

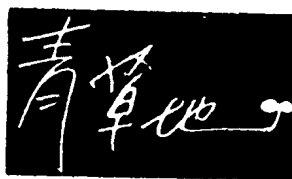
姿容護法

黃燕妮著



姿容護法

黃燕妮著



出版社

姿容護法

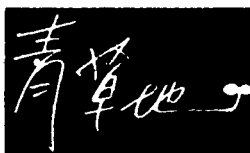
葉燕妮著

出版 * 青草地出版社 香港觀塘中心25樓

印刷 * 婦友印刷公司 香港和富道 203 號

版權所有 · 請勿翻印

一九八四年二月版



使你生活增添姿采

露營指南	15.00
硬地網球基本功	13.00
攝影技巧基本功	麥復述 18.00
攝影技巧入門	麥復述 18.00
專題攝影技巧	麥復述 18.00
化粧技巧百答	黎惻敏 16.00
天然美容百答	林舒華 16.00
姿容護法	黃燕妮 16.00
健美體操	黃燕妮 13.00
少女的妙策	黎惻敏 12.00
臉部化粧	方希文 12.00

PUBLISHED & PRINTED

IN HONG KONG

H.K. \$16.00

目 次

營 養.....	1
減 肥.....	22
運 動.....	45
性生理.....	71
皮 膚.....	88
臉 部.....	107
四 肢.....	121
毛 髮.....	149
化 妝.....	164
髮 型.....	178
沐 浴.....	192
香 水.....	204
神經過敏和緊張.....	210

營養

營養學是一門相當新的科學。我們經常被警告說精製食品、加工食品、添加物及污染會帶給我們不良影響，但是在某些論點上，也有不一致的看法，主要的原因是他們把健康食品（意指未經工廠加工、保持原樣食用的天然食品）和一般食品放在對立的位置。其實人們食用健康食品的原因很多：或許他們愛吃簡單又好吃的東西，或是害怕食物在生長或加工過程中沾染了化學添加物，或是他們覺得保持原樣的食物感覺上比較好。但是除了那些專門的健康食品以外，我們應該還有別的食品可以選用，世界有足夠的新鮮食物，足以供給任何人所需的營養。這才是對營養的合理看法，我們只需對於食品的成分、食品的供存及利用等有基本的認識，就可以設計出一套飲食療養的菜單。最要緊的是了解食物的價值，這樣你才不會在不知不覺中把對身體毫無益處——甚至是有害——的食物吃下去。這些基本認識有許多都是普通常識：

新鮮食物是最好的。

多吃蔬菜及水果，儘可能生吃。

不吃某些大量製造、加工處理過，或精製的食物。

糖及其衍生物應減至最低，最好是完全不吃。

多吃含有纖維的食物。

少吃油脂。

我們應該儘可能吃健康、新鮮、未污染的食物，這是取得維他命和礦物質最好的方法。而我們所吃的大多數食品，都多多少少受到干擾：對身體有益的物質因為精製以及加工處理而喪失，添加化學物品以延長其貯存的有效期，醃製、調味料、色素、甜味、味道加濃——這一些或許會使食物具有色、香、味的特色，但對胃腸和健康卻一無是處。

對於白色的食品要格外小心——白色的麵粉、麵包、點心、米、白糖。白色表示其中的營養是一片空白，因為大部分的營養都已被逐出，加進了各種人工的物質。我們應該以全麥的穀類、麵粉、麵包及糙米等來代替這些白色食物。

糖是營養的頭號敵人，而糖卻佔了西方人食物中的五分之一。

兩百年前，人類才知道糖的存在，因此它對人體來說，其實是一種外來的物質。在自然體質中，糖和維他命及礦物質一起存在——在水果中是葡萄糖，在蔬菜中則是澱粉。精製食品中全是蔗糖，而人體吸收它的速度卻比吸收天然的糖分還要快，又因為蔗糖和白糖十分類似，而白糖早已轉變為葡萄糖，所以可以不經過人體內的處理過程，人體便不得不用它的維他命和礦物質及酸去與這侵入的異物搏鬥。而這番搏鬥會使血糖降低、消耗人體的能量，使身體變得疲倦、心智遲緩、易怒，又容易感染疾病。多吃的糖果或巧克力條因為會加速新陳代謝的作用，而使身體起初很有力量，但是不久之後，你就會比以前更疲倦。奉勸讀者以蜂蜜代替糖，其次以紅糖代替白糖。

水果和蔬菜應佔食物的絕大部分，它們可以供給所有必須的維他命和礦物質。食用前要徹底洗乾淨，但也不要洗得太過度。儘可能連皮一起食用，通常，皮的部分是最有營養的部分。

少吃脂肪。對這個主張，雖然有兩種相反的證據，但是少吃它似

乎總是沒錯，比方把肉上的肥肉除去、限制牛油的用量、使用不飽和油脂和植物油。

在許多種節食食譜中都缺少的成分便是纖維，纖維對於腸的功用相當重要。過去二十年，纖維的重要性都被忽略，如今一般人皆相信它和直腸癌、糖尿病、膽結石、盲腸炎、靜脈瘤、痔瘡、痼肥有很大的關係。但是纖維本身在腸子中幾乎是毫無改變，並且是成為廢物排出體外。

纖維是植物的主幹部份，並且是支持細胞的結締組織，葉、莖、種子、花、果、球莖、根及球根等全都是纖維的來源，它本身並沒有什麼營養，但是我們相信因為它的存在，其他的養分才能在腸中完全被吸收。我們知道含有大量纖維的飲食，需要較長的時間才能消化，比較容易飽。而且它必須多咀嚼，因此唾液和胃液也會增多，有助於其他養分的消化。

纖維的主要供應者是蔬菜和水果，二者最好連皮生吃，或稍微烹煮一下。全麥麵粉和穀類也是很好的纖維；糠是非常好的來源，可以和水一起食用，將之攪在其他食物或加入麵包中都可以。

如果你要設計一份營養的菜單，就必須依以下的次序去考慮：蔬菜、水果、蛋白質、穀類（碳水化合物類）以及脂肪。

蛋白質：主要作用是建造及修復身體的組織，幫助身體應付日常的耗損，對生命非常重要。它可以抑制饑餓，功用之多，此處無法一一列舉，其中最重要的有：可以產生荷爾蒙酵素，協助創造精力，可以消化食物，排除組織和身體中的廢物，在紅血球中製造血紅素，維持體內酸鹼度的平衡，幫助血液的凝固，製造抗體以對抗疾病的感染等等。

肉類、奶類（尤以雞蛋和牛奶為佳）、黃豆、堅果、穀類（尤其

是麥芽)以及某些蔬菜中均含有蛋白質。

碳水化合物：能夠立即供應熱量，以供應身體和心理所需要的能量，並幫助其他食物的消化和吸收。人體若缺乏碳水化合物，精力就會減低，身體也會不健康，而且心情抑鬱。碳水化合物有三種形式：糖、澱粉、纖維素。糖和澱粉會轉變為葡萄糖以化為能量；若量太多，而無法消耗完，則會貯存起來，成為脂肪。爲了要把這些多餘的量用完，身體就會支用額外的維他命B，因此使得其他器官無法用到維他命B。纖維質的碳水化合物（大部分來自水果和蔬菜）並不能產生精力，但是能供應纖維，而纖維又是調節腸的功能所需。最好的碳水化合物存在於蔬菜、水果、全麥麵粉和麥片粥中。糖類碳水化合物中，較可食用的是蜂蜜、葡萄乾。不適於食用的澱粉及糖類的碳水化合物是精製糖、精製的麵粉、麵包及穀類。

脂肪：是能量較不直接的來源，並輸送可溶於油脂的維他命。脂肪也可以使得鈣對人體產生作用，而促進成長。脂肪能夠防止皮膚乾燥。脂肪的堆積物能保護重要的器官，皮膚下的一層脂肪更能保持溫度，保護身體免受寒冷的侵襲。脂肪的缺乏會導致維他命的缺乏，引起皮膚病；脂肪過多，則會引起肥胖及消化不良。脂肪有兩類：一是飽和性脂肪，在室溫中呈固態，大多數是動物油；另一種是不飽和脂肪，通常呈液態，而多數是植物油。有些營養學者認為，動物性油和植物性油沒有多大區別；另一些人則認為，固體的動物油會使得血液中的膽固醇含量過高。我們還是謹慎一些，儘量少吃動物油（例如牛油）以及固體的不飽和性脂肪（比方人造奶油）而儘量食用液體的植物油——橄欖、玉米、麥芽、向日葵、芝麻、鰐梨、花生的油等。這些食物中均含有亞麻仁油酸，對皮膚特別有好處。

沒有一種食物是仙丹，但是確實有些食物中含有濃縮的維他命和礦物質，這些食物是：蜂蜜、麥芽、乳酸菌飲料、脫脂奶粉以及葵花

子。

食物的烹調

烹調食物時，要注意幾項最基本的原則：不要用過多的油去炸食物；肉類、禽類及野味，最好是用其本身的油去煮、燉、烤，或者是用一點點油（最好是用植物油，不要用牛油）。炒蔬菜時，盡量少放水，時間盡量短，否則會破壞了其中的維他命和礦物質。也不要類似小蘇打這種化學物，可用幾滴檸檬汁來代替。盡量用全麥麵粉及糖的代用物來烤製食物。

維他命

維他命本身並不產生能量，也不是人體組織的建造者，但是它卻有調節新陳代謝的功用，並且幫助脂肪和碳水化合物轉化為能量，以及修復人體組織。雖然各種維他命有其特定而不同的功用，但是它們是分工合作的，因此如果缺乏一種維他命，也會影響其他維他命的效率。

維他命的缺乏無法化驗出來，只有當它極度缺乏時，才會在血液的化學作用中顯現。那麼我們要補充多少維他命呢？根據什麼理由補充呢？一派新的科學，名叫正分子醫學（orthomolecular）便是用大量的維他命來治療疾病。這種使用大量維他命療病的方法，引證了許多成功的例子，比方說他們發現維他命C能夠抵抗病毒的感染，而維他命E有助於心臟疾病的治療，並能延緩老化的過程。雖然大量使用維他命的療病法有合理的證據支持其主張，卻並未被所有人所接受，有些營養學者指出，過度使用某一種維他命，會導致不良的副作用，但是維他命可保護人體不受環境壓力及污染物的侵害，這一點是非常明顯的。

維他命有兩種：一種是脂溶性，如維他命A、D、E及K，此類維他命通常貯存於人體內，不需每日更換；另一種是水溶性，如維他

命C及複合維他命B，此類維他命因為多餘的會經由尿液排出體外，故需每日吸取。脂溶性維他命的計量單位是國際單位（很小的數量單位），水溶性維他命的計量單位是毫克（即千分之一克）。以下列舉出最主要的幾種維他命，並且說明它們的最佳來源和對人體的功效。新的維他命不斷地被發現，並且命名，例如維他命P.Q.U. B-15 和 B-17 (laetrile)；但它們的性質和功用並沒有完全確定，對於它們的描述，也沒有充分的證據支持（例如說 B-17 可用於治療癌症）。如果你每天都從新鮮的食物中攝取維他命，你的維他命補充量就相當合理，過量幾乎是不可能之事。如果沒有新鮮食物，維他命的補充便非常重要，而在處理食物的過程當中，千萬不要將食物暴露於毒素、光線之下，以免破壞維他命。

維他命A

功用：維持健康的膚色，保持皮膚的健康，有助於視力，對於視紫質（使眼睛能適應黑暗的物質）的形成非常重要。保護呼吸道的表面組織，幫助身體組織的恢復及骨骼的成長。

來源：胚芽、杏、花椰菜、牛油、胡蘿蔔、雞肝、鱈魚、肝油、雞蛋、甘藍菜、腰子、羊肝、芒果、木瓜、香菜、紅辣椒、菠菜。

缺乏後果：眼睛發炎、無法適應暗處、皮膚乾燥、老化、呼吸系統功能不良、導致傳染病。

過量後果：食慾不振、頭痛、脫髮、骨頭疼痛。

如何被破壞：人體暴露於日光下會嚴重破壞體內的維他命A，雖然含有維他命A的食物並不怕烹煮；空氣污染和常看電視也有不良影響。如果和過多的礦油一起食用，則無法很好的吸收。

每日所需：五千國際單位。維他命A貯存於肝臟中，因此並不絕對需要每天攝取。

複合維他命B

複合維他命B中有十三種不同的維他命，而這些必須依照正確的比例一起吃下，因為其中一種如果吃得太多，便會導致其他的不足。個人要做這件事是不可能的，但是在新鮮食物中，大自然早已有了最好的安排；人工的維他命補充物也已正確的加以平衡。所有這些維他命都是可溶於水的，而且只要過量，就會被身體排泄出體外，所以必須每天補充。這一點並不見得容易做到，因為精製的麵粉和穀類中幾乎已經把它們完全除去，而且其中又有大部份被烹煮時的熱和光所破壞。孕婦和酗酒者在承受壓力時會需要額外的維他命B。而複合維他命B的最佳來源是有葉子的綠色蔬菜、酒釀、全麥，以及動物內臟如肝和腰子。

維他命B-1

功用：為碳水化合物轉化為葡萄糖以供應熱量時所必須具備。對於神經系統、心臟、肝臟的功能十分重要。

來源：蘆筍、巴西胡桃、酒釀、糙米、扁豆、羊肝、葵瓜子、麥芽、全麥麵包。

缺乏後果：疲勞、健忘、神經痛、手脚麻痺和刺痛。嚴重缺乏會引起腳氣病，但在熱帶以外地方，此種情形不多。

過量後果：導致低血壓及顫抖，但是要服用過量卻很困難。

如何被破壞：浸泡、烹煮、酒精、菸。

每日所需：一點五毫克

維他命B-2(核黃素)

功用：幫助食物之分解，有助視力，為細胞呼吸所不可缺之物。

來源：杏仁、鰐梨、酒釀、雞肝、腰子、牛奶、蘑菇、菠菜、胡蘿蔔葉、麥芽、乳酸菌飲料。

缺乏後果：眼睛充血、發癢、對強光敏感、血管破裂、嘴角潰爛、頭

皮屑、手指甲裂開。

過量後果：知覺亢奮。

如何被破壞：光線，並且迅速破壞。

每日所需：二毫克

維他命B—3(菸鹼酸)

功用：幫助蛋白質、脂肪及碳水化合物的分解及利用。對心理健康很重要。維護皮膚、牙齦及消化系統的健康。和別的維他命B結合之後更有功效。

來源：雞肉、雞肝、大比目魚、腰子、羊肝、青花魚、花生、鮭魚、沙丁魚、火雞、全麥及全麥麵包。

缺乏後果：倦怠、注意力不集中、平衡力不足夠、抑鬱、神經質、腹瀉、蛀牙、口臭。

過量後果：臉紅、知覺亢奮、產生消化性潰瘍。

如何被破壞：不明。

每日所需：十五毫克

維他命B—5(泛酸)

功用：對腎上腺功用的平衡十分重要，因此對神經系統非常重要。膽固醇和脂肪酸沒有它就不可能形成。

來源：糠、酒釀、腰子、羊肝、蘑菇、花生、全麥。

缺乏後果：腎上腺失常，導致無法承受壓力、易怒、神經性頭疼、頭昏眼花、四肢麻痺、肌肉抽痛，有時候還會抽筋。也會使人提早生白髮，不過適當的攝取它就可以預防。關節炎的產生，和缺乏它有很大的關係。

過量後果：尚未確定。

如何被破壞：如醋等的酸類物質。在熱水之中（例如燒煮）比在乾煮

(例如烤)時要穩定。

每日所需：約五至十毫克

維他命B—6

功用：有助於食物的分解，幫助新陳代謝，幫助形成抗體及紅血球細胞。在調節神經系統上也很重要。

來源：香蕉、巴西胡桃、雞肉、羊肝、青花魚、胡桃、麥芽、全麥及全麥麵包。

缺乏後果：神經質、易怒、沮喪、口腔不適、肌肉衰弱、貧血、痔、皮膚炎。

過量後果：不明。

如何被破壞：口服避孕藥，因此使用避孕藥的婦女應該多補充此種維他命。食物經烹煮或浸泡，也會喪失一些。

每日所需：二毫克

維他命B—12

功用：對維護人體細胞的正常功能非常重要，尤其是骨髓、神經系統以及腸胃系統。紅血球細胞的形成也有賴於它。

來源：乳酪、雞蛋、鱈魚、羊肝、牛奶、蚬、沙丁魚、大豆。

缺乏後果：最嚴重的是惡性貧血，同時還有支氣管哮喘、中樞神經系統失常以及體臭。

過量後果：血紅素數量增高。

如何被破壞：和生蛋白一起食用。

每日所需：零點零零五毫克

生物素(複合維他命B)

功用：幫助脂肪酸的形成，並且消耗脂肪酸與碳水化合物，以產生能量。

來源：黑醋栗、菜花、奶粉、腰子、羊肝、萵菜、生蛋黃。

缺乏後果：不大可能會缺乏，但是如果缺乏，就會引起吸收方面的問題，導致疲倦和沮喪、皮膚炎及灰白色皮膚。

過量後果：不明。

如何被破壞：暴露於空氣中，發酵粉、生蛋白會阻礙吸收。高溫不會受影響。

每日所需：極少量，不明。

胆鹼(複合維他命B)

功用：協助肝臟將含於其中的脂肪分配到細胞中，在神經系統的傳達行為也擔任一個角色。

來源：豆類、魚、心臟、扁豆、麥芽、全麥。

缺乏後果：肝硬化、動脈硬化、高血壓。

過量後果：不明。

如何被破壞：強鹼，但不受高溫或貯藏的影響。

每日所需：不明。

葉酸(複合維他命B)

功用：幫助紅血球細胞，及核酸的形成，此二者對生殖能力都非常重要。葉酸可以運送碳，在血紅素中形成含鐵的蛋白質。

來源：杏仁、鱈魚、羊肝、蚬、生包心菜、胡桃、水田芥。

缺乏後果：貧血、白血球過低、沮喪。

過量後果：不明。

如何被破壞：不明。

每日所需：一點五毫克，但壓力和過量飲酒會增加需要量。

纖維糖(複合維他命B)

功用：和膽鹼共同作用，為蛋黃素形成所必須具備，蛋黃素能夠使肝臟免受過多脂肪的壓力。

來源：糠、堅果、燕麥、芝麻、麥芽。

缺乏後果：肝硬化、食慾不振、動脈硬化。

過量後果：不明。

如何被破壞：不明。

每日所需：不明。

PABA(複合維他命B)

功用：促使維他命B的其他成分正常操作。對形成紅血球特別重要，也可以預防白髮的產生。

來源：花椰菜、包心菜、甘藍菜、腰子、羊肝、糙米。

缺乏後果：倦怠、易怒、沮喪及消化不良。

過量後果：不明。

如何被破壞：不明。

每日所需：不明。

維他命C(抗壞血酸)

功用：主要功用是維持骨骼有機質(膠質)的量，骨骼有機質是一種蛋白質，對於皮膚、韌帶及骨骼的構造相當必要，因此維他命C有助於骨折的恢復、傷口的癒合和結疤，也能預防痔瘡。據說能預防某些病毒細菌的傳染病(例如普通感冒)。

來源：黑醋栗、花椰菜、甘藍菜、包心菜、菜花、葡萄柚、沖淡的檸檬汁、柳橙汁(連皮)、木瓜、乾紅椒、香菜、辣椒、鳳梨、草莓、蜜柑、水田芥。

缺乏後果：蛀牙、牙齦出血、關節疼痛、容易感染疾病、傷口復原緩慢、容易瘀血及流血、視力不良、體溫降低。若長期缺乏會導致壞血症。

過量後果：疑為腎結石病因之一；食用過量會引起腹瀉，以及消化性潰瘍。

如何被破壞：光線、空氣、高溫、貯存太久、過度烹煮、銅器和鐵器

的使用均會破壞維他命C，在所有的維他命當中是最容易被破壞的一種。

每日所需：五十毫克。當人體受到壓力、疲倦，或生病、受傷、動手術時，需要量也會隨之增加，若你抽煙、服用阿斯匹靈或住在熱帶，需要量更大。

維他命D(鈣化固醇)

功用：協助把鈣和磷運送到組織中，以構成骨骼。

來源：鱈魚肝油、蛋類、大比目魚肝油、青魚、青花魚、鯖魚、鮭魚、沙丁魚、日光、紫外線(適度)。

缺乏後果：虛弱、骨骼易碎、脊椎骨彎曲、肌肉抽筋、關節疼痛、動脈硬化、軟骨病。

過量後果：食慾不振、頭疼、瞌睡，以及非骨骼組織的鈣化。

如何被破壞：空氣的污染會使我們無法從日光中攝取維他命D。在高溫下相當穩定，可以貯存。主要貯藏在肝臟中。

每日所需：四百國際單位——不過，服用避孕藥的婦女所需要的份量更多。

維他命E(生育醇)

功用：如今比較為人所知了。能與氧結合，保護紅血球細胞，使它們不致破裂。根據推測，維他命E能促進循環系統的功用，並且防止老化，用以增加生殖力，並治療不孕症。外用方面，用於燒傷、瘀腫、傷口等方面，以加速治療，並減輕傷疤的顏色。

來源：蘋果、胡蘿蔔、包心菜、芹菜、蛋類、橄欖油、燕麥、葵瓜子和麥芽。

缺乏後果：生殖組織退化、性冷感、未老先衰、循環作用遲滯、靜脈曲張、肝部不適、肌肉無力。

過量後果：血壓增高。