



主编 徐润 徐时 徐明

Yingyong Gongnengxing Shiwu

Chichu Meili

应用功能性食物

吃出美丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

应用功能性食物吃出美丽/徐润,徐时,徐明主编. —北京:人民军医出版社,2005.11

ISBN 7-80194-852-1

I. 应… II. ①徐…②徐…③徐… III. 美容-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068275 号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:甄玉孔 责任审读:周晓洲 李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:235 千字

版次:2005 年 11 月第 1 版 印次:2005 年 11 月第 1 次印刷

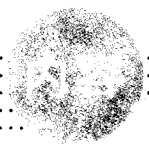
印数:0001~6000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



提要

本书从功能因子分析着手,介绍了具有美容功能的食物 89 种,还论述了营养与美容的关系、正常皮肤的性状特征及其影响因素和影响容貌美丽的常见病症及其防治,内容丰富、新颖,科学性、实用性强。按本书所述选用相关的美容食物,能够从内因着手——吃出美丽;让衰老慢走——留住美丽。本书适合具有爱美之心的男、女、老、少阅读,还可供生产厂家研制美容食品和化妆品时参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚 甄玉孔

前言

爱美之心,人皆有之。在温饱问题沉下水面之后,美容已经成为男女老少生活中不可缺少的节目。

如同百花争妍,人们对美丽的期望使传统的梳妆打扮已经很不解渴,纷纷寄希望于高档化妆品和美容食物。从广义而言,化妆品和美容食物对皮肤均有美白、祛斑、防皱、保湿、修复和营养等作用。在使人美丽的效果上,二者异曲同工。但从微观分析,它们在作用机制和效率上都有不同,前者是治表,后者是治里;前者是暂时性的使人具有美感,使皮肤质地改变的速度较慢、效率较低,一旦忘记化妆,则判若两人;后者则能有效地改善肤质,因而能长期地保留美感,即使不化妆,也楚楚动人。当然皮肤的外部护理也功不可没,化妆品和美容食物还有很多的功不可互相替代,故在使用化妆品的同时,兼食具有美容功能的食物,才能留住容貌美丽和突出亮点。

古今文献对食物与美容的关系,有很多精辟的论述:《健康与养生》中载有“马铃薯忌香蕉——同食面部生

斑”、“兔肉忌芹菜——同食脱发”和“萝卜忌木耳——同食得皮炎”等论述；《本草备要》说，黑芝麻能“乌须发”；《备急千金方》说，樱桃能“令人好颜色”；《食疗本草》对冬瓜的减肥作用说，“欲得瘦轻健者，则可常食之”。现代科学已经研究出食物的美容作用，在于其所含具有美容作用的有效成分，即美容功能因子。以冬瓜的减肥作用而言，因为冬瓜内所含的丙醇二酸，能抑制糖类物质转化为脂肪；所含的烟酸，能降低血中胆固醇、三酰甘油和 β -脂蛋白的含量；所含的维生素 B_1 ，能促进淀粉和糖类转化为热能。冬瓜的减肥作用，就是丙醇二酸、烟酸和维生素 B_1 三种功能因子共同作用的结果。

具有美容作用的功能因子广泛地存在于食物之中，卫生部公布的“药食同源”品种食物和“食品新资源”品种食物，扩大了食物的范围，使具有美容作用的功能因子也相应扩大，这就为采用食物调理来美容增加了更大的可行性。

鉴于人们对美丽的期望，笔者与临床主治医师涂时、卫生防疫主管医师涂明、北京的食品专家彭倍勤主任、对食物调理和美容研究颇有造诣的沈华丽和涂景二位老师等，根据临床实践经验、对食物美容的机制研究与应用心得，参考有关文献，编著了《应用功能性食物——吃出美丽》一书。按本书所述，选择食用适合自身现状的美容食物，将能使您减肥瘦身、美白嫩肤、祛斑除皱、生发乌发、延缓衰老、容颜常驻，并防止皮肤疾患。但愿您喜欢这本书。

唐代药王孙思邈说：“不知食宜者，不足以生存也。”医圣张仲景说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”将二位先辈的论断概括起来可以这样说：“吃的知识关系到人类的生存，会吃吃出健康，不会吃吃出疾病。”将上述论断用在食物与美容的关系

上,同样可以这样说:吃的知识关系到人的容貌,不会吃
吃掉美丽,会吃吃出美丽。

具有美容作用的功能因子有 100 多种,广泛存在于
食物之中,不等于说含有一种或几种美容功能因子的食
物就是美容食物。因为能否综合体现出美容作用,既与
美容功能因子的品种和数量有关,还与该食物内是否含
有不利于美容的物质有关。本书所选入之食物的美容功
能,皆已经被古今文献所共同确认,以体现对读者的
负责。

本书所列之用量,除特别加以说明者外,均系成人一
日食用量。

为了准确地阐明美容食物的功能性、皮肤的性状特
征及其影响因素、影响容貌美丽的常见症状及其防治知
识,本书在编著过程中参考了有关文献 33 本暨文章 1
篇,附卷末。谨对文献的编著者和相关的出版社致以崇
高的敬意。

因水平有限,欠妥之处,敬请批评指正。

徐 润

2005 年 5 月 18 日



录

CONTENTS

第1章 概述美丽

- 1 容貌美丽,意义非凡/1
- 2 美丽是多种因素的组合/2
- 3 有损容貌美丽的诸多因素/3
- 4 扬长避短,突出亮点/4
- 5 请“衰老”慢走——留住美丽/5
- 6 从内因着手——吃出美丽/6

1

第2章 食物的范围

- 1 传统食物/8
- 2 “药食同源”品种食物/9
- 3 “食品新资源”品种食物/9



第3章 营养与美容

- 1 能量与美容/11
- 2 蛋白质与美容/12
- 3 脂肪与美容/13
- 4 糖类与美容/14
- 5 膳食纤维与美容/16
- 6 维生素 A 与美容/16
- 7 维生素 B₁ 与美容/18
- 8 维生素 B₂ 与美容/19
- 9 泛酸与美容/20
- 10 烟酸与美容/21
- 11 维生素 B₆ 与美容/22
- 12 生物素与美容/24
- 13 叶酸与美容/25
- 14 维生素 C 与美容/26
- 15 维生素 E 与美容/27
- 16 铁与美容/29
- 17 锌与美容/30
- 18 铜与美容/32
- 19 锰与美容/33
- 20 硒与美容/35

第4章 具有美容功能的粮油

- 1 薏苡仁/37
- 2 黑芝麻/40



- 3 黑豆/43
- 4 黄豆/47
- 5 燕麦/50
- 6 玉米/53
- 7 绿豆/56
- 8 大麦米/59
- 9 小麦/61
- 10 粳米/64
- 11 赤小豆/66
- 12 花生/69
- 13 富含不饱和脂肪酸的油/72

第5章 具有美容功能的蔬菜

- 1 黄瓜/73
- 2 冬瓜/76
- 3 胡萝卜/79
- 4 丝瓜/81
- 5 番茄/84
- 6 藕/87
- 7 萝卜/89
- 8 山药/92
- 9 白菜/94
- 10 马齿苋/96

第6章 具有美容功能的瓜果

- 1 山楂/100



- 2 大枣/103
- 3 桑椹/106
- 4 草莓/108
- 5 柠檬/110
- 6 樱桃/112
- 7 龙眼肉/115
- 8 苹果/117
- 9 香蕉/119
- 10 荔枝/122
- 11 葡萄/124
- 12 西瓜/127
- 13 胡桃仁/129
- 14 芡实/132
- 15 莲子/134
- 16 松子/136
- 17 冬瓜子/138

第 7 章 具有美容功能的肉、蛋、山珍海味

- 1 猪蹄/141
- 2 鸡蛋清/143
- 3 淡菜/145
- 4 银耳/147
- 5 黑木耳/149
- 6 香菇/152
- 7 蘑菇/154



第8章 具有美容功能的饮料

- 1 牛奶/157
- 2 蜂王浆/160
- 3 蜂蜜/162
- 4 人乳/164
- 5 荷花/167
- 6 桃花/168
- 7 茶叶/170
- 8 矿泉水/174

第9章 具有美容功能的“药食同源”品种食物

- 1 枸杞子/176
- 2 玉竹/179
- 3 桃仁/181
- 4 菊花/183
- 5 栀子/185
- 6 荷叶/188
- 7 乌梅/190
- 8 白芷/193
- 9 莱菔子/196
- 10 酸枣仁/198
- 11 余甘子/200
- 12 阿胶/203
- 13 茯苓/205
- 14 桑叶/207



15 乌梢蛇/210

第 10 章 具有美容功能的“食品新资源”品种食物

- 1 人参/213
- 2 珍珠/217
- 3 何首乌/219
- 4 绞股蓝/222
- 5 山茱萸/224
- 6 牡丹皮/226
- 7 菟丝子/229
- 8 五味子/231
- 9 墨旱莲/233
- 10 当归/235
- 11 麦冬/238
- 12 沙苑子/240
- 13 益母草/242
- 14 淫羊藿/244
- 15 丹参/246
- 16 红花/248
- 17 川芎/251
- 18 补骨脂/254
- 19 黄芪/256

6

第 11 章 正常皮肤的性状特征及其影响因素

- 1 肤色/260
- 2 光泽/262



- 3 质地/262
- 4 细腻/263
- 5 滋润/263
- 6 活力/263
- 7 衰老/264
- 8 酸碱性/264
- 9 类型/264
- 10 敏感性/266

第 12 章 影响容貌美丽的常见病症及其防治

- 1 肥胖/267
- 2 痤疮/271
- 3 脂溢性皮炎/272
- 4 酒渣鼻/273
- 5 雀斑/274
- 6 黄褐斑/276
- 7 寿斑/277
- 8 白癜风/279
- 9 皱纹/280
- 10 白发脱发/283



第 1 章

概述美丽

1.1 容貌美丽,意义非凡

1

一个男人与美女对坐 1 小时,会觉得似乎只过了 1 分钟(《爱因斯坦关于相对论的戏说版本》),美女使男人对时间的感觉缩短了 59 分钟;一个美女依偎着一辆汽车,该汽车就能卖个好价钱;一个宾馆因所录用的人员长相姣好,其生意也就特别红火;一部电视剧因其中的演员特别俊美,这部电视剧的收视率就异乎寻常地高……这些不争的事实,可以归纳为美人效应。爱美之心,人皆有之。美人效应是人们对美的崇尚和爱屋及乌的心理反映,无可非议。

其实美丽的意义不仅如此,美丽的容貌还体现着尊严和信心,是一种有形而无价的资本,是一种多功能的通行证,是夫妻之间的磁力剂,还是……。



据 2005 年 4 月 25 日《姑苏晚报》报道,美国联邦政府发行的《地区经济学家》中的一项报告指出,相貌姣好的人不仅薪水比普通人多,升迁的可能性也更大。研究发现,相貌美的人的待遇比相貌丑的人高 14%。我国虽无此类数据公布,但已有迹象表明,我国美女俊男们受社会重视的程度和美国相比,肯定有过之而无不及。容貌美丽者时时事事获益匪浅,由此可见一斑。



美丽是多种因素的组合

从审美观点来分析,人的相貌、行为、举止在下列方面都富有美感:

(1)线条流畅、内涵饱满、曲直相间、比例适度的匀称体形和在苗条身材映衬下的胸围宽阔、腰围细小、曲线波浪起伏、轮廓均匀协调、稳健而富有神秘色彩的躯体。

(2)不胖不瘦,体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

(3)白皙、细腻、柔嫩、红润、光泽而富有弹性的皮肤。

(4)五官端正、大小和“布局”协调、面部富有神采。

(5)微红而性感的双唇。

(6)牙齿整齐洁白、无空洞、齿龈颜色正常。

(7)浓眉,深邃的眼部轮廓,炯炯有神、明亮而敏锐的眼睛。

(8)乌黑、光滑、健康、亮丽和无头皮屑附着的头发及其能反映时代风貌的端庄、文雅、美观、大方的发型。

(9)美观、漂亮、大方,能体现时代气息并能对自身形体扬长避短的服装。

(10)典雅的姿态风度、优美的举止动作。得当的语言表情能使容貌的美丽锦上添花;皱眉、抓头、咬物等不雅的动作将使容貌减色。



人的美丽就是上述多种因素的组合。美丽的程度与组合富有美感因素的多少成正比。

3 有损容貌美丽的诸多因素

人的体形、身高、五官的大小和布局,甚至皮肤、毛发等许多涉及美丑的因素,大多与遗传有关。“先天”的遗传,大局已定。本节所分析的是指后天,即现有条件下,有损容貌美丽的诸多因素:

(1)由于消耗性疾病所导致的体形过分消瘦;由于周围性面神经麻痹、脑内占位性病变或脑血管疾病等因素引起的口眼歪斜;由于甲状腺功能亢进引起的双眼高度突出眼眶(突眼症);由于肾炎、哮喘、肺心病、肝硬化或睡眠不足所引起的眼睑水肿;由于肾上腺皮质功能亢进或长期服用可的松激素类药物而引起的“满月脸”(面圆如满月、红润、多油脂、常有粉刺)和“水牛背”(上背多脂肪沉积);由于破伤风感染后所产生的苦笑状面容;由于大叶性肺炎、猩红热等疾病所引起的面部潮红;由于重症慢性病所引起的两眼凹陷、颊部突出、鼻尖峭立、面色苍白、两眼无神、表情痛苦……上述症状“扭曲”了容貌(治愈后可恢复)。

(2)摄入的营养超过消耗或过多地食用肉桂、牡丹皮等可促进葡萄糖转化为脂肪的食物所导致的肥胖。

(3)由于日光照射、饮食、疾病等多种原因,使肤色变成黑色、黄色、苍白、白色、紫色、红色、褐色、棕黑色和不连成片的雀斑、黄褐斑、寿斑。

(4)内脏器官功能失调、皮肤营养不足、新陈代谢异常或保养不当导致皮肤失去光泽。

(5)体内透明质酸和卵巢分泌的雌激素皆随年龄增加而减少,使皮肤的柔韧性和弹性均下降。

(6)皮肤的新陈代谢和分泌功能不正常,使滋润度下降。



(7)精神状态不佳,缺少营养和锻炼,使皮肤失去活力。

(8)由于激素、皮脂分泌异常、功能紊乱、疾病等因素所导致的痤疮、脂溢性皮炎、酒渣鼻、白癜风等皮肤疾病。

(9)由于天然调湿因子减少、皮脂腺和汗腺分泌下降、紫外线照射、皮下脂肪减少、疾病、营养不良和精神不振等原因所导致的皱纹。

(10)由于精神状态不佳、疾病、营养不良、内分泌障碍,功能减退等原因引起的白发、脱发。

(11)对体形、皮肤、头发等部位,调养、呵护不及时或不科学,使美感散失。

(12)不懂得应用服装的色彩、款式等方面对自己的体形进行扬长避短。在衣着上,东施效颦,结果显得更丑。



4 扬长避短,突出亮点

战国时期的大诗人宋玉,在《登徒子好色赋》中说到东家之子“增一分则太长,减一分则太短;著粉则太白,施朱则太赤;眉如翠羽,肌如白雪,腰如束素,齿如含贝,嫣然一笑,惑阳城,迷下蔡。”宋玉的寥寥数语,将“东家之子”的身材体态、容貌肤色、眉宇笑貌,描绘得维妙维肖,无须身临其境去一睹芳容,已经可以使人得到美的享受。

无可置疑,“东家之子”是尽善尽美的美女,但被我国人民长期传诵着的汉代纤细轻盈的赵飞燕、唐代丰满艳丽的杨玉环,也是历来公认的美人。由此可见,对某一个人印象上的美丽,不是一点一滴,而是一个综合的概念,诸如稍胖和略瘦等虽是美中的不足,但根据自身的自然条件,扬长避短,突出亮点,都可取得异乎寻常的效果。

白皙的皮肤、苗条的体形、乌黑秀丽的头发等,都富有美感,肤