水主要参与体内各种物质的代谢及调节水电解质平衡。维生素和微量元素的主要作用是维护细胞的功能，即各种酶的激活剂。缺乏了营养素会对人体造成损害，甚至危及生命。脂肪和糖供给不足，可使人体缺乏能量，各组织器官无能量供给将逐渐衰退，人就无力活动；若蛋白质供给不足，体内组织细胞就



不能够再生，人就像树一样枯萎而衰弱，体内若缺了盐和水，机体的代谢就会出现紊乱。维生素和微量元素供给不足时，将会使体内的酶失去活性，细胞的正常代谢就会受到影响，大量的细胞将逐渐衰亡。通过了解营养对人体内的重要作用，更能明白人的美丽是靠吃的营养浇灌出来的。每天吃的食物中营养素的量够不够，配比是否合适，对你的美丽十分重要。

Meilidenürenshichichulaide

女人的美丽应该是这样吃出来的：有准备地吃，有选择地吃，有节奏地吃，有心地吃，有调养地吃。这样才能吃出红润，吃出美白，“吃”去黑斑，吃出靓发，吃出苗条，吃出丰满，吃出挺拔，吃出快乐……本书有对日常生活中常见食材美容养颜效果的介绍，有让食物养颜护肤与好吃兼得的烹调方法的指点，也有结合明星养颜对女性美容观念的引导，是女性朋友手边必备的饮食美容顾问。



第一章 为什么吃跟女人的美丽有关系 /1/

女人的美丽由内养和外养两方面组成，内养是根，是学识、阅历、气质、品行、世界观，是精神和心灵。外养是形，是进食、养生、美容、化妆，是驻颜有术，花开不败。

内养外养互为作用、互为协调，才打造出一个魅力四射的你。只靠内养的女人生硬、呆板；仅有外养的女人浅薄、缺少韵味，惟有内养外养结合的女人才会散发出恒久的风情和韵味。

- 一、善于膳食：聪明女人的美丽心经 /2/
- 二、对症下药：会吃才能让肌肤更美 /6/
- 三、呵护自我：了解适合女性的几种食品 /11/

第二章 具有润肤养颜功效的食材有哪些 /15/

整日繁忙的工作，面对紧张的压力，润肤养颜成了维持美丽的第一要务。好皮肤是可以吃出来的，多吃些既可美容又能养颜的食物，还能减压防疲劳，让你美丽又气爽。

- 一、肌肤喜爱的几种常见食物 /16/
- 二、秋冬润养肌肤的王牌食谱 /24/
- 三、锁水：做个水润女人 /27/
- 四、善饮：还你一张漂亮的脸 /30/
- 五、沐浴：洗出健康靓丽 /32/
- 六、调整饮食，轻松去“痘” /34/
- 七、合理进餐吃掉黑眼圈 /36/
- 八、一身轻松排毒养颜食品大全 /39/



目 录

Meilidenürenshichichulaide

第三章 具有减肥塑体功效的食材有哪些 /45/

大部分易胖体质的人，体内都是呈现酸性体质的特征，也就是说，身体的酸碱值略微偏酸。酸性体质的人，血管中比较容易堆积废物。就好像一栋大楼里面，如果水管中流动的水比较清澈，水管就比较不容易堵塞；如果水比较浓稠、混浊，就比较容易堵塞。相同原理，血液偏酸性的人，新陈代谢比较差，体内也更容易堆积毒素，不易排除。那么，如果体质呈现酸性，该怎么办呢？答案就是：多吃碱性的食物，平衡身体的酸性，让酸性易胖的体质，慢慢转为不易胖的碱性或中性体质。

- 一、专业瘦身的饮食技巧 /46/
- 二、轻松减肥养成科学的饮食习惯 /48/
- 三、掌握卡路里：科学减肥更有效 /52/
- 四、饮食心经：享受保持曼妙身材的美味 9999 /55/
- 五、魔鬼身材：由脸至腿的食疗全程护理 /58/
- 六、明星的减肥私招 /64/

第四章 具有黑发功效的食材有哪些 /71/

市场上多数宣称能美发产品，往往是治标不治本，用来护发尚可，想彻底解决问题发质，它们就有些力不从心了。想从根本上给头发最贴心的呵护，到底有什么好办法呢？本章介绍的几种食物就是问题解决的根源，如果你能耐心了解它们蕴含的营养，并且肯用食补这种细水长流的方式，当然，重要的还是坚持，补养头发的难题即可从本质上得到改善！动动嘴就一切 OK！



一、均衡营养：美发的根本之道	/72/
二、美丽秀发“吃”出来	/75/
三、几种美发食品简介	/77/
四、中药的美发功效	/81/
五、预防黑发变白发	/83/
六、头发枯黄饮食疗法	/87/
七、脱发饮食疗法	/89/

第五章 女人延缓衰老的食谱

/91/

女性在 30 岁以后就逐渐走入了生命的“多事之秋”：皮肤慢慢失去弹性，身材开始走样，身体的骨质含量也开始逐渐下降……真正促使人体衰老的东西是人体新陈代谢中产生的自由基。外界因素及不良生活方式也会使身体产生自由基。当身体无法维持抗自由基系统和自由基的平衡状态时，皮肤就会失去弹性、光泽及出现皱纹，使人体衰老。面对衰老，你可以通过最简便的饮食保养，延缓自己的衰老，让生命的更多时间充满活力。

一、人衰老的原因及防治方法	/92/
二、抗衰老秘招	/96/
三、抗衰老的营养选择	/98/
四、女性抗衰老的食品选择	/102/
五、女人保持年轻的饮食秘密	/108/
六、去皱：延缓皮肤衰老	/114/



目 录

Meilidenürenshichichulaide

第六章 不同年龄阶段女人的美容食谱 /119/

女人是水做的，按年龄段注意营养的摄取和补充是每个女人都应该了解的内容。不同的时期要注意调整饮食，细心呵护，才能将美丽持续……

- 一、从少女到中年女人的饮食护肤法 /120/
- 二、青年女性的美容食谱 /122/
- 三、中年女性的美容食谱 /124/
- 四、女性不同时期的中医药方 /127/
- 五、女性更年期的美容食谱 /130/
- 六、丰胸食谱各年龄阶段的不同选择 /132/

第七章 中药的美容吃法 /135/

美容不只是精神上的需要，而且对于人体的健康也有着重要的作用。欲得娇好的面容，除了日常对皮肤的保养之外，通过适当的食物以及药物来调节内分泌，也是非常有效的。随着妇女美容需要的日增，我国一些沉睡多年的美容药食不断地被发掘出来，而且被广泛地接受。

- 一、补血：靓丽的根本 /136/
- 二、“阴”美人的补阴绝招 /139/
- 三、药浴：祛病延年又美容 /142/
- 四、几种主要中药美容食物 /144/



第八章 一日三餐的美丽学问 /169/

美韵女人的三餐须遵守早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少的原则。早餐最好吃营养早餐，如果没有条件可以吃酸奶、鸡蛋、面包之类，时间在9点以前。午餐可以吃些鱼肉之类，可以吃的饱一些，时间在12点以前。晚餐尽量不吃淀粉类，最好是吃酸奶和苹果，时间在18点以前。按照这样的饮食会保持健康美丽……

一、饮食养生：从一日三餐中吃出健康 /170/

二、按照最佳的“食物钟”进食 /172/

第九章 特定吃法有特殊的美容功效 /177/

在正常的一日三餐之外，不要让自己的嘴巴闲起来，也许你会担心这将让你的身材走样，其实有的食物是吃不胖的，而且换一种吃法还将有意料不到的收获。

一、天然美容：蔬果养颜大全 /178/

二、人比花娇：花粉的巧妙吃法 /182/

三、都市女性最佳膳食方案 /184/

第十章 美女明星的美容润肤妙招 /187/

舞台上的明星总是风光靓丽，飘飘长发、水润肌肤让人眼羡，在她们的身上似乎已经找不到岁月的痕迹，因为舞台上的明星们永远是年轻的。如何让自己拥有明星般的水润肌肤，如何让自己保持年轻，按照明星们的美容方法去做就可以了。

一、演艺圈美女谈护肤心得 /188/

二、金喜善的橄榄油美容经 /190/



目 录

Meilidenürenshichichulaide

三、韩星美白大揭秘	/192/
四、国内外明星的美容法则	/196/
五、美女明星美容“私家偏方”	/199/
六、人气女明星美发秘招	/201/

第十一章 美丽女人必须遵守的美容禁忌

/205/

女人美化美好的人生从美容开始，但人们只追求美容的方法是不够的，更多的要注意哪些美容方法是适合自己的，哪些美容方法是不适合自己的。

一、“自虐”瘦身方法不可取	/206/
二、摒弃非科学节食减肥	/207/
三、专业护肤的几种错误认识	/209/
四、提高认识，走出饮茶的误区	/212/
五、戒掉不良饮食习惯	/214/
六、校正素食者的健康误区	/216/

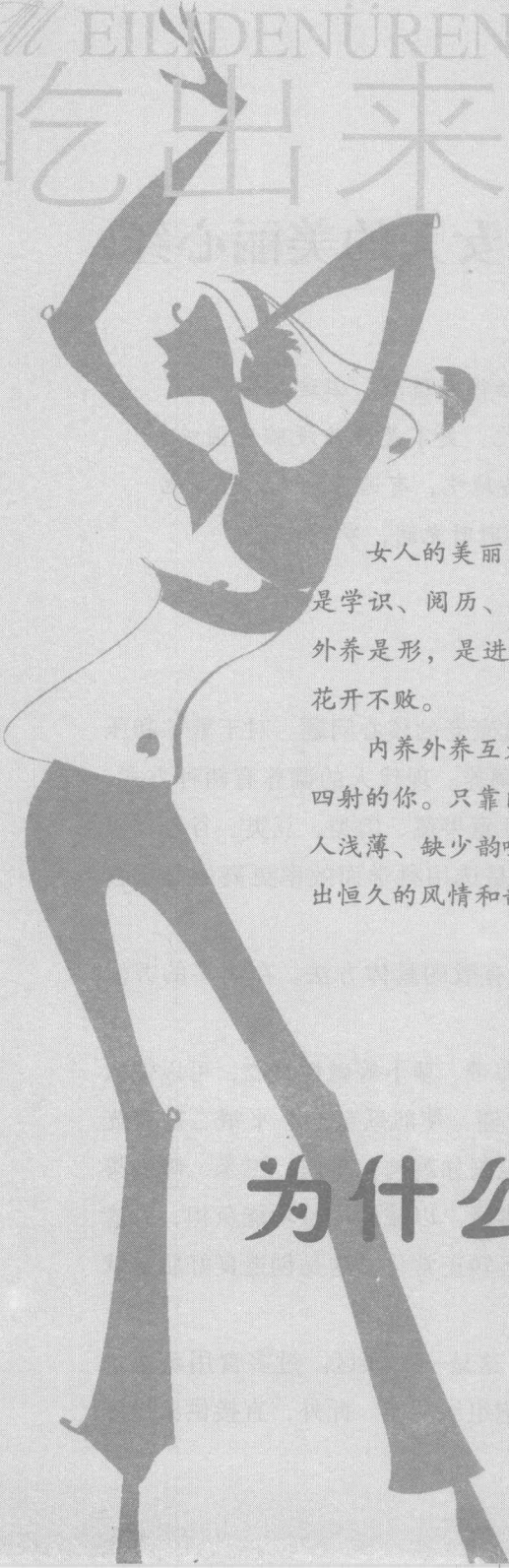
第十二章 特定情况下美容的注意事项

/219/

爱美是要付出代价的，因为在睡前、运动后、孕期、产后等特定情况下如果不注意美容时的禁忌，不但美容效果会大打折扣，还会对身体造成伤害，所以在爱美、装扮自己的同时有必要了解其中的一些注意事项。

一、睡前美容的注意事项	/220/
二、运动后美容的注意事项	/224/
三、产后美容的注意事项	/231/
四、经期美容的注意事项	/240/
五、妊娠期的合理膳食调配	/243/

美丽的女人是 吃出来的

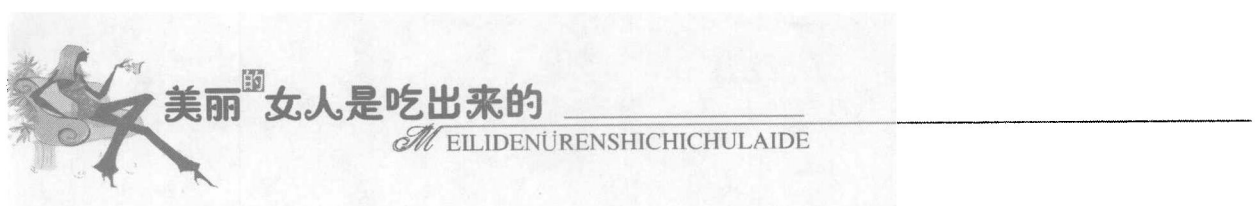


女人的美丽由内养和外养两方面组成，内养是根，是学识、阅历、气质、品行、世界观，是精神和心灵。外养是形，是进食、养生、美容、化妆，是驻颜有术，花开不败。

内养外养互为作用、互为协调，才打造出一个魅力四射的你。只靠内养的女人生硬、呆板；仅有外养的女人浅薄、缺少韵味，惟有内养外养结合的女人才会散发出恒久的风情和韵味。

第一章

为什么吃跟女人的 美丽有关系



一、善于膳食：聪明女人的美丽心经

“女人的美丽是吃出来的”，这话很有道理。但这里的“吃”不是暴食暴饮，不是三天吃两天不吃，更不是没头没脑地傻吃。这里的“吃”是有节奏地吃，有准备地吃，有选择地吃，有心地吃，更似调养。只有调养，女人才能时时光润，岁岁美丽。

1. 调养是一门学问

女人的调养是一门学问，也是女性抗衰老的核心问题。对于繁忙和压力过大的现代职业女性而言，更要重视调养。现代人的调养有两种方式，一是注重传统和基础营养的方式，比如注意果蔬、肉类、豆类、谷麦类以及低脂和无脂食品的合理均衡摄取；二是选用科学而效率更高的健康食品，也就是常说的保健品。

不管采取哪类方式，都有许多行之有效的具体方法。在诸多的方法中，应该先从最基础的事项做起。

(1) 女人应尽可能多食用如豆腐、海带、萝卜等碱性食物，可以使人体呈弱碱性，有益于促进细胞的新陈代谢，使肌肤健康、平滑、富有光泽，这类食物被称为美容食品。同时应控制如鸡肉、牛肉、玉米、啤酒等弱酸性食品。减少食物中的盐分和糖分含量，以减轻内脏功能负担，并应保持三餐饮食营养均衡，使得内脏功能运转正常化，这是创造良好肌肤状况的一大要素。

(2) 不少女人过于注重蔬菜水果，这是一个误区。过多食用蔬菜水果，而忽略其他营养，这会衰减皮肤细胞组织功能。此外，直接供给皮肤

细胞的营养主要为蛋白质、脂肪，其中以蛋白质最为重要，它是构成真皮层弹性胶原纤维的重要部分，对维持人体正常的新陈代谢起着非常重要的作用，它可以维持皮肤健康，参与细胞的能量代谢。因此，适量地食用优质蛋白质是值得女性重视的。

(3) 营养学专家认为，素食者更健康。这一观念已被越来越多的研究成果证明。所谓素食，是指膳食的构成以植物性食物为主，动物性食物很少或一点不沾。营养学家也认为，对于女性而言，摄取素食不仅有益健康，而且有助于排毒养颜和减肥。除了摄取常规的基础性营养，如蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水、膳食纤维等七大营养元素之外，还应根据自己的年龄、身体状况和特定需求，选择不同的保健品。美容类的保健品主要有卵磷脂、核酸、蜂王浆、花粉、抗氧化物等。保健品作为一种补充食物，要坚持服用，在饭前空腹食用更有利于吸收，不过，保健品含有特别的功效，人体的需求量是有限的，超过限量是有害的。

(4) 水是美容圣品，也是最经济实惠的美容佳品，建议你养成清晨空腹饮水的习惯。每天应喝足6~8杯水，以补充足够的水量。随着年龄增大，体内细胞水分减少，多喝水更为重要。

美丽原理：容颜的美丽，形体的健美，人的智力开发与衰老过程，都与饮食营养有着密切的关系。皮肤、颜面的美丽是人体健康的外在表现。健康的人自然会容光焕发，充满活力，皮肤红润光泽富有弹性，身材匀称而富有曲线美。食疗和美容共体，就是通过饮食调养使机体达到最佳的健康状态；通过调整人体的生理功能，改善不良的身体状况和皮肤状态以及外部养护来实现维护健康和美化容貌、延缓衰老的目的。“药补不如食补”正是强调饮食调养对人体健康的重要性；食疗与人体健康和养颜驻颜息息相关，利用饮食养颜护肤、共体瘦身、益智减压及抗衰老，安全且无毒副作用，方便应用，易于坚持。因此，只要在日常生活中合理安排饮食，或根据身体状况进行饮食调养，就能在享受美味的同时使身体得到滋补，疾病得到治疗，容貌得到美化。



2. 饮食健美食谱

(1) 养颜。养颜驻颜与抗老防衰是密不可分的。葵花籽和南瓜籽富含锌，人体缺锌会导致皮肤迅速生皱纹。为此，人们每天嚼食几粒葵花籽或南瓜籽，可使皮肤光洁，延缓皱纹的形成。同时，每天早晚各吃一个猕猴桃，猕猴桃富含维生素 C，有助于血液循环，更好地向皮肤输送营养物质。动物肝脏、乳类含有大量维生素 A，而维生素 A 可使皮肤富有弹性，延缓松弛。

(2) 美发。人到 30 ~ 40 岁，头发开始老化。而头发的健美是美的关键，青年期就要给予适当的养护。鸡蛋富含硫，每周吃 4 个鸡蛋，可以使头发亮泽。锌和维生素 B 族可以延缓白发的生长。高蛋白食物如肉类、鱼类、蛋类等，再配上新鲜的蔬菜，对浓密的头发来说将起着重要的作用，因为头发的 97% 由角质蛋白组成。

(3) 明目。明亮而有神的双眼，可以增加一个人的自然美韵。每周吃 3 次用植物油烧制的胡萝卜。胡萝卜富含维生素 A、E，能增强视力，起到明目的作用。用带麸皮的面粉做的面包含有大量的硒元素，常吃这种面包，可使眼睛免遭细菌、病毒的侵害，有助防患眼疾。维生素 C 能改善视力，经常吃柑橘类水果有助眼睛防护。

(4) 秀甲。秀美的指甲可以给女性增添妩媚，注意科学饮食，女子将拥有一双晶亮艳丽的玉指。酸奶含有促进指甲生长的蛋白质，每天喝一瓶酸奶大有好处。常吃核桃和花生能预防指甲断裂，核桃和花生富含能使指甲坚固的生长素。

(5) 固齿。整齐而洁白的一口牙齿，能给人一种美的感受。每天吃 150 克奶酪，并加一个柠檬。奶酪里的钙能使牙齿坚固。柠檬里的维生素 C 能杀灭口腔里导致龋齿的细菌。此外，多吃鱼和家禽也有益于保护牙齿，因为这些肉类食品中含有固齿的磷元素。

美丽原理：美的关键应当来自人体内部，许多有益于人体健美的食品，对一个人的健美将会起到意想不到的作用，这些食物中含有人体必需

的各种营养物质，能够弥补阴阳气血的不断消耗，人们按照并遵循去做，将使容颜改变，现代生活更加美好、欢乐。

3. 会吃让你拥有好睡眠

想保证一天7~8个小时的充足睡眠的秘诀是什么呢？这里有十种食物，你可以挑一两种好好尝尝，它们不仅可以使你放松紧绷的肌体，还能平静浮躁的心绪，使你变得安静舒适。因为这些食物富含多种如复合胺和N-乙酰-5-甲氧基色胺具有催眠作用的激素。

(1) 香蕉。香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”，它除了含有丰富的复合胺和N-乙酰-5-甲氧基色胺之外，还富有能使肌肉放松的镁。

(2) 菊花茶。菊花茶之所以成为睡前配制茶饮品的首选，主要是因为其柔和的舒眠作用，是凝神静气的最佳天然药方。

(3) 温奶。睡前喝杯温奶有助于睡眠的说法早已众人皆知，因为牛奶中包含一种色氨酸，它能够像氨基酸那样发挥镇静的功效。而钙能帮助大脑充分利用这种色氨酸。将温和的牛奶盛在奶瓶中，那更会带给你一种回到幼年的温馨之感，轻轻地告诉你“放松些，一切都很好”。

(4) 蜂蜜。大量的糖分具有兴奋作用，但是少量的葡萄糖能够适时地暗示大脑分泌苯基二氢喹唑啉，这是一种与思维反应相关的神经传递素。所以滴几滴蜂蜜到温奶或者香草茶中也是有助于睡前放松的。

(5) 土豆。一个小小的烤土豆是不会破坏你的胃肠道的，相反它能够清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸化合物。如果混合温奶做成土豆泥的话，效果会更佳。

(6) 燕麦片。燕麦是很有价值的睡前佳品，含有富足的N-乙酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗燕麦片，加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。

(7) 杏仁。杏仁同时含有色氨酸和松缓肌肉的良药——镁。所以，吃少量利于心脏健康的杏仁之类坚果也是催眠的又一妙招。

(8) 亚麻籽。亚麻籽可称作“振奋情绪的天然食品”，富含Omega-3和脂肪酸。当你的生活遇到阻碍，情绪低落之时，不妨试着在你的舒睡燕



麦粥上洒上两大匙的亚麻籽，也许会产生意想不到的效果。

(9) 全麦面包。一片面包，搭配茶和蜂蜜，能够帮助人体释放一种胰岛素，这种胰岛素能够使得色氨酸到达人脑并在那转化为复合胺。就好像有人在耳边低语：“是睡觉时间了”。

(10) 火鸡。每到感恩节，人们都能打上香香的盹儿，这得归功于火鸡，它被认为是色氨酸的最好来源。但这也只是现代民间传说而已。当你的胃基本处于空腹状态而非饱腹，有相当的碳水化合物而非大量蛋白质时，色氨酸就会开始工作了。深夜在若干全麦面包上放上一两片薄薄的火鸡切片，也许你会在厨房就开始你的睡眠之旅。

美丽原理：上述食品中含有能够让人镇定、安眠的物质，如香蕉中富含让人远离忧郁的维生素 B₆、对抗紧张情绪的矿物质镁，还是人体必需的氨基酸——色氨酸的来源，这几种物质一同起作用，就成为人体制造血清素的主要原料，具有镇定、安眠的功效。另外，蛋白质、糖、维生素 C、钙、磷、铁等，具有补脾安神作用，多补充这些营养元素，能加快入睡时间。

二、对症下药：会吃才能让肌肤更美

1. 了解肌肤所需的维生素

如果身体缺乏生命元素，那么精致的化妆不代表美丽。也许你可以清楚地辨别每一个知名品牌的化妆品，区分每一种香水适合的装束，可是你对维生素对皮肤的功效了解多少呢？对症美食，来一场健康的食疗，才能