

◎ 晓叶 / 编著

永远的
25岁

吃出

Chichu Meili

美丽

简单享受美丽一生



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出美丽/晓叶编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.1
(永远25岁)
ISBN 7-5439-2466-8

I. 吃... II. 晓... III. 女性—保健—食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第116351号

版权合同登记号为: “图字: 09-2004-514号”

责任编辑: 张 树 陈云珍
封面设计: 一步设计工作室

永远的25岁系列丛书

吃 出 美 丽

晓 叶 编 著

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张4
2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
印数: 1 6 000

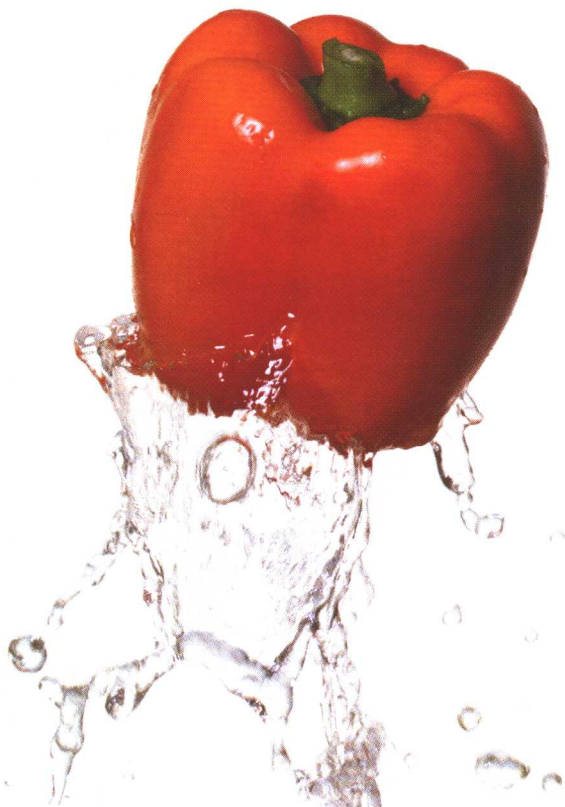
ISBN 7-5439-2466-8/T·770

定价: 19.80元

<http://www.sstlp.com>

永远的 25 岁 / 简单享受美丽一生

吃出美丽



B·L 上海科学技术文献出版社



p r e f a c e
吃 出 美 丽 前 言

还有什么比衰老更让女人悲伤的呢？30岁后就已逐渐走入了生命的“多事之秋”：皮肤慢慢失去弹性，身材开始走样，身体的骨质含钙量也开始逐渐下降……

本书教你通过最简便的饮食保养，延缓自己的衰老，给你由里到外的春光魅力，让生命充满光彩，充满活力！聪明的你，赶紧行动吧！

Contents 目录



前言 3

第一章 秀发飘飘吃出来

想要头发美找我准没错 10

食出你想要的飘飘秀发 14

秀发城堡 — 蛋白质 15

秀发大敌 — 甜品 16

秀发诀窍 — 胶质食物 17

秀发骄傲 — 含锌食品 18

秀发水果 — 营养饮料 19

秀发天使 — 维生素B、C 20

秀发宝贝 — 海带 21

美发食谱 22

Contents 目录



第二章 明眸皓齿食中来

明眸善睐 27

阻挡你美目传情的8大敌人 28

心灵之窗的饮食保护伞 32

拒绝“鱼尾”在娇颜游动 33

30岁的眼睛还放电? 38

明目靓饮DIY 43

让你的牙齿固若金汤 45

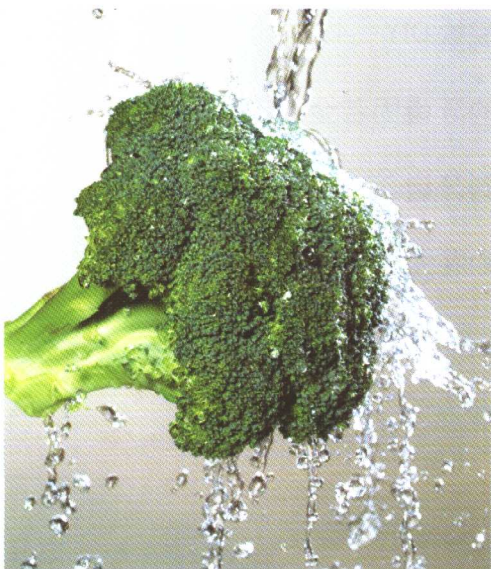
武装到牙齿 46

笑靥如花永不老 48

Contents 目录

第三章 食中自有颜如玉

- 都是饮食惹的祸 58
- 饮食扮靓你容颜 60
- 饮食“酸”一点 皱纹少一点 61
- 皱纹不见啦 63
- 看看你该吃什么? 65
- 烹调也有学问哦! 66
- 去皱良方大公开 68
- 千年瓜果养颜圣品 71



第四章 保持完美胸部的 葵花宝典

- 专为你的丰胸圣品 76
- 饮食丰胸秘诀 79
- 中草药食补可健胸 80
- 慈禧太后的丰胸食谱 81
- 不怕乳癌 82

Contents 目录

第五章 纤纤秀腿 丰采依旧

美腿食物大搜刮 85

营养素区域的“美腿元素” 86

美腿标兵动员令 89



第六章 把自己吃得更漂亮

保持玲珑曲线的进食原则 98

青春抗衰老蔬果排排座 100

美丽与内脏有关 103

春天来了 祛湿排毒吧 106

食物金字塔专烧体脂肪 108

美容健身夸豆类 111

30岁女人的5款抗老菜 114

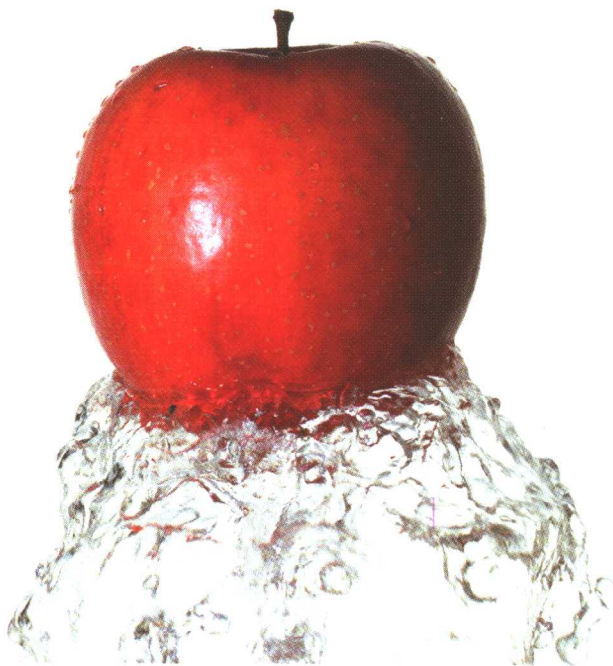
小心不要落入美食陷阱 119

钙制美人计划 122



第一章

秀发飘飘吃出来





丽人似花，衣香袅袅，令人禁不住仰鼻深吸，而秀发便是花瓣上滚动的小小露珠，永远折射着花的娇媚、柔美和芬芳，假如没有了露珠，娇嫩和风韵也荡然无存，那么丽人怎么吃才能让秀发永远亮泽、撩人心魄呢？

想要头发美找我准没错

Hair

水果类: 杏子、芒果、柠檬、桃、
红果、黑枣等。

干果类: 杏干、芒果干、葡萄干、
柿饼、蜜枣、葵花子、核
桃仁、芝麻、花生米、干
桑椹、枸杞子。

Fruit



蔬菜类：胡萝卜、苋菜、油菜、菠菜、
香菜、芹菜叶、油菜苔、芥
菜等。

肉类：猪肝、羊肝、牛肝、兔肝、
乌鸡肉、鸭肉、鹅肉等。

V
vegetable



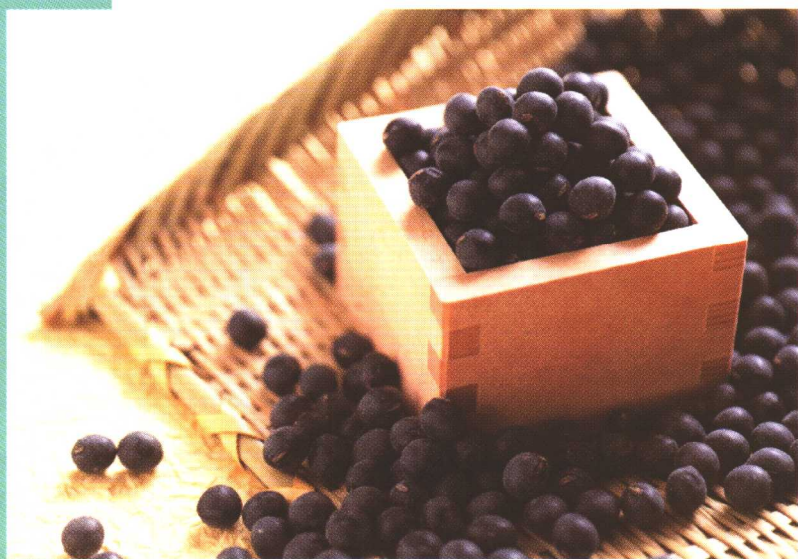
乳蛋类：鸡蛋、鸭蛋、鸡蛋黄、鸡蛋粉、奶粉、黄油等。

水产类：田螺、牡蛎、河蟹、螺狮、淡菜等水产。



谷豆类：大麦米、玉米、黄豆、
黑豆、红小豆、扁豆、
豇豆等。

调料类：芝麻油、麻酱、黄酱、
豆豉等。



Bean

食出你想要的飘飘秀发



头发就像一个花环，是女人最宝贵的财富，一旦失去了它，你就会感到自己不再拥有青春魅力！

均衡的营养
本之道！头发虽
的角质化蛋白质
蛋白质之所以会

Beauty

搭配是美发的根
然是由没有生命
所组成，但角质化
不断地生长，是因

为头发上的毛乳头吸收血液中的营养，供给发根之故。假如你想要长久保持25岁时
候乌黑、亮泽秀发，就一定要保持均衡的营养哟！

秀发城堡—蛋白质

头发的主体是一种
白质是头发的助长剂！

Protein

豆、豆腐、牛奶等富含

的消化吸收，形成各种氨基酸，进入血液后，由头发根部的毛乳头吸收并且合成角蛋白，再经角质化后，就是我们的头发啦！

角质化蛋白质，因此蛋

新鲜的鱼、肉、蛋、大

蛋白质的食物，经胃肠

