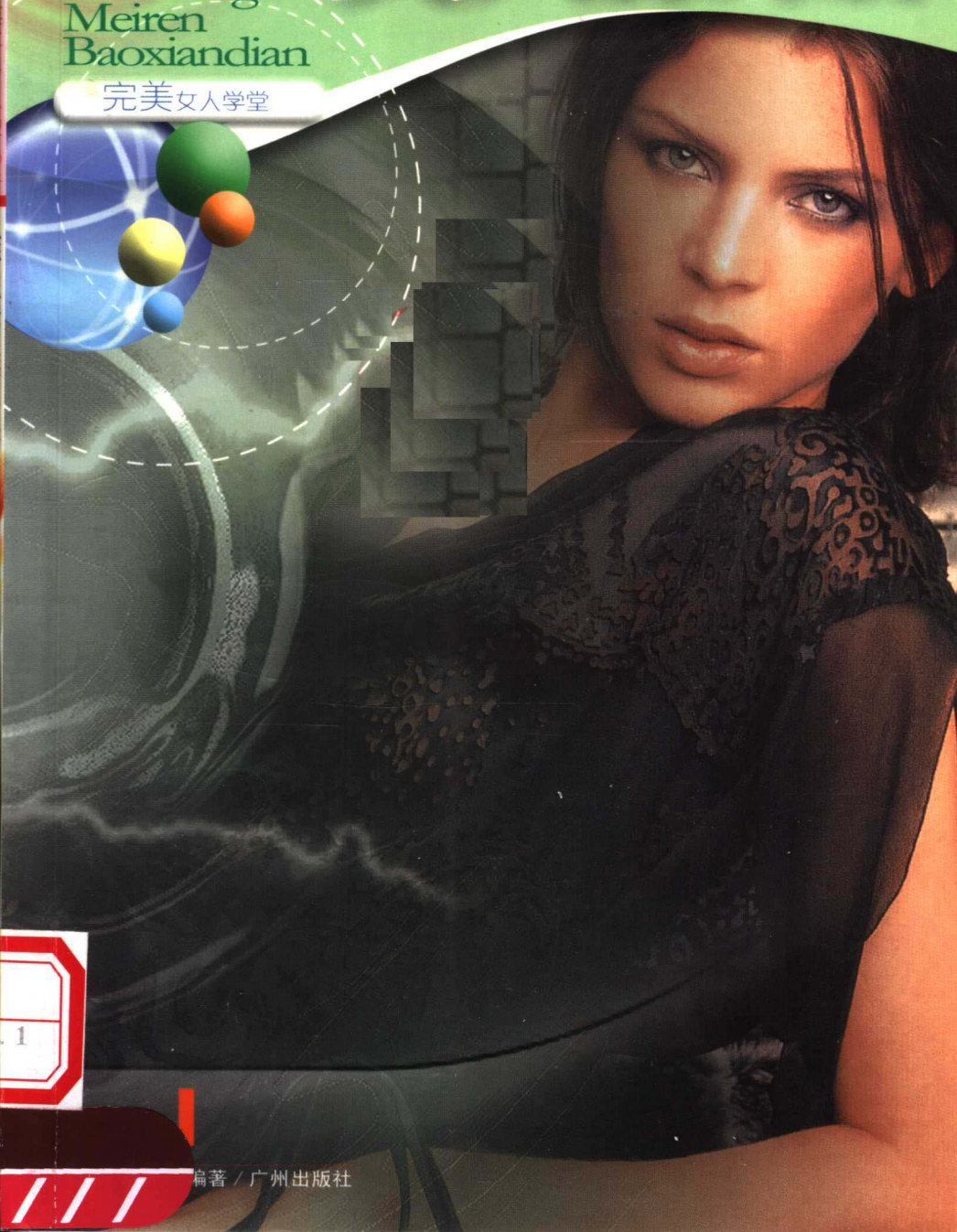


维生素美人保鲜店

Weishengsu
Meiren
Baoxiandian

完美女人学堂



编著 / 广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美女人学堂. 第2辑/吉列创作室编著. —广州: 广州出版社, 2004. 1

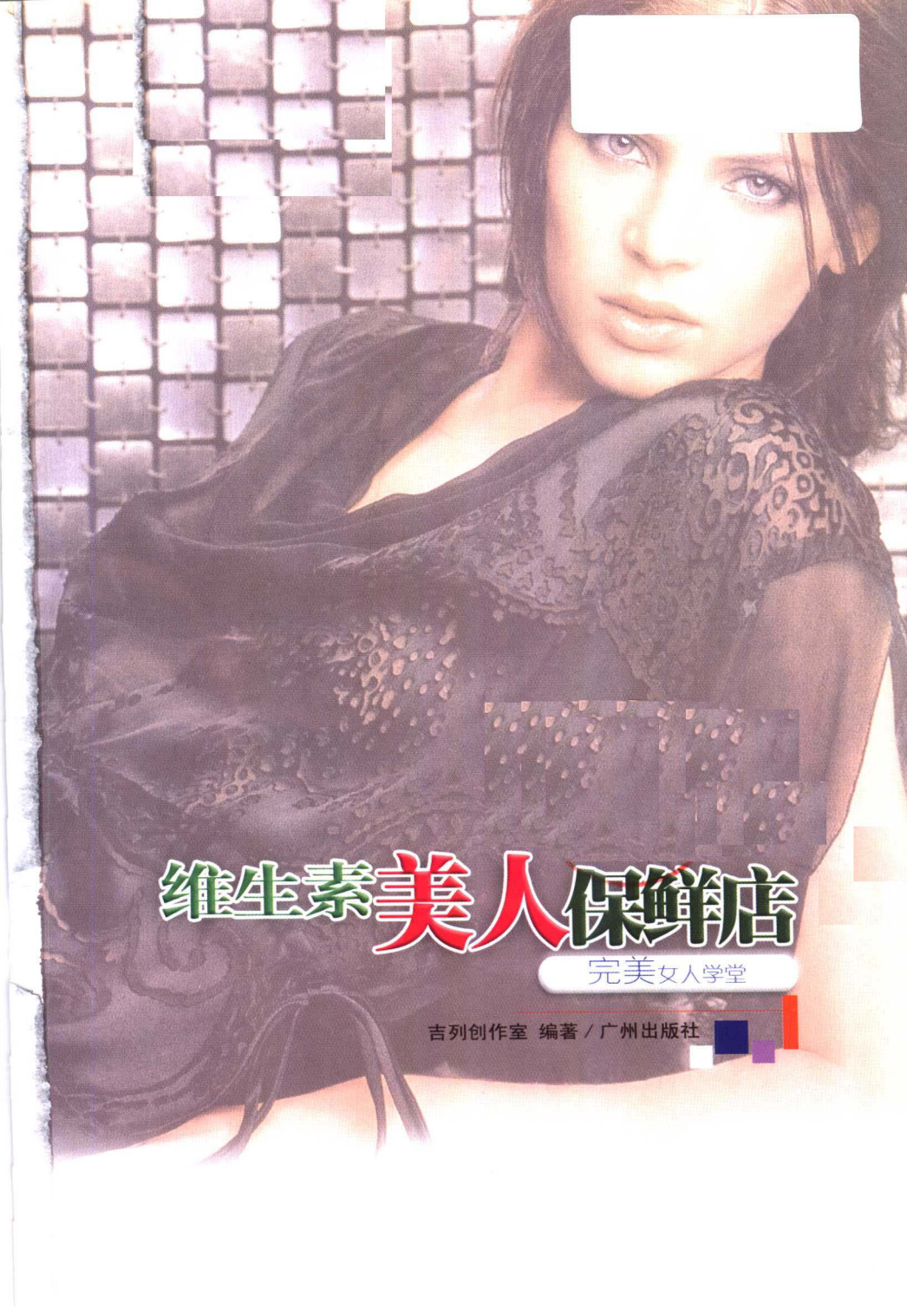
ISBN 7—80655—605—2

- I. 完… II. 吉… ①女性—健美—基本知识
②女性—皮肤—护理—基本知识 IV. ①R161. 1
②TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第112178号

- 书 名 完美女人学堂 (第二辑)
出版发行 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)
责任编辑 甘 谦 戴晓莉 林木海
责任校对 蚊燕娟
装帧设计 郭 炜
印 刷 深圳市普加彩印务有限公司
(地址: 广东省深圳市振华路55号士必达大厦1楼 邮政编码: 518031)
规 格 850毫米×1168毫米 1/32
总 印 张 16
总 字 数 320千
印 数 1~5000套
版 次 2004年1月第1版
印 次 2004年1月第1次
书 号 ISBN 7-80655-605-2/R·89
总 定 价 80.00元 (全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

A woman with dark hair and light-colored eyes is looking directly at the camera. She is wearing a black, short-sleeved lace dress with a low neckline. The background is a grid of small, square tiles, some of which are illuminated with a purple light. There are some white rectangular shapes on the image, possibly redactions or design elements.

维生素美人保鲜店

完美女人学堂

吉列创作室 编著 / 广州出版社



Preface 前言 Preface

独爱那一杯果汁，咖啡太浓，可乐太艳，惟有果汁是质朴的，那纯自然的颜色愉悦着你的神经。

也喜欢一个人独坐于天地之间，慢慢地品着，品味着天地，品味着人生，让自己的心灵放飞。高山、碧水、蓝天，还有成片的椰子林……这不应该是梦，而是我们久违的家园。

可是我们却到处奔波着，寻找着，就如女人美丽的容颜，提心吊胆着，皱了，有斑了……盲目地娇惯着，害怕有朝一日会失去。

其实，这里有来自大自然的一切精华，让我们一起走进《维生素美人保鲜店》，与青春握手。



目录

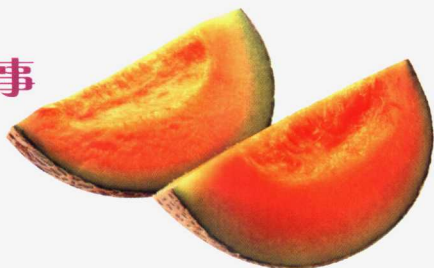
CONTENTS

第一章 维生素的故事

10 / 维生素的发现

15 / 维生素发展简史

17 / 维生素的特性



第二章 美丽在营养中

22 / 人体需要的营养素

32 / 维生素与女士健康

消除自由基的“三剑客”

增强免疫力的保护神

42 / 抗氧化、防衰老的维生素

维生素A的作用

维生素C的作用

维生素E的作用

胡萝卜素的作用





目录

CONTENTS

50 / 特殊时期的维生素

带环的你要补铁

服避孕药要补充维生素

55 / 莫让维生素从烹调中溜走

先洗菜再切菜

做菜要加锅盖

炒菜少放碱与醋

焯菜时沸水下锅

大火炒菜保营养

菜汤共食营养丰

做水饺莫挤汤



CONTENTS



contents



第三章 维生素保鲜店

64 / 维生素保鲜锦囊

抗皱三部曲
食物祛皱保容颜
放飞你的蝴蝶斑
让维生素呵护靓眼

83 / 延缓衰老好帮手

抗衰老的维生素
护肤天然营养素
永葆青春的营养饮食
日常食物防衰老

92 / 美丽妙诀

防晒防皱靓果汁
平皱消斑好面膜



目录

contents



第四章 打造窈窕体态

108 / 窈窕体态的标准

111 / 丽人科学减肥

122 / 瘦身与维生素

124 / 低热量纤体食谱

快乐的早餐

丰厚的午餐

美妙的晚餐

contents

第一章

维生素
的故事

VITAMIN

VITAMIN



维生素

的发现

Vitamin

在第一种维生素被发现之前，许多特定食物的一些特殊的预防疾病的作用就早已被人们发现。

维生素也称维他命，是人体不可缺少的一种营养素，它是由波兰的科学家丰克为它命名的，丰克称它为“维持生命的营养素”。人体中如果缺少维生素，就会患各种疾病。因为维生素跟酶类一起参与着肌体的新陈代谢，能使肌体的机能得到有效的调节。



维生素美人保鲜店

Vitamin

VITAMIN



那么维生素是怎么被人们发现的呢？在这个过程中人类付出了多少代价？维生素的发现有一个漫长的历程。

人类对维生素的认识始于3000多年前，当时古埃及人发现夜盲症可以被一些食物治愈，虽然他们并不清楚食物中什么物质起了医疗作用，这是人类对维生素最朦胧的认识。

1519年，葡萄牙航海家麦哲伦率领的远洋船队从南美洲东岸向太平洋出发。三个月后，有的船员牙床破了，有的船员流鼻血，有的船员浑身无力，待船到达目的地时，原来的200多人，活下来的只有35人，人们对此找不出原因。

Vitamin

维生素美人保鲜店

Vitamin

11

Vitamin

1734年，在开往格陵兰的海船上，有一个船员得了严重的坏血病，当时这种病无法医治，其他船员只好把他抛弃在一个荒岛上。待他苏醒过来，用野草充饥，几天后他的坏血病竟不治而愈了。

诸如此类的坏血病，曾夺去了几十万英国水手的生命。

1747年英国海军军医林德总结了前人的经验，建议海军和远征船队的船员在远航时要多吃些柠檬，他的意见被采纳，从此未曾发生过坏血病。但那时还不知柠檬中的什么物质对坏血病有抵抗作用。



1886年，年轻的荷兰军医艾克曼在印度研究亚洲普遍流行的脚气病，最初企图找出引起该病的细菌，但是没有成功。本来不是细菌引起的疾病，又怎么可能成功呢？

1890年，在他的实验鸡群中爆发了神经性皮炎，表现与脚气病极为类似。



Vitamin

维生素美人保鲜店

Vitamin

Vitamin



直到1907年，艾克曼经过专心研究才终于查明，脚气病起因于白米。鸡吃白米得了脚气病，将丢弃的米糠放回饲料中即可治愈。他自己也开始改吃糙米，于是感染的脚气病随后也好了。艾克曼于是推测白米中含有一种毒素，而米糠中则含有一种解毒的物质。荷兰的格林却不这样认为，而是从另一个角度推测：白米中缺少一种关键的成分，而这种成分就在米糠里。事实证明，格林的推测是正确的，白米中缺少的正是维生素。



维生素美容网

www.vitamin123.com

VITAMIN

VITAMIN

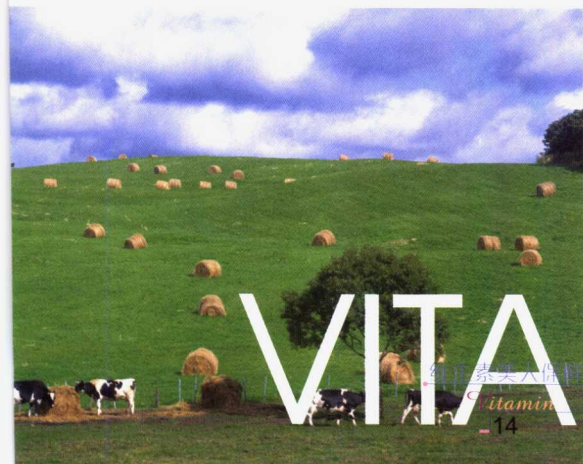


1906年，英国生物化学家霍普金斯用纯化后的饲料喂食老鼠，饲料中含有蛋白质、脂类、糖类和矿物质微量元素，然而老鼠依然不能存活。而向纯化后的饲料中加入哪怕只有微量的牛奶后，老鼠就可以正常生长了。从而证明食物中除了蛋白、糖类、脂类、微量元素和水等营养物质外，还存在一种必需的“辅助因子”。



1912年，波兰科学家丰克经过千百次的试验，终于从米糠中提取出一种能够治疗脚气病的白色物质。这种物质被丰克称为“维持生命的营养素”，简称Vitamin(维他命)，也称维生素。

随着时间的推移，越来越多的维生素种类被人们认识和发现，维生素成了一个大家族。人们把它们排列起来以便于记忆，维生素按A、B、C一直排列到L、P、U等几十种。



维生素摄入标准

Vitamin

维生素

发展简史

现代科学进一步肯定了维生素对人体有抗衰老、防止心脏病、抗癌等方面的功能。

维生素发展如下：

公元前3500年，古埃及人发现能防治夜盲症的物质，也就是后来的维生素A。

1600年，医生鼓励以多吃动物肝脏来治夜盲症。

1747年，苏格兰医生林德发现柠檬能治坏血病，也就是后来的维生素C。

1831年，胡萝卜素被发现。

1905年，甲状腺肿大被碘治愈。

1911年，波兰化学家丰克为维生素命名。

1915年，科学家认为糙皮病是由于缺乏某种维生素而造成的。

1916年，维生素B被分离出来。



维生素美人保鲜店

Vitamin

15