



肖尔秦编著

饮食美容法

中国财政经济出版社

饮食美容法

肖尔秦 编著

中国财政经济出版社

饮食美容法

肖尔秦 编著

*

中国财政经济出版社 出版

中国财政经济出版社 激光照排

(北京东城大佛寺东街8号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷一厂印刷

*

787×960毫米 32开 9.375印张 116000字

1989年11月第1版 1989年11月北京第1次印刷

印数: 1—10100 定价: 3.60元

ISBN 7-5005-0752-6 / TS · 0025

前 言

中国人越来越爱美。不仅女子如此，就连男子也日渐注意其仪表来。大概您也不会置身其外吧。

提起美容，您自然就想起做健美操、练减肥功、敷美容霜，还有涂唇、描眉、染发等等。这些固然不失为美的选择。然而，您是否忽略了，美就在食中。科学配餐、巧用食疗可以使您变得更美。而且这种美天然而成，无须雕琢，既不费时费事，又不必担心化学合成物的副作用，百利而无一害，何乐不为呢？

如果您学会了美容饮食，那么您就能

1991/12/56

抗老防衰、青春常驻；就大可不必为身材不匀称、体肤太粗糙而苦恼发愁；也就无须空自歆羡别人那一头美发、那一双明眸……

这本小书奉献给您的，就是普通家庭都力所能及的饮食美容法。顾名思义，它的特点在于，不仅向您传播美容饮食知识，而且告诉您具体的饮食美容方法，甚至还为您开列出一系列美容食谱和美容药膳。

愿您更美。

编 者

目 录

饮食与护肤	(1)
饮食与体型	(42)
饮食与美发	(90)
饮食与明目	(104)
饮食与美齿	(125)
饮食与抗老防衰	(133)
饮食与防治体臭	(163)
饮食与消肿	(174)
饮食与宁神助眠	(186)
饮食与防治贫血	(195)
美容食谱	(205)
美容药膳	(260)

饮食与护肤

饮水与护肤

水是人体不可缺少的物质，也是美容的佳品。据研究，一个人每天至少要消耗 2.5 公升的水分；如果除去食物中所含水分，每天也至少要喝 1.5 公升的水（蔬菜中 90%、水果中 80%、肉类和鱼类中 70% 都是水）。

皮肤与水分的关系极大。有人以为，年纪大了，皮下脂肪少了，皮肤自然就起皱了。其实，老人的皮下脂肪比婴儿多，

但是水分却比婴儿少 10%。由此可见，皮肤多皱粗糙，基本上是缺乏水分所致。皮肤长期缺乏水分，反而会导致皮下脂肪的增加。因此说，要预防皮肤起皱，就得时时补充以适当的水分。

著名电影演员索菲亚·罗兰在谈到她的美容诀窍时曾经这样说过：“多喝水可以使你的皮肤变得好看——一天饮大约 8 杯水，喝果汁或矿泉水也可以。我的饮料是矿泉水加一片柠檬或酸橙，每天啜饮，能保持皮肤新鲜滋润。”台湾著名影星林青霞在被记者问到养颜护肤之法时也这样回答：“答案很简单，每天喝 8 大杯水，就是最好的美容法。”

人每天到底应喝多少水？这个问题要具体分析，罗兰和林青霞的 8 杯水并不是一个统一标准，这应该依气候、劳动强度、身体状况、生活习惯来定。一般说来，每天至少应喝 1.5 公升的水。

这里要注意的一个问题是：喝水也有一定的原则，不应随心所欲，想喝就喝，而应当配合自己的活动，视身体所需，才

能收到好的效果。下面介绍几条饮水应注意的事项，供大家参考：

△ 最好在早晨起床前空腹喝一大杯水，然后右侧卧 10 分钟，这对肝脏和胆有益。

△ 对于活动量大的女性，站立或不停活动都无助于排泄。因此，应尽量让自己小口喝完半公升水后，静静坐下或躺下片刻。如果你的活动形态不允许，那么至少应养成每晚睡前或早上起床前喝杯水的习惯。

△ 活动量极小、经常坐着的女性，水分容易滞留体内，不利于新陈代谢，因此，应养成每次坐下前先喝少量水的习惯。

△ 对于运动员，在运动前和中间休息时喝一些矿泉水，在运动后喝一些含有碳水化合物饮料，可以帮助恢复体力。

△ 不要一次喝上 1.5 公升的水，（那样有引起“水中毒”的危险）然后滴水不沾，而应平均分配。

△ 饭后不应大量饮水，水多了胃酸就

会被冲淡，就会减弱杀菌力，又不利消化。

△ 临睡前也不宜多喝水，睡眠时，胃肠处于休息状态，水分不会被充分吸收，水喝多了，会引起眼皮水肿，甚至形成眼袋，影响面容。

△ 喝冰水并没有好处，太冰冻的水会使消化分泌受阻，而且使消化器官疲劳。

△ 千万别喝反复烧煮的开水，这样的水亚硝酸盐含量高，容易致癌；应喝一次性烧开，沸腾不超过5分钟的开水为最适宜。

新鲜蔬果与护肤美容

黄瓜 在法国，那些地处偏僻的少数民族姑娘们，从不使用现代的护肤物品，也没有采用什么减肥手段，但个个长得皮肤细腻，身材苗条。此现象引起人们的关注。几名好事的科技工作者闻讯后，多次前往考察，终于发现了这个地区姑娘们健

美的秘密。原来除了居住环境极少污染、所吃食物新鲜外，这里的姑娘们所使用的美容霜，是用研细的嫩黄瓜浆作主料自行调制的；并且她们大都有食用生、熟黄瓜的习惯，这就是她们身材窈窕、肤如冰雪的奥妙所在。

黄瓜中含有柔软的细纤维素，具有促进肠道腐败物质排泄和降低胆固醇的作用。鲜黄瓜中还含有抑制糖类物质转化为脂肪的丙醇二酸，久食对抑制身体肥胖大有好处。另外，黄瓜还含有丰富的钾盐及微量的维生素 A、E 及糖类、钙、磷、铁等矿物质，诸种营养是人体生长发育、皮肤光洁柔润所必不可少的。

苦瓜 苦瓜虽苦，但苦中有甜。苦瓜含有多种氨基酸、苦瓜甙、半乳糖醛酸、果胶、矿物质和丰富的维生素等营养成分。其中维生素 C 的含量最丰富。据测定，每 500 克苦瓜含维生素 C 420 毫克，是西红柿的 7 倍，苹果的 17 倍。丰富的维生素 C 能调节身体功能，增强免疫力，促进皮质的新陈代谢，增强皮肤的活力。

美国堪萨斯州立大学的科学家，还曾从苦瓜中提炼出一种其味极苦的奎宁精。经化验，这种物质含有明显的生理活性蛋白质类成分，有利于人体的皮质新生和伤口愈合。所以，常食苦瓜能增强皮层活力，使面容变得细嫩，容光焕发。

柠檬 古希腊时期，人们把柠檬称之为“美容之果”。现在世界上的许多美容品，尤其是皮肤的洗濯、保护剂，都以柠檬为基剂。

柠檬的去污能力很强，但又不伤害皮肤，而且对皮肤有滋养作用。这是人们喜欢柠檬的主要原因。

有些人容易生暗疮、长粉刺，这主要是面部溢脂太多，易沾上大量的灰尘和微生物，阻塞了毛孔的正常分泌和排泄，引起发炎化脓。将鲜柠檬切片，贴在脸上，外面再捂上一块湿毛巾，5至10分钟后，再换上新的柠檬片，每日一至二次。这种方法不但可使暗疮、粉刺消失，而且皮肤也变得白晰滋润。

丝瓜 说来令人难以相信，一位年逾8

旬的日本老太太，脸上没有一丝皱纹，而她还说自己从没使用过美容霜、珍珠霜、抗皱剂之类的化妆品。她美容的奥秘在哪儿呢？原来是她使用了天然美容剂——丝瓜水。用她自己的话说：“只是每天早晨拿纱布蘸些丝瓜水擦脸，几十年如一日，坚持不懈。”

丝瓜，别名天罗、布瓜等。丝瓜水的制作方法：把丝瓜主茎在高出地面 60 厘米处切断，将切口朝地，再用一个干净的玻璃瓶套在丝瓜茎的切口上，并把瓶子下半部埋在土里固定。为了防止渗进雨水或钻进虫子，瓶口可用胶布封严。一般一夜可提取一瓶（约 0.5 公斤）。采得的丝瓜水，要放置一夜，用纱布过滤后，加入少许甘油、硼酸和酒精，以便增强润滑和防腐作用。用后要拧紧瓶盖，置于阴凉处或冰箱中，可长期使用。

提取丝瓜水的时间，一是在盛夏丝瓜尚未成熟时，可提取到较多的丝瓜水；二是秋季丝瓜成熟后，提取的水较少。无论何时提取，事先可多浇些水。

丝瓜水消除皱纹的原因，主要是因其具有活血、通络、清热、润肤、解毒消炎等功效，并能起到高级护肤用品和抗皱剂所起不到的作用。

这是近年来在日本风靡一时的美容妙法，不少人如法炮制，使用后效果相当明显。

红黄色蔬果 如何保护皮肤不干皱？专家们建议，多吃黄、红色蔬菜水果，不但可以保养肌肤，使皮肤不干皱，更有预防皮肤癌的功效。

美国人类营养研究中心曾做过一项实验，研究人员在培养液中加入各类营养成分，来探讨皮肤受光刺激的情形，结果发现 B—叶红素可以保护皮肤，抵抗阳光中紫外线照射所引起的晒斑。

台湾大学医学院教授也非常赞同此观点，他们认为，B—叶红素是一种能使胡萝卜呈红色的物质，它在红萝卜，南瓜及红心蕃薯中的含量都很丰富。B—叶红素在药理上不但能防治夜盲症，也能减轻皮肤毛囊发生角化的机会，使皮肤不干皱。

润肤悦颜的干果

大枣 大枣为鼠李科植物，枣的果实是我国最古老的药用果品之一。民间流传有“每天三个枣，活到九十九嫌少”的说法，可见枣的功效之大。大枣味甘性温，入脾、胃经，具有补脾补胃、生津润燥、调和营卫、益气调药等多种功效。大枣的营养十分丰富，含有蛋白质、糖类、有机酸、胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、钙、铁等成分，特别是干枣，其含糖量高达 50% 以上，维生素 C 的含量也相当可观，有“天然维生素丸”的美称。

大枣是生肌长肉，润肤悦颜的佳品，它健脾益气，使血液生化有源，养血而润肤，长期食用可以使皮肤红润，容颜光亮。

据现代医学研究证明，大枣有保护肝脏、增强肌力、降低胆固醇等功效。此外，大枣在补血的同时也有止血之效，故

对各种皮肤紫癜有明显的治疗效果。因大枣含有丰富的维生素，故对治疗因维生素缺乏而导致的唇炎、口角炎、角膜炎、脂溢性皮炎等也有特效。大枣含糖量较高，故又有“痰湿、积滞、齿病、虫病者，均不相宜”。

松子 松子为松科植物红松的种子，又称海松子或新罗松子。松子味甘、性温，入肺、大肠经，具有养液、熄风、润肺、滑肠等功效。

自古以来松子就被誉为美容佳品，据《开宝本草》记载：“海松子，去死肌，变白，散水气，润五脏，不饥”。《日华子本草》说它“润皮肤，肥五脏”。松子美容的关键在于“养血滋润”，血气充足、阴液丰富则五脏自润，五脏得养，皮肤自然柔润光洁，故《玉楸药解》称松子“泽肤荣毛，亦佳善之品”。据古籍记载，常食松子还可以“齿落更生，发落更出”。

《列仙传》说：“犍子少在黑山食松子、茯苓，寿数百岁”。可见松子不但是美容护肤的佳品，而且是抗衰老的佳品。因松子

滑泻，故脾虚溏泄及滑精、遗精者慎用。

花生 花生又称落花生。不仅其名字可爱，而且肉质味美，它的营养价值之高令人难以置信。花生含有丰富的蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、镁、铜、锌以及维生素 A 和 B，还含有少量的碳水化合物等。其含有的钙质比牛奶还要丰富。

中国人视花生为一种延年益寿的食物，称其为“长生果”。小孩过生日或老人做寿的时候，很多人都喜欢用黄金或白银做成花生形状的工艺品作礼物，恭贺长生不老。

花生是否真的能使人长寿且不去说它，但吃花生确实能令人容光焕发，肌肤有光泽。因为花生含有丰富的脂肪和蛋白质，对健肤及滋润皮肤非常有益。有一种用南乳汁炒制的花生叫“南乳肉”，可能就是因花生的营养可与肉类营养相媲美而得名。花生含有的蛋白质比肉类中含蛋白质最多的兔肉还要高出很多。花生营养既丰富，又令人容光焕发，难怪人们认为它有长生不老的功效呢。