

维生素妙龄香颜园

Weishengsu
Miaoling
xiangyanyuan

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

1. 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 蚁燕娟
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 close-up, profile view of a woman with long, wavy brown hair. She is wearing two decorative butterfly-shaped hair clips on the left side of her head. The background is a soft, out-of-focus mix of light and dark tones.

维生素妙龄香颜园

完美女人学堂

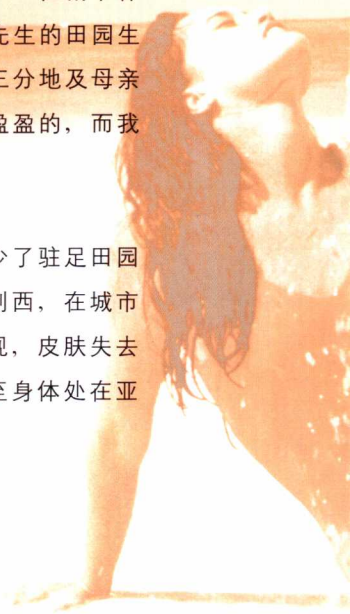
吉列创作室 编著 / 广州出版社

前言

“采菊东篱下，悠然见南山。”在城市森林里生活久了，不禁羡慕起陶先生的田园生活来，也忆起小时家乡的一亩三分地及母亲的菜园。记忆中，一切都是绿盈盈的，而我也健康快乐的。

然而，昨日已不再重现。

如今生活愈来愈富裕，却少了驻足田园的欢愉。从南走到北，从东走到西，在城市生活中整日奔跑的我们忽然发现，皮肤失去了光泽，双目不再动人……甚至身体处在亚健康状态。





是奔波的生活亦或是忙碌的工作夺去了娇颜？
女人啊，停一下脚步，多一些对自己的关心。
让我们一起走进《维生素妙龄香颜园》，好
好地呵护一下自己！

目录

CONTENTS



第一章 丽人与维生素

10/维生素合家欢

水溶性维生素

脂溶性维生素

16/丽人营养特点

20/丽人缺乏维生素的症状

24/丽人的维生素日需量

26/丽人营养健康计划

丽人均衡膳食宝典

养成良好的膳食习惯

科学组合的维生素和矿物质

慎用化妆品





第二章 维生素美颜园

36/让肌肤亲近维生素

39/白皙肌肤离不开维生素E和C

维生素E不可缺少的伙伴

维生素C不可缺少的伙伴

44/皮肤细嫩润滑与维生素A、维生素B₆

维生素A不可缺少的伙伴

维生素B₆不可缺少的伙伴

48/皮肤弹性、光泽与维生素B₁和维生素B₂

维生素B₁不可缺少的伙伴

维生素B₂不可缺少的伙伴

52/肌肤红润与维生素D和维生素B₁₂

维生素D不可缺少的伙伴

维生素B₁₂不可缺少的伙伴



CONTENTS



目录

54/色斑与维生素C和维生素E

58/维生素美丽肌肤

美容特效维生素A

维生素E让你更美丽健康

维生素B是女性良伴

丽人的维生素C经

巧制维生素面膜

第三章 餐桌上的维生素

74/喝出亮丽的维生素果汁

78/茶里的维生素C

82/白领补足营养素

90/青春一族的营养果蔬

93/美丽“战痘”靠维生素A与B

97/五彩维生素



CONTENTS



目录

第四章 丽人的维生素经



102/缺乏维生素的人体信号

106/巧食维生素

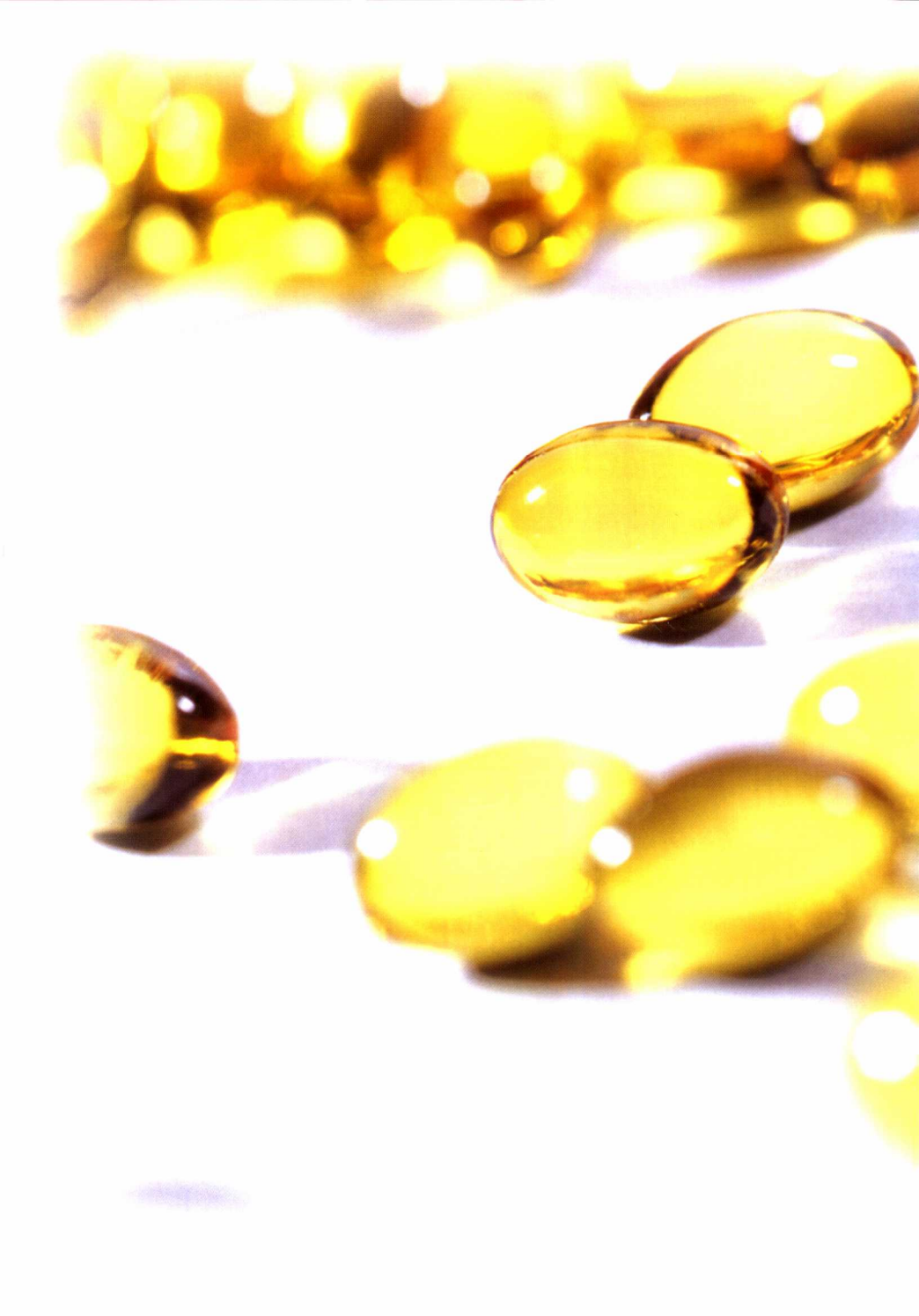
110/素食者与维生素

114/维生素的禁忌

120/维生素C不能替代蔬菜

122/维生素服用误区

CONTENTS



第一章

丽人与

维生素

維生素合家欢

维生素是人体健康的支架，妙龄丽人正在发育期，更要注意。维生素是个庞大的家族，你有必要对其有个全面的了解。

水溶性维生素

指可溶于水的维生素，不易储存于体内，遇水、光、热、氧气等外力时极易遭破坏，主要有9种：

维生素B₁：保持循环、消化、神经和肌肉正常功能；
调整胃肠道的功能；构成脱羧酶的辅酶，
参加糖的代谢；能预防脚气病。

Vitamin



VITAMIN

维生素B₂: 又叫核黄素。是体内许多重要辅酶类的组成成分，这些酶能在体内物质代谢过程中传递氢，它还是蛋白质、糖、脂肪酸代谢和能量利用与组成所必需的物质。能促进生长发育、保护眼睛、有利皮肤的健康。

维生素B₆: 在蛋白质代谢中起重要作用。治疗神经衰弱、眩晕、动脉粥样硬化等。

维生素B₁₂: 抗脂肪肝，促进维生素A在肝中的贮存；促进细胞发育成熟和机体代谢；治疗恶性贫血。

Vitamin





生物素：

掌管皮肤及神经，对于维护皮肤健康也十分重要。

叶酸（维生素B₉）：

抗贫血、维护细胞的正常生长和免疫系统的功能。

大量文献证明叶酸对增进皮肤健康，美白肌肤有一定的效果。

胆碱：

又称胆素，主管神经传达，供给脑细胞营养，预防脂肪在肝脏中堆积成脂肪酸。



VITAMIN



泛酸（维生素B₅）：

抗寒冷，抗感染，防止某些抗生素的毒性，可愈合伤口。

维生素C：

连接骨骼、牙齿、结缔组织结构；对毛细血管壁的各个细胞间有黏合功能；增加抗体，增强抵抗力，促进红细胞成熟。

Vitam



Vitamin

脂溶性维生素

脂溶性维生素：指可溶于油脂中的维生素，摄取后会储
存于体内，不容易受光、热、氧气破坏，主要有4种：

维生素A：维持正常视力，预防夜盲症；维持上皮细胞组织
健康，促进生长发育，增加对传染病的抵抗力，
预防和治疗干眼病。



VITAMIN



维生素D: 调节人体内钙和磷的代谢，促进吸收利用和骨骼生长，预防佝偻病。

维生素E: 维持正常的生殖能力和肌肉正常代谢、中枢神经和血管系统的完整。

维生素K: 具有止血作用。它不但是凝血酶原的主要成分，而且还能促使肝脏制造凝血酶原。

