

美容营养素丛书

【破译食物营养之密码 诠释护肤美白之奥秘】



护肤美白

HUFU MEIBAI YINGYANGSU

营养素

玺 豐 主编



广东省出版集团
广东经济出版社

H 美容营养素丛书
UFU MEIBAI YINGYANGSU

护肤美白 营养素

主编 玺 璽

参编人员 (按姓氏笔画顺序)

王 眺 陈艺军 林佳慧 祝 渊 璽 璽 黄进强 游之宇



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

护肤美白营养素 / 玺璽编著. —广州: 广东经济出版社,
2005.5

(美容营养素丛书)

ISBN 7-80728-033-6

I. 护… II. 玺… III. ①食品营养—营养素②美容—食物疗法 IV. ① R151.4 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052289 号

出版 发行 经销 印刷	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号) 广东新华发行集团 广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	4
字数	107 000
版次	2005 年 6 月第 1 版
印次	2005 年 6 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80728-033-6/R·78
定价	全套(1~4 册)定价: 72.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4~5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



护肤美白营养素

让你享受自然美

RANGNI XIANGSHOU ZIRAN MEI

人们常说“世界上最漂亮的时装也比不上一身健美的皮肤”。要保持皮肤健美，就离不开各种营养素。而各种营养素主要来源于食物，由于每一种营养素的作用不同，不能互相代替，所以在日常中要吃均衡的膳食，不要偏食，不应过度节食素食，而要营养充足而平衡，从而使皮肤健康娇美。

本书介绍了各种能使你的皮肤白皙健康的营养素及多种随处可见的食物，让你在日常生活中通过合理的饮食、丰富的营养和有效的身体保养，轻松拥有柔滑白嫩的肌肤。



CONTENTS

目录

护肤美白营养素 1

蛋白质 2

脂肪 4

糖类 6

维生素 A 8

维生素 C 10

维生素 B₁ 12

维生素 B₂ 13

烟酸 15

维生素 B₆ 16

叶酸 17

维生素 D 19

维生素 E 21

生物素 23

钙 25

铬 26

铜 27

铁 28

镁 29

磷 30

硒 31

锌 32

粗纤维 33

水 35

护肤美白营养食物 37

油菜 38

卷心菜 40

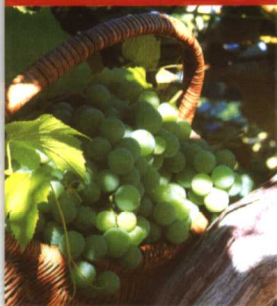


大白菜	42
萝卜	44
胡萝卜	46
芦荟	49
冬瓜	52
黄瓜	54
西红柿	56
豆腐	59
香菇	62
苹果	64
香蕉	66
柠檬	68
芒果	71
菠萝	73
樱桃	75
猕猴桃	77
杏仁	79
山楂	81
葡萄	83
红枣	85
木瓜	88
核桃	90
花粉	92
枸杞子	94
人参	97
灵芝	99
黄豆	101



CONTENTS

目录



芝麻	103
鸡蛋	105
动物肝脏	108
海藻	110
牛奶	113
醋	117
茶	119
蜂蜜	121





营 养 素

护
肤
美
白



蛋白质

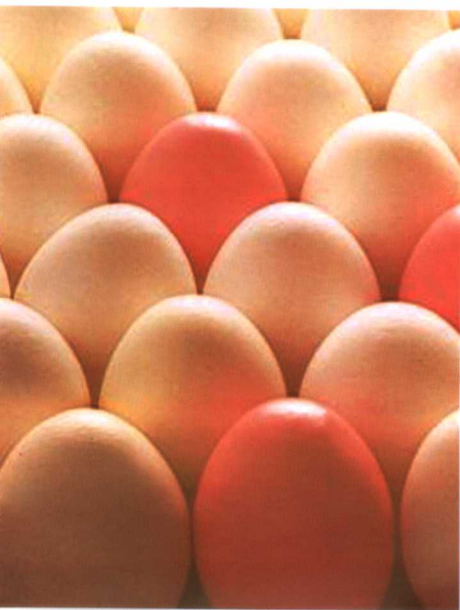
人们饮食中的蛋白质来自动物和植物原料，最重要的是肉、鱼、乳、蛋、谷类、豆科蔬菜和坚果。其中豆类、鱼类、鸡肉、蛋类的蛋白质含量尤为丰富。作为主食的米、面、杂粮等，蛋白质的含量虽然不高，但很重要，因为日常饮食中的大部分蛋白质来自主食。蔬菜、水果中的蛋白质含量很少，另外，黄豆芽、扁豆、马铃薯、芋头等的蛋白质含量高于一般蔬菜。



功效

蛋白质是构成表皮、真皮和保持皮肤具有弹性的胶原纤维的主要成分。大量的蛋白质可使肌肉坚实，保持面容的青春活力。

蛋白质还能调节生理功能。人体内的酶、激素、抗体等，也都直接或间接的来自于蛋白质。



需求量

一般地说，每日蛋白质摄入量为：女性 65~75 克，男性 75~105 克。孕妇可适当增加 15 克，乳母增加 25 克。



营养师提醒你

蛋白质不足会引起消瘦憔悴，皮肤弹性降低、功能减退，早生皱纹，头发干枯脱落等症状。但若蛋白质摄入过多，其在体内代谢产生过量的磷酸根、碳酸根等酸性物质，对皮肤产生刺激作用，会引起皮肤早衰。



脂肪

脂肪是油和脂的总称，人体皮肤的总脂肪量大约占人体总重量的 3%~6%。动物脂肪主要来源于各种肉类，植物脂肪主要来源于各种植物油、核桃、花生、芝麻、葵花子等。

功效

皮下脂肪可使皮肤光滑紧缩，富于弹性而不松软。

脂肪中的磷脂和胆固醇是构成人体细胞的主要成分，可调节体温，保护内脏器官，滋润皮肤。

脂肪可以溶解营养素。有些不溶于水而只溶于脂类的维生素，如维生素 A、D、E、K 等只有在脂肪存在时才能被人体吸收利用。因此脂肪缺乏时易患脂溶性维生素缺乏病，皮肤失去弹性和张力。

脂肪内含有多多种脂肪酸，可防治皮肤粗糙。



需求量

成人每公斤体重需要 2.5 克脂肪，体重为 50~60 公斤的成人，每日必需食用 125~150 克脂肪。每餐保证吃些肉、蛋、奶等食品，基本上可满足需要。



营养师提醒你

脂肪可分为两种，一种是动物性脂肪，一种是植物性脂肪。动物性脂肪若摄入过多，会引起血管壁的粥样硬化、冠心病等，还会加重皮脂溢出，促进皮肤老化。而植物性脂肪则有很好的美化皮肤的作用，是皮肤滋润、丰腴不可缺少的营养物质。所以日常饮食应以摄入植物脂肪为主，适当控制动物脂肪。



糖类

糖类，也称碳水化合物，这是一些含碳、氢、氧的物质，包括常见的葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉等等。糖在日常饮食中主要来源于谷类、薯类、豆类等。人类饮食中的碳水化合物主要来自植物性原料，即粮食及其制品、豆类、蔬菜、砂糖以及糖渍水果制品等。



功效

糖类尽管对皮肤美容没有直接的作用，但可帮助蛋白质在体内的合成。若机体缺糖，则大量蛋白质被消耗转化成热能，使皮肤缺乏蛋白质。

糖类还能辅助脂肪的氧化，维持正常的脂肪代谢，从而保证皮肤正常的生长发育。



需求量

建议儿童每日摄入 15~20 克糖类为宜，成人可每日摄入 200~220 克。



营养师提醒你

摄入过多的糖分，会影响胃酸及消化酶的分泌，从而降低食欲。糖类容易发酵，产生大量气体，易导致腹胀，尤其是肝病患者更不宜过多食糖。同时，糖代谢过程比脂肪迅速，从而取代脂肪分解，导致脂肪存积，易发胖或产生脂肪肝。



维生素 A

维生素 A 是一种无色的物质，它是脂溶性维生素，因此可以贮藏在体内，并不需要每日补给。富含维生素 A 的食物有绿色蔬菜、番茄、胡萝卜、橘子、鱼肝和其他动物内脏。



功效

维生素 A 有助于保持皮肤柔软和丰满，改进皮肤的锁水功能，防止皮肤干燥。

维生素 A 有较明显的抗角质化的效果，在皮肤细胞的分裂和发育方面有调节作用，能保持皮肤光滑细嫩。

维生素 A 有助于对粉刺进行局部治疗，以及防止皮肤粗糙皴裂、冻疮等。



需求量

中国营养学会在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中认为，不会产生毒副作用的日摄入量上限为：成人 3000 微克，儿童 2000 微克。



营养师提醒你

过量摄取维生素 A 会产生毒性，维生素 A 中毒的普遍症状为厌食、易激动、皮肤干燥而脱皮、毛发脱落、骨及关节疼痛、血钙过高、肝脏和脾脏肿大。



维生素 C

维生素 C，又叫抗坏血酸，它是水溶性维生素。人体不能自行制造维生素 C，只能从食物或营养补品中摄取。维生素 C 主要来源于新鲜的蔬果中，例如青椒、柚子、柠檬、柑桔、西红柿、冬瓜、白菜、草莓、芒果、黄瓜、油菜等。

功效

维生素 C 是卓越的抗氧化剂，能帮助减少自由基对皮肤的损害，有助于改善皮肤结构。

黑色素的形成是一系列化学反应，当维生素 C 加入反应过程时，可阻断黑色素的形成，避免皮肤在日晒后产生黑色素的沉淀，从而使肌肤美白。

维生素 C 能预防滤过性病毒和细菌的感染，增强皮肤免疫

系统的功能，可防治黄褐斑、雀斑、皮肤瘀斑等。

维生素 C 可生成胶原蛋白。胶原蛋白占人体内蛋白质总量的三分之一，可使人体组织富有弹性，同时又对被包围的细胞形成保护，避免病毒入侵。所以当维生素 C 充足时，皮肤就非常有弹性。

