

新 概 念 营 养 与 饮 食 丛 书

女性 美容 营养 与 饮食

蔡东联 邹多武 主编



吃
出
美
丽
来

上海科学技术出版社

新概念营养与饮食丛书

女性美容营养与饮食

——吃出**美丽**来

蔡东联 邹多武 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性美容营养与饮食: 吃出美丽来 / 蔡东联, 邹多武
主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2000.11
(新概念营养与饮食丛书)
ISBN 7-5323-5744-9

I. 女... II. ①蔡...②邹... III. 妇女-食品营养
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 56782 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

浙江大学华家池印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1156 1/32 印张 4.125 字数 90 千

2000 年 11 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

印数 5 001—9 000

定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

内容简介

本书较为全面地介绍了有关女性美容营养与饮食方面的知识。内容包括营养与美容、饮食美容、饮食减肥与中医药减肥、美容药膳及其不同生理时期女性的饮食营养。

本书内容科学、新颖、实用，具有较强的针对性，可供从事饮食营养保健的专业人员以及广大女性参考。



· 吃出美丽来 ·

蔡东联 邹多武 主编

编者(按姓氏拼音字母顺序排序)

蔡东联	陈小莉	高 英	闵军霞
钱萍萍	王 军	谢正秀	邹多武

前言

爱美之心，人皆有之。女性尤其关注自己的容貌。每一位女性都希望自己皮肤、头发光滑润泽，体形矫健优美。要做到这些固然离不开化妆品的选用，但其作用有限，最根本的还是身体健康，而健康身体的物质基础是饮食营养。

女性的面容美，靠气血充盈。如体内脏器功能失调，会导致气血亏损，在面容、皮肤及毛发上，则有所表现。所以，真正的美容要从调节生理机能着手，合理摄取营养，使身体各部分组织处于良好状态。只要坚持合理营养、平衡饮食，吃出由内到外的美丽，并非无稽之谈。

本书根据女性生理特点，采用“古为今用，洋为中用”的原则，较为系统地介绍了饮食营养与女性美容的关系。内容包括营养与美容、饮食美容、饮食减肥与中医药减肥及其不同生理时期女性的饮食营养。写作力求科学性、新颖性、实用性，能反映当代营

养饮食的新理论，具有普及与提高的双重作用。可供从事饮食营养保健方面的专业人员以及广大女性参考。

编者

2000年11月



新概念营养与饮食丛书

女性美容营养与饮食

—— 吃出美丽来

中年保健营养与饮食

—— 吃出健康来

儿童健脑营养与饮食

—— 吃出聪明来

防老抗衰营养与饮食

—— 吃出长寿来

目 录

前言

一、营养与美容·····	1
(一) 皮肤美容的营养素·····	1
(二) 常用美容食物·····	7
1. 物美价廉的“美白护肤品”·····	7
2. 消除皱纹的食物·····	8
3. 使人眼睛明亮的营养素·····	10
(三) “天然美容师”——芦荟·····	11
二、饮食美容·····	15
(一) 美容中药与美容饮料·····	16
(二) 饮食美容原则与美容食物的效果·····	21
(三) 美容药膳·····	28
1. 祛斑药膳方·····	28
2. 润肤增白药膳方·····	29
3. 痤疮食疗药膳方·····	35
4. 美发护发药膳方·····	37
5. 长发生发药膳方·····	41
6. 乌发养发药膳方·····	44
7. 增胖药膳方·····	50

三、饮食减肥与中医药减肥·····	53
(一) 饮食减肥·····	53
1. 饮食与运动相结合·····	53
2. 饮食减肥原则·····	55
3. 成年肥胖者减肥食谱举例·····	60
4. 儿童肥胖症综合治疗方案·····	64
5. 饮食减肥方法·····	66
6. 饮食预防肥胖·····	71
7. 常用减肥食物·····	72
(二) 中医药减肥·····	89
四、合理营养和平衡饮食·····	106
(一) 青春少女的饮食营养·····	106
(二) 白领丽人的饮食营养·····	109
(三) 孕产妇的饮食营养·····	112
(四) 更年期妇女的饮食营养·····	118

一、营养与美容

爱美之心，人皆有之。通常人们看到的美与不美都是外在的现象，如面色红润、颜面如玉、皮肤滋润细腻，或是体胖腰圆、大腹便便、面黄饥瘦等。而这些外在表现和饮食中的营养素密切相关，因为适当的营养素供给是美容的物质基础。

合理营养，可以促进身心发育并减少疾病；营养不良，则会导致发育障碍，易患多种急慢性疾病，而直接影响美容。合理营养，从营养素来说，应该种类齐全、数量充足、比例合适；而对食物来说，也应该如此。

（一）皮肤美容的营养素

皮肤的营养主要从食物中摄取。合理营养与合理饮食，能够为皮肤提供充足、均衡、全面的营养，保持皮肤的健美。皮肤所需的营养素大体与体内其他组织器官所需的营养素基本相同，只是侧重有所不同。组成皮肤的基本营养素有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、微量元素和水。每种营养素都具有独特的生理功能，在皮肤美容中发挥着不同的作用。

1. 蛋白质

蛋白质由碳、氢、氧、氮4种元素组成，是构成皮肤组织的最基本物质，又是构成各种酶类、抗体和某些激素的主要成分。蛋白质可以促进皮肤生长发育，加快创伤的修复。当蛋白质被人



体消化吸收后就可用于合成和修补组织。人体各种组织处于不断的分解和合成的变化之中，需要从食物中获取蛋白质，以补充被消耗的部分。缺乏蛋白质会使组织细胞萎缩，皮肤弹性下降，产生皱纹，甚至面黄肌瘦，皮肤水肿。但是，如蛋白质长期摄取过多，也会使人发胖，同时加重胃、肠、肝脏及肾脏的代谢负担。

体内代谢需要蛋白质，实际上是需要由蛋白质分解的氨基酸。食物蛋白质所含氨基酸的种类、数量和比例越接近人体的需要，蛋白质的生理价值就越高。肉类、乳类、蛋类、豆类、硬果类、谷类，以及某些蔬菜中均含蛋白质。动物性蛋白质含必需氨基酸丰富，比较适合人体需要，营养价值高；植物性蛋白质在大豆、花生中含量丰富，米、面中较少，且缺乏赖氨酸。总之，在自然界中没有任何一种动物或植物内的蛋白质是完全符合人体所需的，只有多种食物混合食用，才能发挥蛋白质的互补作用，提高蛋白质的营养价值。

2. 脂肪

脂肪是供给热能和构成细胞膜及脂肪细胞的主要成分，具有维持体温、保护脏器的作用，并能溶解脂溶性维生素，增加其被消化、吸收的程度。脂肪由碳、氢、氧3种元素组成。脂肪中含有三酰甘油、脂肪酸、磷脂和胆固醇等多种物质。除鱼油外，动物性脂肪含饱和脂肪酸，植物性脂肪多含不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸过多，可引起肥胖、动脉硬化和高血压，易患面部痤疮、酒渣鼻。因此，应多吃植物性油脂，少吃动物性脂肪。不饱和脂肪酸亚油酸为必需脂肪酸，因体内无法合成，必须从食物中摄取，有预防动脉粥样硬化、降低血清胆固醇的作用，对身体健康和美容都很重要。通常，植物油脂比动物油脂含必需脂肪酸高，食物中必需脂肪酸含量越多，其营养价值也就越高。必需脂肪酸缺乏，人体发育迟缓，抵抗疾病的能力下降，并且皮肤粗糙，常会

出现鳞屑状皮炎。反之,摄取过多,脂肪存于皮下,则会显得体态臃肿,从而加重机体的负担,对于心血管系统的功能有不良影响。

3. 糖类

糖类是人体热能的主要来源,由碳、氢、氧3种元素组成。它经由胃肠内消化分解以后变为葡萄糖吸收入血液,进入肝脏进行代谢、转运,供活动时消耗。正常情况下,人体首先从葡萄糖中得到热能;葡萄糖缺乏时,首先动用脂肪,最后才动用蛋白质供给热能,这种现象被称为“节约蛋白质作用”。根据这种现象,可正确安排减肥食谱。以摄入适量高蛋白质食物为主,如水产品、豆制品、瘦肉等,尽可能少进食糖类。当糖的供应不足时,人体将消耗贮存的脂肪,这样有利于减肥。含糖类最多的是食糖,如白糖、红糖、果糖,以及淀粉类食物,而蔬菜、水果及动物性食物中含量则较少。

糖类摄入不足,可使身体热能减少,生长发育迟缓,体重减轻,易疲劳,皮肤干燥,缺少光泽。摄入过多,则热能增加,如果活动量减少,未消耗部分在体内转化为脂肪,使人发胖;患有面部痤疮和皮脂分泌过多者,可使症状加重。

4. 水

水是人体细胞和组织的主要成分,也是维持人体正常生理活动的重要物质,可调节人的体温,维持正常的消化吸收,也是体内各种生化反应的媒介,约占成人体重的67%。

皮肤获得水的主要途径有饮水,以白开水、茶水、矿泉水为好;其次是通过洗面、浸浴及蒸汽熏面等从外部补充水分,使皮肤柔软细腻,并能够减少和延缓皮肤皱纹的出现。缺水会导致皮肤干燥、弹性下降,毛发变黄、易断裂;水分过多,超过机体的排泄能力,则会产生水肿。



5. 矿物质和微量元素

矿物质又称无机盐,是无机化合物中盐类的统称。营养学上指机体所必需的无机盐中某些元素。人体内主要含有钙、磷、钠、钾、硫等元素,此外还有一些元素占体重的0.01%以下,即为人体的微量元素。其中铁、锌、铜、铬、锰、钴、氟、钼、碘、硒等14种元素已证明是人体所必需的微量元素,镍、钒、锂和硅也很可能为人体所必需的微量元素。近年来有研究认为铬也是必需微量元素,但至今尚证据不足。这些元素是构成机体组织的重要成分,可维持和调节体内的渗透压和酸碱平衡,维持正常的生理活动;与酶类、维生素、激素及核酸功能有密切关系,广泛参与体内代谢。人体中的元素除碳、氢、氧、氮、硫等常以有机物形式存在外,其余多以离子的形式参与体内的各种代谢活动。

硫是组成体内某些蛋白质、维生素的重要成分,参与许多重要的生长代谢过程。在表皮中存在着氢硫基,能与酪氨酸酶结合而抑制其活性。如果氢硫基减少,可使黑色素增加。铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及其他酶系统的主要成分,有协助氧的运输作用。铁能使皮肤润泽而富有弹性。缺铁或对铁吸收不良,可引起贫血,出现皮肤苍白,面色萎黄,头发、指甲变脆且易脱落。锌参与体内酶合成及蛋白质、脂肪、糖类的代谢,并可保持皮肤白嫩、光滑而富有弹性。缺锌时,会出现生长发育迟缓、皮肤粗糙及色素增多等现象。铜是多种酶类的成分之一,有促进血红蛋白合成的作用,是体内生化反应的特殊催化剂,对机体的生长发育有促进作用。血铜含量减少,会引起白癜风;血铜含量过高,则会引起色素沉着及湿疹、牛皮癣等皮肤病。铬参与体内脂肪代谢,对糖代谢和蛋白质的合成也有一定的影响。铬有抗衰老作用。缺铬可致血清胆固醇升高、动脉粥样硬化,引起早衰及肥胖症。氟是人体必需微量元素之一。缺氟可引起龋齿和骨质疏

松；但氟过多可产生多种危害，如对心血管系统功能不利，引起牙齿斑釉病，使牙齿光泽消失，出现灰色斑点，而严重影响容貌等。碘主要作用是参与甲状腺素的合成。缺碘可致甲状腺素合成减少，引起甲状腺肿大、生长发育不良、皮肤粗糙而无光泽。镍对糖类和脂肪的代谢有一定的作用，镍过多可致呼吸道肿瘤和皮肤湿疹。锗可与体内氢离子结合，增强氧的供应，加速新陈代谢和延缓细胞衰老；适量的锗还可防治动脉硬化、脱发等。

人体所需的矿物质和微量元素均为地球表面水、土中的成分，可被各种植物吸收。矿物质和微量元素与一般营养素不同，大多数不能直接吞食，必须由其他物质作媒介，才易被人体所利用。常食蔬菜、水果、水产品可获得较多的矿物质和微量元素，在许多动物性食物中也含有相当数量的矿物质和微量元素。

6. 维生素

维生素是维持人体健康所必需的一类低分子有机化合物，大多数不能由人体合成，必须从食物中摄取。维生素本身并不产生热能，也不是人体组织的组成成分，但它有着调节人体内新陈代谢的作用，并帮助脂肪和糖类转化成热能。目前已发现的维生素有14种，按其溶解性可分为脂溶性维生素（如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K）和水溶性维生素（如维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素C、烟酸、泛酸、叶酸、生物素等）两大类。维生素A可维持皮肤组织细胞的生理功能，保持皮肤滋润和光泽，增强视力，防治夜盲症。维生素A缺乏时，汗腺和皮脂腺会萎缩且功能减退，使皮肤干燥、脱皮。富含维生素A的食物有肝、蛋黄、乳类、胡萝卜、菠菜、甘薯、柿子、杏等。维生素D可促进皮肤的新陈代谢，可增强对湿疹、疥疮的抵抗力，还能促进人体对钙、磷的吸收，促进生长发育。皮肤中的胆固醇，在紫外线照射后，可转化为维生素D，故维生素D又



有“阳光维生素”之称。维生素E具有抗氧化作用，能促进维生素A的利用，可与维生素C起协同作用，增强皮肤抗病能力，对胶原纤维和弹性纤维有恢复作用，改善皮肤弹性，促进血液循环，使皮肤、毛发、指甲光滑滋润，并能舒展皱纹、消除色斑、延缓衰老。维生素E缺乏时，会使皮肤干燥、粗糙，加速衰老。B族维生素参与人体蛋白质、脂肪和糖类的代谢，可使皮肤娇嫩、富有光泽和弹性，减退色素，抑制炎症。维生素B₁缺乏时，皮肤干燥、易生皱纹；维生素B₂缺乏时，可发生口角炎；维生素B₆缺乏时，会使皮肤发生脂溢性皮炎，有些女青年经前往往脸上长粉刺，严重的还会形成暗疮，服用维生素B₆后这种皮肤状况会有所改善。维生素B₁₂缺乏时，则易患巨幼红细胞性贫血。维生素C是一种活性很强的还原性物质，有增加血管弹性、增强抵抗力及减轻皮肤色素沉着的作用。维生素C缺乏时，皮肤中的血管变脆，碰撞后易出现青紫斑及色素沉着等，严重者发生坏血病。在鲜枣、青尖辣椒、红辣椒、雪里蕻及苦瓜等果蔬中，含有较丰富的维生素C。

虽然各种维生素有其特定的作用，但必须分工合作，因为缺乏任何一种都会影响其他维生素的效果。如能每天从新鲜食物中摄取足够的维生素，对维持身体健康和美容有很大的作用。维生素是维持人体正常代谢所必需的物质，但维生素不是补药，维生素过量也会引起全身皮肤起鱼鳞样或是苔藓样的改变。通常在妇女妊娠期、儿童成长期或有高热、胃肠疾病，以及长时间使用抗生素时，才会引起维生素缺乏症，此时应按医嘱服用维生素制剂。通常，人们在日常饮食中都能摄取到足够的维生素。

7. 食物纤维

食物纤维包括可溶性纤维和不溶性纤维，后者也称为粗纤维。食物纤维包括纤维素、半纤维素、木质素、胶质和果胶等，

除半纤维素和果胶可被肠内细菌部分分解外，其他不能被破坏。食物纤维可吸收大量水分，促进肠内蠕动，有助于排便和清除毒素，增强消化功能，防癌，抗衰老，对皮肤美容大有好处。食物纤维主要来自于粮食、蔬菜和水果等。

(二) 常用美容食物

1. 物美价廉的“美白护肤品”

女性大多以白皙红润的肌肤为美，素有“一白遮百丑”之说。一个人的肌肤白嫩，除先天因素之外，还与后天的养护方法有很大关系。一般来说，皮肤黑色素生成越多，就越显得黝黑；反之，皮肤就变白皙。维生素C可干扰黑色素生成，减少其沉着。日常生活中多吃些富含维生素C的果蔬，如橙子、柠檬、山楂、苹果、葡萄、鲜枣，以及番茄、菜花、冬瓜、洋葱、青椒等，能减少皮肤的黑斑和雀斑，加快皮肤还原变白。日常食品的巧妙配合，更能收到意想不到的美白肌肤效果，且制法简便易行。现介绍几种配制方法，供选择：

(1) 枸杞子：枸杞子60克，或鲜枸杞120克煎煮代茶饮用，不限量饮用；或用以泡酒，每餐饮酒适量。能补肝肾、益气血，使面色明艳洁白。

(2) 冬瓜子：冬瓜子5克，橘皮6克，桃花12克，混合研为细末，饭后用米汤调服。每日3次，连服数月。可使面部皮肤变得白嫩而光滑。

(3) 番茄：番茄去皮、子，黄瓜洗净，鲜玫瑰花适量，共同碾碎后过滤，加入柠檬汁、蜂蜜，每日饮用。能促进皮肤细腻白嫩。

(4) 土豆：将1/3个去皮土豆研磨捣烂成糊状，去水分，调入精制面粉，作为面膜涂在脸上，25分钟后用清水洗去。对皮