

英国首席营养专家
营养美容畅销书

营养美肌

Solve Your Skin Problems

【英】纳塔丽·萨沃纳
帕特里克·霍尔福德 著
潘 婧 译

均衡营养
缔造完美肌肤



中国纺织出版社

内容简介:

肌肤能反映你的整体健康状况。所以,想要拥有年轻、健康的肌肤,就需要为肌肤提供必需的营养并保护它不受外界的伤害。本书是你解决皮肤问题不可缺少的帮手,它将为你提供简单实用的营养建议,帮你拥有持久迷人的肌肤。

你会惊喜地发现正确的饮食和适当补充相应的营养物质能帮助:

- ✘ 清除毒素,净化肌肤
- ✘ 修复肌肤损伤,延缓皮肤衰老
- ✘ 摆脱粉刺、湿疹和皮炎的困扰
- ✘ 由内至外给肌肤注入年轻的活力
- ✘ 给你水嫩光滑、完美无暇的肌肤

作者简介:

纳塔丽·萨沃纳:著名营养学家,曾在最佳营养协会接受过专业训练。她在伦敦经营一家营养诊所,并在英国和其他国家多次举办营养学相关研讨会。

帕特里克·霍尔福德:英国营养学著作创作队伍中的领军人物之一。1984年,他创立了最佳营养协会,一家致力于研究营养学和从事营养学临床试验的独立的非营利性中心。他著有二十多本关于人体营养健康类的书,其中有很多成为轰动一时的畅销书。

上架建议:美容类 健康类

ISBN 978-7-5066-4540-5



9 787506 445405 >



阳光博客

定价: 22.80元

图书在版编目(CIP)数据

营养美肌 / (英) 萨沃纳, (英) 霍尔福德著; 潘婧译.

—北京: 中国纺织出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5064-4540-5

I. 营… II. ①萨…②霍…③潘… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第125004号

SOLVE YOUR SKIN PROBLEMS by NATALIE SAVONA AND
PATRICK HOLFORD

Copyright: © 2001 BY NATALIE SAVONA AND
PATRICK HOLFORD

This edition arranged with PLATONIS BOOKS

著作权合同登记号: 图字: 01-2007-4040

编委会: 策划: 孙红梅 文字: 陈秀梅

设计: 姜柏含 营养顾问: 王永红

策划编辑: 李秀英 徐屹然 特约编辑: 李婧

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京兰星球彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/24 印张: 5.5

字数: 168千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

The background of the book cover is a light cream color. It is decorated with several pink daisy flowers of varying sizes. One large flower is on the left side, with its stem extending downwards. Another large flower is in the lower right corner. Several smaller flowers are scattered in the lower left and center areas. The title '营养美肌' is printed in a large, bold, green font with a slight 3D effect, centered in the upper half of the cover.

营养美肌

Salve Your Skin Problems

【英】纳塔丽·萨沃纳
帕特里克·霍尔福德 著
潘 婧 译

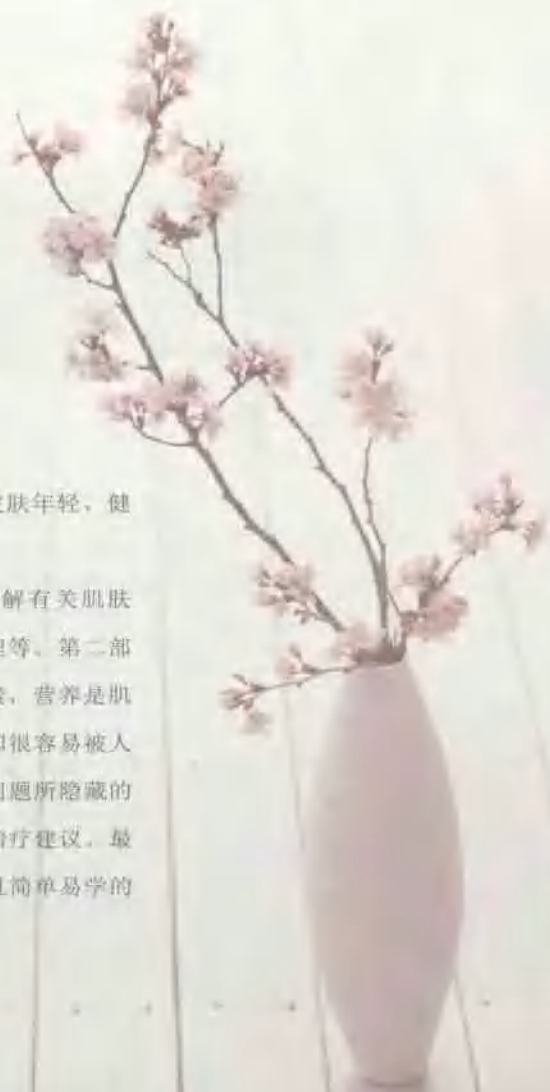


中国纺织出版社

使用指南

本书将教会你如何由内至外保持皮肤年轻、健康、有活力，从而拥有迷人肌肤。

第一部分将帮助你深入细致地了解有关肌肤的知识，如皮肤的内部构成和工作原理等。第二部分引领你去探索与营养有关的一些因素，营养是肌肤健康美丽的基本要素，至关重要，却很容易被人忽视。第三部分将针对各式各样皮肤问题所隐藏的根源给出精辟的解释，并提供实用的治疗建议。最后，在第四部分将为你提供一套全面且简单易学的护肤方法，帮你拥有持久迷人的肌肤。



目录

第一部分 了解你的肌肤

4

- 第一章 皮肤是什么 5
- 第二章 皮肤的强度和柔韧度 11
- 第三章 皮肤损伤——认识氧化的危害 13
- 第四章 阳光，皮肤的杀手 17
- 第五章 关键阶段：青春期和更年期 21
- 第六章 指甲传递的信号 25

第二部分 肌肤底下的奥秘

27

- 第七章 消化，打开健康之门的钥匙 28
- 第八章 清除毒素，净化肌肤 34
- 第九章 肌肤的救星——抗氧化剂 40
- 第十章 肌肤所必需的脂肪 47

第三部分 常见肌肤问题的治疗方法

52

- 第十一章 粉刺 53
- 第十二章 红斑痤疮 59
- 第十三章 修复肌肤损伤 63
- 第十四章 皮肤癌 67
- 第十五章 牛皮癣 71
- 第十六章 湿疹和皮炎 78
- 第十七章 橘皮组织 85
- 第十八章 皮疹和荨麻疹 90
- 第十九章 唇疱疹 97
- 第二十章 真菌感染 100
- 第二十一章 其他肌肤问题 103

第四部分 恢复肌肤年轻活力

108

- 第二十二章 饮食美容法 109
- 第二十三章 水，天然的润肤露 113
- 第二十四章 净化肌肤 115
- 第二十五章 低过敏反应食谱 119
- 第二十六章 清透洁净肌肤的必要营养补充 122
- 第二十七章 日常护肤 124

第一部分

了解你的 肌肤



第一章

皮肤 是什么

皮肤，对于你来说，或许只是一个这儿有些毛发，那儿有些突起和褶皱的外壳，又或只是一层保护你不受外部世界伤害的防护罩。然而，它绝不仅仅只是一个用来包裹内脏的容器。实际上，它是一个能够反映你整体健康状况的异常复杂的器官。所以，保持皮肤健康美丽的过程也是调理你身体内部的秩序并延缓衰老的过程。想要保持肌肤健康、光滑并焕发光彩，你需要了解一些有关皮肤的工作方式以及它在身体中所扮演的角色方面的知识。

通过了解自己的皮肤，你将更清楚地认识到皮肤状况是如何受饮食以及其他一些因素影响的，如你所处的环境和你所使用的化妆品。无论你脸上是略有瑕疵或有更为严重的皮肤问题，抑或你只想使肌肤保持青春光彩，本书都将成为你的好帮手。它将向你解释如何使肌肤保持健康，青春焕发，同时它也会使你认识到自己的肌肤为何会出现这样或那样的问题，并指导你如何对之加以妥善处理。

要知道，皮肤是人全身最大的一个器官：一个成年人的皮肤重约5千克，相当于一只狗的重量，而皮肤的表面积约为2平方米，相当于一张双人床的面积。人类没有任何一个其他器官是像皮肤一样终日暴露在可能发生的伤害和疾病中，如身体创伤、阳光、吸烟产生的有害气体、环境污染以及细菌等。同时，皮肤能够反映你身体的内部情况和情绪变化，如脸红和出汗等。



某些皮肤问题（如疣）只局限于反映皮肤本身的异常情况，而有些反映的则是你身体内部发生的异常变化，实际上大多数皮肤问题都属于后者。例如，荨麻疹或水痘就表明你的免疫系统正和体内的细菌或病毒等感染源作斗争；而皮疹说明你可能进食了敏感食物；再有，如果你的肤色偏黄，则意味着你的肝脏很可能出了一些状况。显然，你的皮肤状况取决于很多因素，包括年龄、基因、个人卫生习惯、生理周期、免疫系统、周围环境、精神状态等，当然，还包括饮食。

皮肤的功能

除了为身体的其他器官提供一个容身之所外，皮肤还通过神经系统参与到感觉触摸、调节体温以及其他一些感觉活动中如瘙痒和疼痛。同时，它还可以在收到大脑发出的降低体温或者保存体热的信号后，通过相应地扩大接近皮肤表层的血管或者收缩此类血管达到调节身体温度的效果。此外，皮肤会吸收并分泌出各种油脂和液体以保护你免受细菌和病毒的感染，并生成维生素D。在了解了上述有关皮肤所扮演的多种不同角色之后，你应该对皮肤复杂的本质及其工作原理、状况和身体内部情况之间的复杂关系有了新的认识。

因此你也就不难理解为什么一个旨在有效保持肌肤美丽无瑕的护肤方法不能仅仅从皮肤外部下工夫。肌肤状况对于我们的个人形象至关重要（因为皮肤是我们的身体直接展示给别人的一部分），这一点从一些人花费大量金钱和时间以保持皮肤青春的做法上就可以得到佐证。可惜的是，他们通常将绝大部分金钱花费在外用产品上。虽然护肤乳液和药膏对护肤和处理皮肤问题确实能起到一定效果，但是从身体内部滋养肌肤至关重要。了解皮肤的结构和工作原理将有助于我们理解“以内养外”护肤原理的重要性。

皮肤的结构

表皮层

我们通常称为皮肤的表层细胞组织可以大致分为两层：真皮和表皮（“外部皮肤”）。真皮下方是一层脂肪细胞，被称为皮下脂肪，它提供缓冲作用，能更好地保护肌肤不受外部冲撞的伤害。

表皮共有四层（见图1）。最表层的叫做角质层，由层层重叠的将死的脂肪细胞组成。这些脂肪细胞主要由角质细胞分泌的角质蛋白（一种强韧的蛋白质）和不同种类的油脂构成。脂肪细胞中所包含的蛋白质和油脂对帮助表皮层保持水分和体内物质的排放都

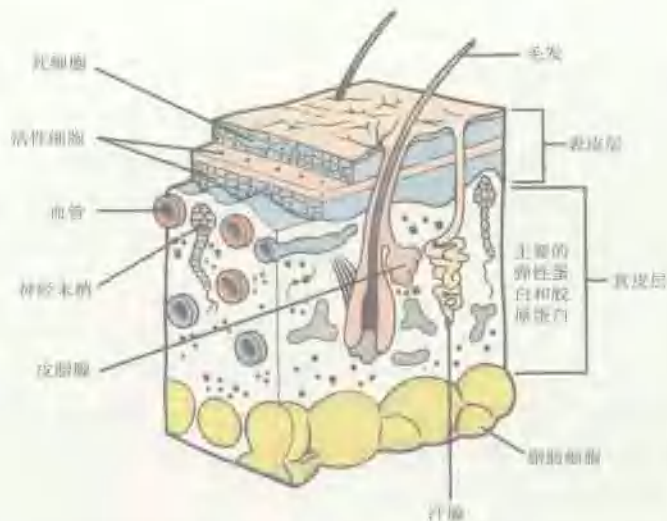


图1 皮肤的结构（横切面）

具有至关重要的作用。这些细胞又薄又硬，它们在人类日常活动中逐渐地自动脱落或因摩擦而掉落，新的脂肪细胞便取而代之。令人惊奇的是，这层与外部世界最直接接触的皮肤分界面，也就是控制我们肌肤吸收和排泄物质的角质层的厚度居然比人类头发的直径还要薄。

组成角质层的细胞最初在最下方的基层生成，然后逐渐向皮肤的表层移动；在此过程中它们的结构和组成又发生了相应的变化。虽然细胞从基层运动到最外部的角质层的速度因人而异，但一般情况下表皮细胞完

全更新的周期为6—10周。有些人的表皮细胞更新过程被打乱，更新速度过快，便会长牛皮癣（见第十五章）。角质层中同时还包含会产生黑色素的细胞（黑色素是使肌肤颜色暗哑的元凶之一）和参与皮肤免疫反应的细胞。

真皮层

实际上，皮肤的绝大部分是由真皮层构成的。除了活细胞之外，真皮层的最外层还包含有血管、结缔组织、淋巴管、弹性蛋白和胶原蛋白等纤维（在后面的章节中我们将

详细介绍该类纤维)。真皮层的次外层所包含的细胞和血管较最外层稍少,但这一层所包含的胶原蛋白和弹性蛋白更多。真皮层还包含有毛囊、皮脂腺、通往皮肤表层毛孔的汗腺以及能敏锐地感受外界压力和疼痛的神经组织。

皮脂腺

皮脂腺为囊状结构,与毛囊相连(在某些部位皮脂腺直通皮肤表层);除了手掌、脚掌和脚背外,人的全身几乎都分布着皮脂腺。皮脂腺的大小取决于它所处的身体部位。比如,脸上的皮脂腺比胸部的皮脂腺要大,但比四肢上的皮脂腺要小。

这种腺体会分泌皮脂,皮脂是一种防止毛发干枯易断的油性物质。同时,它还可以使肌肤表面附着一层油脂(以防止肌肤水分的过度蒸发),保持肌肤细嫩并免受部分细菌的干扰。虽然皮脂会容易滋生别的细菌。由于皮脂的分泌是受激素控制的,所以激素分泌旺盛的青少年易受粉刺和青春痘的困扰。原因之一就是过量分泌的皮脂容易阻塞毛孔,导致细菌感染(详见第十一章)。黑头则是皮脂和黑色素混合后在毛孔中堆积的结果。

肤色

如果仔细地观察周围的人,你会发现他们的肤色深浅各异。任何生命物质(包括我们的皮肤)的颜色都是取决于构成它的分子的复杂组合。皮肤的肤色主要来自三种色素:黑色素、胡萝卜素和血色素(又称血红蛋白)。

黑色素 黑色素是决定肤色的主要因素,由黑素细胞分泌产生。由于黑色素分泌量的不同,人的肤色也呈现深浅不同的差异,浅至淡黄色,深至黝黑色。黑素细胞在黏膜、阴茎、乳头、乳房、脸部、四肢和眼睛等部位分布最为广泛。不同肤色的人种间黑素细胞的数量并无太大差别,有区别的只是黑素细胞分泌的黑色素的数量。这些黑色素散布于角质细胞中,决定着肤色的深浅。黑色素裹住细胞的DNA,能起到吸收有害紫外线的作用(详见第四章)。

胡萝卜素 胡萝卜素是一种橙黄色色素。由于它的存在,蛋黄、胡萝卜和其他一些蔬菜才显现出橙黄的颜色。胡萝卜素在人体内会转化成对视力至关重要维生素A。

血色素 血色素就是在血液携带氧气的细胞分子。肌肤中呈现的红色来源于皮肤表层毛细血管中的红血素。无论是什么原因导致血液没有从肺部获得足够的氧气,皮肤都会出现青紫的症状。

汗腺

无论你喜欢与否，排汗都是人类正常生理过程中的一个重要步骤。排汗的主要功能是防止体温过高，同时，它还能帮助我们清除体内的一些排泄物。人体周身遍布有多达400万根汗腺，它们大多分布在手掌和脚掌部位。当体温过热时，人体通过复杂的神经系统促使汗腺分泌水和其他物质，然后再通过毛孔排到皮肤表面，从而达到降低体温的功效。

淋巴管

淋巴系统（如图2）由贯穿全身的淋巴管组成。淋巴管的分布非常广泛和密集，以至于有人说如果把全身除了淋巴管之外的物质都去掉，我们仍然可以保持自己的基本体态特征，辨认出彼此。淋巴管中流淌着的淋巴液功能广泛，包括运输细胞中的代谢产物。在细胞之间输送物质以及排出细胞之间累积的过量液体。同时，淋巴液还能过滤来自外界的有机体和其他物质，将这些入侵身体的物质拦截于淋巴结中，然后将它们一一消灭。这就是在你身体不适时扁桃体会肿大的原因。此外，淋巴系统还有运输脂肪和脂溶性维生素A、D、E和K的功能，这些物质都是通过肠道被吸收的。

淋巴系统与血液系统不同，血液系统有

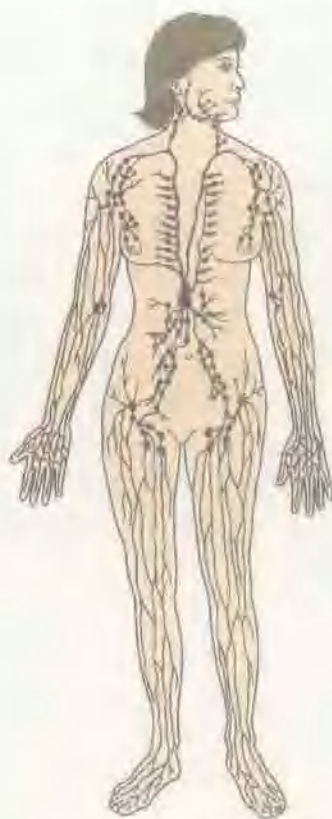


图2 淋巴系统

心脏这个压力泵作为循环运动的动力来源，而淋巴液的流动是靠身体本身的运动来实现的。因此，我们就有必要经常参加体育运动。当淋巴周围的组织运动时，淋巴管受到压缩或得到舒张，推动淋巴液的循环流动。

当身体能够得到充足的水分供应时，淋巴系统通过摄入充足的纯净水和足量的蛋白质高效地运转。倘若水分摄入不足，而脂肪摄入过多，同时蛋白质又摄入不足，淋巴循环就会受阻，身体的清洁系统就不能以最佳状态开展工作。由此可见，除了损伤和长时间站立之类的外界压力外，饮食在淋巴循环中也十分重要。淋巴循环反过来也会影响身体清理自身代谢产生的废弃物并影响体内水分平衡。

由此可见，皮肤并不仅仅是你的一个容身之所，它也是一个活生生的人体器官。只是皮肤所处的位置较为特殊，因此为了使其保持健康，我们需要考虑不同的影响因素，将它与其他器官区别对待。同时，我们还须明白一个事实是：人体会自动把对生存最为重要的器官摆在优先地位，比如心脏和大脑（人体会优先为它们提供血液、水分和其他营养物质，而皮肤在这样一个按器官重要性排列的先后顺序中就被远远地甩在后头了）。因此，确保在日常饮食中摄入足量的各种重要营养物质对保持肌肤健康至关重要。



第二章

皮肤的强度 和柔韧度

皮肤之所以具有极强的弹性和延展性（即在受到拉伸后回复到原先形状的能力），是因为真皮层中含有两种物质：胶原蛋白和弹性蛋白。皮肤在某些情况下会被拉伸，比如女性怀孕时、过于肥胖时、遭受身体损伤时，甚至在伸缩和弯曲胳膊的时候皮肤也会受到拉伸。当皮肤拉伸过于猛烈致使真皮层被撕裂时，皮肤上就会留下红色的拉伸痕迹（或细沟），虽然这种皮肤损伤不久后只是留下一些浅浅的银色条纹而已。

胶原蛋白

人体中最常见的组织是结缔组织。恰如其名，结缔组织有联结、支撑和巩固其他组织的作用。胶原蛋白是众多结缔组织种类中的一种。它的分量占了皮肤脱水后重量的3/4，所以保持胶原蛋白的健康状态对于保持肌肤整体健康美丽至关重要。胶原蛋白一词来自希腊语



“kolla”，是“胶水”的意思。在过去长达几个世纪的时间里，胶水都是从兽皮中提炼而来，它所起的作用就像胶原蛋白将我们的身体牢牢地黏合在一起一样。胶原蛋白是一种由束状蛋白质构成的坚硬、强韧的物质，其延展性并不太强。随着年龄的增长和日晒造成的损伤，胶原蛋白的韧性和抵抗外界物理压力的能力逐渐减弱。有关阳光对肌肤造成的影响我们将在第四章中详细讲解。羟脯氨酸是胶原蛋白中的一种重要蛋白质，维生素C是构成这种蛋白质必不可少的元素。这就是缺乏维生素C所导致的坏血病患者会有皮肤破裂、牙龈出血和伤口很难愈合等症状的原因。没有维生素C，皮肤组织就无法维持它的正常结构。

弹性蛋白

弹性蛋白是构成皮肤结构的另一种重要蛋白质。与坚韧的胶原蛋白不同，它的内部有类似弹簧的结构。弹性蛋白像胶原蛋白一样支撑起皮肤的结构，使皮肤坚韧。此外，弹性蛋白还使皮肤有弹性。它能使皮肤（以及其他一些身体组织，如肺和血管壁）在延展后恢复到正常尺寸。构成弹性蛋白的纤维可以延展至其自然长度的1.5倍而不被拉断。如



果你想要印证这一点，只需将自己的耳垂拉长，再观察该部位皮肤的延展效果即可。

人们通常认为弹性蛋白的结构变化是产生皱纹的元凶，然而研究表明，起皱皮肤与光滑皮肤中弹性蛋白的结构并没有多大区别。导致皱纹产生的真正罪魁祸首是皮肤氧化。这一点我们将在第三章中加以全面地分析。皱纹实际上是多种因素综合作用的结果：氧化对皮肤细胞造成的损伤，再加上身体的自然衰老过程，减弱了细胞维持自身结构的能力。

胶原蛋白和弹性蛋白都存在于一种包括水在内的多种物质构成的液体中，因此摄入足量水分对于保持皮肤健康柔韧至关重要。

保持皮肤紧致、强韧

综上所述，你可能认识到健康的皮肤以及你身体的其他各个部位的健康状况在很大程度上取决于你的饮食习惯。比如，你需要摄入足量的维生素C为构成胶原蛋白提供原料；需要饮用充足的水分使皮肤细胞保持滋润；此外还需要摄取大量其他营养物质以使皮肤维持自身结构。在第三章里，我们将讨论另一个影响皮肤状态的重要因素，即氧化以及它对皮肤造成的由内至外的伤害。

第三章

皮肤损伤 ——认识氧化的危害

将一个刚从枝头摘下的苹果暴露在阳光下，它很快就会起皱并呈棕黄色。与苹果相比，我们的肌肤有持续的营养补给（当然，这是建立在摄入足够食物和水分的前提下），但是阳光和空气仍然会对肌肤造成难以察觉的伤害。作为身体上最直接与外界接触的保护层，皮肤经常被暴露在空气中的化学物质和其他环境所污染，这些有害的环境因素会损害皮肤的健康，引发各种皮肤问题。这些有害因素有：空气中的化学物质，包括烟尘中含有的化学物质；游泳池中的含氯漂白剂；酷暑或严寒；来自太阳的紫外线辐射等。

比这些外部因素所造成的伤害更严重的是身体内部多种生理变化过程所带来的衰老迹象。也就是说，即使我们生活在一个毫无污



染的环境中，也不晒日光浴，随着年龄的增长，皱纹也会爬上我们的肌肤。那么，到底是什么在无形中伤害我们的皮肤，并在我们出生时细腻光滑紧致的肌肤上慢慢增添一道道的皱褶呢？罪魁祸首就是自由基，简称氧化剂，它会氧化肌肤，给肌肤造成伤害。自由基来自环境污染，烟尘、油炸和烧烤食品，加工食用油，阳光、燃烧。更有意思的是，人自身体内燃烧氧气

产生能量的过程也会产生自由基。就像氧气能

将铁氧化成铁锈一样，氧气也会对我们身体内的分子造成类似的损害。有关业内人士已经将自由基与心脏病、癌症、阿尔茨海默病等许多疾病以及衰老联系在一起。经过研究发现唐氏综合征患者（该病的症状是患者衰老的速度比正常人要快）就存在处理自由基的功能缺陷的问题。

氧化过程揭秘

自由基就像是核电站中产生的核废料，若不及时处理，就会危害身体健康。我们可以把它们想象成体内细胞中的葡萄糖燃烧产生能量时迸发的火花，或是由污染物产生的火花。这些火花（也就是自由基）会损害我们的身体健康，所以必须将它们扑灭，所使

用的灭火器就是“抗氧化剂”。

撇开深奥的技术细节不谈，我们简单介绍一下自由基造成破坏的原理。首先，想象我们的身体内和周围环境所包含的化学物质中存在数以百万计的原子，每一个原子都有成对的正负电荷电子，整个原子处于电荷平衡状态。但自由基中含有未成对电子，很容易和其他带电粒子发生反应。由于自由基本

身缺少一个电子，所以它就试

图就近从别的细胞那儿抢夺自己所缺少的电子，从而引

发混乱。可想而知，当一个自由基从别的原子那儿成功地抢夺到一个电子的同时，它又创造了一个新的自由基，此过程循环往复，从而造成一系列的损坏。

氧是身体必不可少的元素，令人吃惊的是，自由基居然是氧的有毒形式。假设我们将铁放置在氧气中，不久后它就会生锈。如果将一片切好的苹果暴露在氧气中，不久它也会变黄。同理，氧气对我们的身体也会造成类似危害。

自由基之所以具有危害性是因为它会破坏脂肪、蛋白质、结缔组织和核酸（脱氧核糖核酸和核糖核酸）。身体中最易受自由基伤害的要数细胞膜和细胞中的脱氧核糖核酸（DNA）。细胞膜控制着细胞与外界的物质交换，包括吸收营养物质、水、激素、排放代

