

SHEW WEI MU REN

这是一本科学、简单、易懂、全面的
养护女人一生容颜的指导全书
余悦◎编著

身为女人



金城出版社
GOLD WALL PRESS

女性日常生活中的营养饮食与美容



前言

美丽是女人的无价之宝，是在竞争中立于不败之地的资本，是女人征服一切的基石。而饮食中的营养则是美颜防衰、保持青春活力的关键。

合理地调节饮食，均衡地摄取营养，正确掌握食物中所含营养素的质与量及适当处理饮食与美容的关系，是《身为女人》的精髓所在，它让您在满足最基本的生理需求之下，轻松地排除毒素，拥有润泽的肌肤、飘逸的秀发、诱人的魔鬼身材！

目 录

CONTENTS

一、美丽心得,科学进补



5个你必须知道的进补原则 /3

白领进补实战演习 /5

白领美眉最需要的营养素 /8

私家进补——个人调理建议 /9

人体不可或缺的六大营养素 /13

每天必吃的十大营养食物 /15

危害健康的十大垃圾食品 /18

给女人的10个健康忠告 /20

美丽女人始于早餐 /21

健康午餐的营养计划 /23

美女三餐之学问 /26

远离“富裕病” /28

饭前喝汤,胜过良药 /30

解读女性美丽密码 /31

吃一场美丽保卫战 /32

新粗糙主义 /34

补钙充电站 /35

6种美味让你由内而外美翻天 /36

四季气候与饮食保健 /38

食物巧搭配,营养更丰富 /43

特定时间下的饮食禁忌 /45

食物不可以这样吃 /49

甜甜蜜蜜,择时选择 /50

让饮食更卫生 /51

让营养更均衡 /53

食之有道 /55

健康秘语 /56

科学膳食新主张 /57

新新食族 /58

高蛋白快餐自己DIY /59

老祖母的美容保健食疗验方 /61

目 录

CONTENTS

二、丝丝“吃”情,飘逸润泽



飘逸秀发的营养处方 /69

揭开发质的神秘面纱 /72

秀发生长加速度 /74

“雪花”飘落,护发正当时 /78

阻击“柳絮儿”漫天飞 /79

吃香喝辣秀发很受伤 /81

“枝枝叉叉”的美丽“发则” /83

酸牛奶的美发养发工程 /84

春天秀发的营养特餐 /85

针对夏日护发的饮食技巧 /88

秋冬不容秀发变枯草 /89

药膳让你聪明不“绝顶” /90

白发救星,乌发验方 /93

三、肌肤密语,“食”之有理



饮食营养与靓丽肌肤 /99

适合肌肤的营养膳食 /101

抵御皮肤衰老的营养素 /103

色诱香橙之牛奶 /104

微量元素的美人计 /106

N 种美容抗衰食物 /109

粗糙皮肤的饮食调养 /112

女人容貌,果蔬负责 /115

维生素 C 不能代替果蔬 /120

美丽到牙齿 /121

10 种食物让你笑容更自信 /122

电眼美眉之美食秘笈 /126

目 录

CONTENTS

- 润喉清音的食疗方扮靓“声音美人” /129
- 为“面子”紧急纠错 /132
- 养颜防衰补五脏 /133
- 美颜美食之乌鸡 /135
- 吃素吃出美人胚 /136
- 洞悉肤质嫩白的秘密 /137
- 留住好气色的百变美颜粥 /138
- “颜如玉”源自五色五味 /140
- 美丽肌肤之源:水 /141
- 主食不足,脸色难看 /142
- 为面子扫黄 /143
- 痘痘肌肤的饮食之道 /148
- 美丽材质天然来 /149
- 诱人红唇润泽秘笈 /150
- 有助睡眠的美容大餐 /152
- 去皱的灵丹妙药 /155
- 美人每天要吃八个一 /161
- 美颜靓肤的醋与茶 /162
- 一汤一酒养红颜 /164
- 酸奶让你如此美丽 /165
- 让黑色素永远沉睡的中草药 /166
- 吃“掉”皱纹 /170
- 用好吃的东西喂喂脸 /171
- 补血养颜的食疗菜单 /172
- 美女不可百日无红 /175
- 廉价的“口服化妆品” /176
- 美女私房菜 /180

四、魔鬼身材,美味成就



- 平衡膳食,让 36、24、36 见鬼去吧 /185
- 向时尚吃法挑战 /186
- 魔鬼身材的饮食原则 /189
- 做个会吃的健康女人 /190
- 十多十少塑健美 /193
- 拥有魔鬼身材,只需吃对食物顺序 /195

塑造诱人身材的最佳食品榜 /196
三大营养物质的美肤健体功效 /198
身形健美七要素 /200
十道大餐造就健康美人 /201
按身体的需要吃水果 /207
培养正确的饮食规律,与饭局说
“Bye—Bye.” /209
美颜健身,吃就“OK” /210
你最需要的健美菜单 /211

魔鬼身材的数字食谱 /212
美胸从一点一滴做起 /214
你想拥有健康美丽的胸部吗 /216
“乳”此饮食,来势“汹汹” /218
美食让罩杯连升三级 /220
享受美胸美食之美味 /222
俏臀秘籍 /224
美腿美眉的饮食原则 /225

五、吃对美食,减对脂肪



切记:主食永远是主角 /231
调整膳食结构,扬长避短 /232
丰腴美眉餐桌上的“红绿灯” /234
高脂肪并非是肥胖的罪魁祸首 /236
你吃对益于减肥的食物了吗 /237
打赢家庭脂肪攻坚战 /241
绿色减肥守则 /242
成功瘦身小秘诀 /244
聆听减肥药的声音 /246
8招让你永远吃不胖 /247
窈窕淑女的饮食规则 /249

“小蛮腰”的“吃”法 /250
一周瘦身全攻略 /254
选择适合自己的瘦身计划 /259
6招瘦身蝶变减肥方案 /261
饮食瘦身终结者 /262
这样喝水,一个月轻松减10斤 /263
不可不试的减脂美容茶 /264
瘦身美食完全指南 /267
古怪,但很有效的美食瘦身法 /270
满足你的胃,吃出你的美 /274
柠檬新“意义” /275

血型瘦身绝密档案 /276

素食瘦身的饮食心经 /278

瘦身与美丽兼得 /281

食肉族瘦身小绝招 /282

瘦身防便秘之急救处方 /285

“骨感”MM 青睐的花草茶 /285

完美节食瘦身之样本 /286

甩掉赘肉,轻舞飞扬 /289

七日鸡蛋瘦身秘笈 /290

美食圆你纤腿梦 /292

瘦身沙拉让你“靓”起来 /294

不让节食瘦身毁掉娇容 /296

减肥中药大检阅 /299

掌握自身体质,掌控中草药膳 /303

六、“膳”待自己,排除毒素



享受美丽,先学会排毒 /309

环保胃肠,做个无毒美女 /311

健康排毒,我有我主张 /315

从里到外,轻松驱走毒素 /317

宿便美眉的饮食之道 /319

不能把食物吃成毒物 /325

排除体内毒素的忠诚卫士:膳食纤维 /329

蔬菜果汁,肠胃“清道夫” /330

排毒养颜十天餐单 /333

断食排毒,不想试试吗 /335

排毒餐,对症吃 /339



第一章

美丽心得，科学进补

5个你必须知道的进补原则

进补原则一

首先要有一个正确的心态，要了解自己的喜好和身体状况，有针对性的进行食补食疗。哪怕只是一碗水，也同样是碗里的食物，也可以对健康产生作用。

进补原则二

食物搭配除了要了解相克原理，还要知道搭配后食性的改变。药补即食补，即药物治疗必须要配合相应的食疗辅助。

饮食讲究食物搭配，但在食物搭配中，人们总是把注意力放在相克食物上，而对食物搭配后引起食性的细微变化却不够重视。无论是保健护理还是治疗型饮食，都要因人而异、对症下药，切不可照别人的方拿别人的药。

进补原则三

不一定贵的就一定是好的。并非只有吃人参、鹿茸才是进补，不是越贵或越难得的食材才有营养。健康饮食讲的是吃对的食物，而非吃贵的食物。那些菜市场里唾手可得的食品，如果加上合理的制作、均衡的营养搭配，就可以达到食补的效果。

进补原则四

大自然的规律是任何人工无法替代的，进补同样没有捷径，不能一蹴而就。

现代科技虽然让我们四季都可以吃到个大汁浓、易于保存的蔬果，但大自然的规律有时是任何人工过程都无法替代的，而且“拔苗助长”的背后会带来哪些

负面作用，目前仍然很难判断。然而有些事情却急不得，像减肥、进补，都应该抓住关键问题、循序渐进。另外，“药补不如食补”，应多从饮食上进行调节。进补也要因人而异，考虑季节、地域等情况，不可一概而论。

进补原则五

饮食多样、种类繁多，适量食用。饮食多样化、不挑食才是健康之本。除了种类要多，烹饪样式也要多样化。生吃一种蔬菜可以补充维生素 C，做熟之后虽然维生素 C 少了，但是经过油类烹调后却有助于吸收蔬菜中的维生素 B，从而获得均衡营养。

有的女性嫌弃大蒜、洋葱、韭菜、茴香的气味，但这些味道浓郁的蔬菜含挥发油，可以助消化、健胃、顺气，有温肝肾、暖胃气、散寒的功效。

没有一种食物可以提供人体需要的所有营养素，合理搭配才可以做到均衡营养，所以营养学家历来倡导饮食多样化。

还要注意的，人们对于喜欢的食物或菜肴百吃不厌，不喜欢的却视而不见，对偏食的后果也视而不见。

小贴士

最佳进补食物

1. 南瓜：富含维生素 A 和果胶。维生素 A 具有改善皮肤、增强免疫力、保护视力的作用；果胶在肠道能够延缓脂肪和糖的吸收。
2. 豆浆：大豆不仅含有优质蛋白质，其中的异黄酮对女性体内雌激素具有双向调节的作用。
3. 蔬菜沙拉：沙拉常用的胡萝卜、西红柿、紫甘蓝中含有丰富的维生素 A 和维生素 C，做沙拉生吃，最大程度地利用了蔬菜的营养价值。

白领进补实战演习

白领一族每天在办公室忙得晕头转向，熬夜更是加常便饭，只有电脑才是唯一的生活伴侣。阳光很少见到不说，一日三餐更几乎都是在快餐、餐馆解决，水也是想起来才喝一口，就像一辆辆超负荷运转的机器，不断地在透支健康、透支生命。

拿起镜子，仔细看看镜子中那个面容憔悴、无精打采的女人是谁？赶快终止衰老的脚步吧，找寻一个适合自己的进补方案：

一、保证睡眠质量

理智而坚决地对可做可不做的事说再见，至少保证每天 6~7 小时的睡眠时间。在睡觉前可以喝一杯热牛奶，不仅有助于快速入睡，还有美容、补钙、防止骨质疏松的功效。

二、创造机会运动

可以在上下班路上提前一站下车，然后步行到办公室。虽然每天只有短短的五分钟，但既能和阳光亲密接触，又能让小腿肌肉更紧张丰满。

三、每天做健康记录

可以在每周一个固定的时间测量一次清晨体重，并且在每天晚上记录当天吃到的水果蔬菜品种及每次生病的时间和症状。

四、调换口味

保证每天在家吃一顿饭，哪怕是早饭。这不仅是饱腹问题，也是增加与家人

沟通的机会。可以试一试三明治、素菜、寿司等这些清淡而能勾起食欲的菜肴。

另外，不妨每天在包包里装上一个水果，中午闲暇时强迫自己吃掉，既可以补充维生素，又可以给肌肤增加营养，何乐而不为呢？

小贴士

十大滋养进补水果

百果之宗：梨

梨被称作快果、玉乳，因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”。具有清热解毒、生津润燥、清心降火的作用。对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效，还可帮助消化、促进食欲，并有良好的解热利尿作用。每天吃上一到两个梨可有效缓解秋燥。

大夫第一药：苹果

苹果又被称为萍婆，其性味甘凉，具有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效，被称为心血管的健康保护神。多食用可以改善呼吸系统及肺的功能。工作紧张之余闻闻苹果的清香，还能提神醒脑、缓解紧张的情绪。

甜腻美味：柿子

柿子味甘涩，性寒。其所含的维生素及糖分要高出一般水果一到两倍。可以养肺护胃，清除燥火，经常食用能够补虚、止咳、利肠、除热。空腹食柿子易患胃柿石症，所以最好饭后食用，尽量少吃柿皮。

西域佳果：石榴

石榴本是西域特产，自汉代时传入中原。石榴味甘酸、涩温，能够有效的抗氧化，减少体内沉积的氧化胆固醇，延缓衰老，对于咽喉燥渴很有疗效。

干果之王：板栗

板栗，性味甘温，入脾、胃、肾三经，可以养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血、消肿等。栗子中还含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素及矿物质，可抵御骨质疏松，高血压等疾病。

维C之王：猕猴桃

猕猴桃得名于猕猴桃对它的喜爱，其维生素C的含量极高，还含有血清促进素，可以帮助稳定情绪、镇静心情；丰富的膳食纤维能够促进心脏健康、帮助消化。猕猴桃性酸，味甘寒，还具有生津润燥，解热除烦的功效。

天堂之果：橄榄

橄榄的果肉富含钙质，新鲜食用对人体颇为有益。橄榄味甘酸、性平，可以清热解毒、消积化痰，滋润肺喉，尤为适合秋冬食用。

酸甜适中：柚子

柚子是一种典型的南方水果，酸甜中带有略微的苦涩，汁水丰富，含有大量的维生素C。其所含的天然果胶能降低胆固醇的含量，并有助钙、铁的吸收，而且能够和胃化滞，生津解渴。

长寿食品：山楂

山楂也就是我们经常说的山里红。山楂中丰富的黄酮类及大量的维生素，能够有效的阻止自由基的生成，增强身体免疫力。山楂甘酸微温，是开胃消食，增强消化功能的良药。

维生素丸：大枣

新鲜的大枣中含有丰富的维生素，尤其是大量的维生素C，能够促进体内多余的胆固醇转变为胆汁酸。此外，大枣味甘性温，还是补中益气，养血安神的佳品。但枣皮不易消化，最好不要食用。

白领美眉最需要的营养素

白领一族经常劳心和用脑，或因为工作太忙而忽视了早餐和午餐，从而影响身体的健康。为保持身体健康、头脑清醒，白领美眉必须调整饮食习惯，吸收身体所需的8大营养素。

1. 叶酸，摄入量400微克，最佳来源：芦笋、椰菜、麦片。
2. 维生素B₆，摄入量1.5毫克，最佳来源：金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、香蕉、花生。
3. 维生素C，摄入量75毫克，最佳来源：哈密瓜、椰菜、葡萄汁、橙汁、草莓、灯笼椒。
4. 维生素E，摄入量15毫克，最佳来源：花生酱、葵花油、红花油、榛子、葵花子。
5. 钙，摄入量1000毫克，50岁以上1200毫克，最佳来源：甘蓝菜、脱脂奶、酸乳酪、沙丁鱼。
6. 铁，摄入量15毫克，50岁以上10毫克，最佳来源：瘦牛排、虾、小麦、扁豆、杏脯、豆腐、牡蛎。
7. 镁，摄入量320毫克，最佳来源：荞麦、豆腐、杏仁、葵花子。
8. 锌，摄入量12毫克，最佳来源：牛排、猪排、小牛肉、豆腐、牡蛎。

私家进补——个人调理建议

适当的进补能够使人在享受美味的同时恢复体力、修养身心、治病防病，但并不是每个人都适合进补。专家建议，进补要因人、辨证的对待，这样才更有针对性。

一、根据身体状况选择进补

如血虚的病人应多选用补血的食物，如大枣、花生；阴虚的病人应多食用枸杞子、百合、麦冬等，以最大发挥药物的保健作用。

二、根据工作环境选择进补

如果工作场所处于干燥通风的环境中，如户外或有空调的房间，人体就易产生燥火，需要进补一些具有润肺功效的食物。但长期工作在寒冷潮湿的环境中，如果再进行泻火、滋养的治疗，就不适合了。

三、根据年龄选择进补

人的年龄大小不同，进补时也应有所差异。小儿体质娇弱，选择药物不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇忌动胎气，不宜用活血润滑的药物等等。

四、根据区域选择进补

不同的地区，气候条件、人的生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化就会不同。比如地处潮湿，饮食多温燥辛辣；若地处寒冷，饮食多热而滋腻。在应用食物进补时也应遵循同样的道理。



私家养生食谱

双银汤

材料：银耳、白萝卜、鸭汤适量。

做法：将白萝卜切丝，银耳分成半，放入清淡的鸭汤中小火清炖，注意时间不要过长。

功效：白萝卜可以清热祛痰，银耳可以补肺气，鸭汤性温，三者结合在一起，是老少皆宜的进补佳品。尤适于整日口干舌燥爱上火的女性。

冰糖乳鸽燕窝羹

材料：冰糖 60 克，乳鸽一只，燕窝 30 克。

做法：将燕窝用温水浸润至膨胀，除去杂毛。乳鸽去除毛及内脏，剔骨，切成块。将整理好的乳鸽、燕窝、冰糖一同放入锅内，加足量水煮开，再煨至鸽肉烂熟。分四次食，吃肉喝汤。

功效：补气血，补益美容。

双耳梨羹

材料：银耳、木耳、梨适量。

做法：取银耳、木耳、梨一起放入搅拌机里搅拌，每天晚上临睡前饮用一杯(大约 200 毫升)。

功效：银耳补肺，黑木耳补肾，梨可以润肺，坚持饮用对治疗便秘有显著效果，还能起到养颜的作用。特别适合忙碌的上班族以及爱美人士。

凉拌茄子

材料：茄子、橄榄油、调味料等。

做法：先将茄子蒸熟，再放入橄榄油或玉米油凉拌。不可放大料、花椒