



天然蔬果造就完美女人
生活中五颜六色的果蔬
就能让你拥有靓丽容颜、魔鬼身材



天然果蔬 美容纤体

淇思文化◎编著

 中国纺织出版社

内容提要

香喷喷、水当当、五颜六色的果蔬，不仅是我们的日常食物的主角，而且拥有令人称羡的丰富营养还有排毒养颜、清肠减肥、抗衰防癌的神奇功效。如果皮肤暗淡令你烦恼，身材走样让你困扰，或者你想更完美一些，可以试试与水果蔬菜交朋友，了解果蔬、爱上果蔬。本书助你将果蔬吃得更美味、用得更聪明，让果蔬赋予你靓丽肌肤、窈窕身材、健康生活，以及每一天的欢乐与自然。

图书在版编目（CIP）数据

天然果蔬美容纤体 / 淇思文化编著. —北京：中国纺织出版社，2012.4

（幸福小女人魅力加油坊）

ISBN 978-7-5064-8159-5

I. ①天… II. ①淇… III. ①美容—食物疗法—食谱
② 减肥—食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第260602号

策划编辑：刘晓娟	责任编辑：张程
特约编辑：马福祥	责任校对：寇晨晨
责任印制：何艳	

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10

字数：163千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



天然果蔬美容纤体

淇思文化 编著



中国纺织出版社

前言

步入商场、超市，各种类型的护肤养颜品琳琅满目，看得你眼花缭乱。应该如何选择呢？或许你早已经习惯了随手在此购置护肤养颜品，或许你早已经习惯了不用自己动手的便捷生活，或许你也早已经习惯了护肤品中可能存在的潜在危害。但是需要警醒的时刻到了，各位爱美的人，请不要再让各种各样的防腐剂、添加剂、有害化学成分伤害你的容颜、损害你的健康。

要知道，21世纪早已经是天然蔬果盛行的时代了，在全球呼吁环保、倡导绿色、渴求纯净的今天，天然的、有机的、绿色护肤已成为了时尚界新的美容课题。现在，只需要你动一动手，就地取材，一种更健康、更有趣、更惬意的护肤方式就在你的身边。这就是生活中我们离不开的水果和蔬菜，它们不仅满足了我们的口腹之欲，也给简单平淡的生活增添了五颜六色、营养美味，然而它们还有更加神奇的功效——美颜纤体。

如果说天然蔬果是一个大宝库，真是一点也不为过。它们不仅能够带给肌肤最饱满的润泽呵护，还能给予你的肌肤如凝脂般细腻，更能带来美白抗衰的神奇效果，给肌肤最无与伦比的温馨呵护。更为人性化的是，你还能根据自己的特殊体质选择更贴心的天然蔬果来陪伴你，如果想要美发、明目、丰胸、纤体、瘦身，那也少不了它。而且它既可以像普通化妆品那样用来涂涂抹抹，也可以拿来食用，享受鲜美多汁的丰盈口感，是真正可以内服外敷的天然护肤品。

其实，这些神奇的功效从古代就被发掘并流传下来，杨贵妃、太平公主、武则天、慈禧太后就是充分利用天然蔬果来保持靓丽容颜和柔美身姿的，给后人留下了一段美丽的佳话和天然的驻颜配方。现代呢，那些光鲜亮丽的大明星，背后可都是藏着一套独家的天然保养品护肤秘笈。大小S、徐若瑄、范冰冰……青春无敌、万众瞩目也都得益于平时对天然蔬果的厚爱。如今，越来越多的美眉领悟到了天然蔬果的养颜密码，纷纷加入自制天然护肤养颜品的行列，很多美容达人的厨房也成为诞生美丽奇迹的地方。

你还在等什么呢？赶紧丢弃以往陈旧的护肤观念，改掉坐享其成的护肤习惯，行动起来吧！走进厨房，利用身边物美价廉、随手可得天然蔬果材料为你的肌肤注入新的活力吧！感觉乏味的时候，可以为自己精心调配一盘清新爽快的沙拉；感觉心烦的时候，可以为自己准备一杯清新爽利的蔬果汁；感觉疲惫的时候，不妨抽出点点时间来个沁人心脾的蔬果面膜。在搭乘天然蔬果的列车享受自然清新的同时，你的肌肤也不会落伍，也会跟着回归自然、宛如新生！

目录

Part1 天然果蔬打造靓丽女

搭乘果蔬列车回到 18 岁 8

8 呵护此刻的美丽，让衰老来得更迟些

9 天然果蔬，营养宝藏

9 天然果蔬，美容的最佳选择

果蔬美容纤体营养密码 10

10 补水紧肤最有效

12 核酸和不饱和脂肪酸让肌肤更滑腻

12 脂肪让身体曲线更流畅

13 美丽需要维生素，天然果蔬来提供

16 微量元素让化妆品靠边站

18 蔬菜助你美容瘦身的 6 大秘密理由

21 相信水果，你更纤美

新鲜蔬果的挑选和保存攻略 22

22 蔬菜选购“三不买”

22 应季蔬菜更有价值

24 常见蔬菜的选购窍门

31 蔬菜保鲜有方法

32 常见水果的挑选

37 水果保鲜方法



Part2 靓颜纤体——天然果 蔬大搜集

蔬菜篇 40

40 芦荟——排毒养颜，肌肤白皙滑嫩

45 番茄——美丽的菜中之果

48 卷心菜——具有防癌功效的减肥菜

50 黄瓜——洁肤、补水、抗衰老

52 芹菜——排毒又瘦脸

54 白萝卜——瘦大腿的最佳选择

56 胡萝卜——明目、抗衰“小人参”

58 南瓜——让你和宿便说拜拜

60 冬瓜——击退脂肪的好帮手

62 丝瓜——低热量的维生素宝库

63 苦瓜——排毒祛火防痘痘

64 山药——收紧毛孔滋润皮肤

66 土豆——被误解的减肥佳品

68 海带——减肥功效不一般的长寿菜

70 洋葱——菜中皇后，减脂先锋

72 姜——驱寒减肥两不误

74 蒜——自由基杀手，美容的帮手

水果篇 76

76 苹果——全方位的健康养颜佳品

78 猕猴桃——维 C 之王，美容冠军

80 草莓——能美容的“水果皇后”

82 柠檬——祛斑美白怎能少得了

84 木瓜——丰胸，你懂的

- 85 水蜜桃——让你脸色红润，肤质好
- 86 香蕉——排毒润肤，功效不凡
- 88 西瓜——夏日美容纤体不可少
- 90 樱桃——有效抵抗黑色素
- 92 菠萝——促进肌肤新陈代谢
- 93 芒果——给你靓丽明眸



Part3 果蔬沙拉——美丽追着美味跑

果蔬沙拉的神奇功效 96

- 96 沙拉的功效
- 97 沙拉生吃三部曲

制作果蔬沙拉备选工具 99

不可或缺的伴侣——沙拉酱 100

- 100 沙拉酱DIY，实惠又健康
- 101 沙拉酱如何保存

101 沙拉酱种类知多少

制作沙拉的基本步骤 102

制作沙拉的注意事项 103

沙拉更美味的小窍门 104

吃沙拉的各种讲究 105

市售沙拉酱的健康隐患及对策 105

美颜纤体果蔬沙拉DIY 08

- 108 什锦沙拉
- 108 胡萝卜苹果沙拉
- 109 土豆沙拉
- 109 果仁黑米沙拉
- 110 韭菜榛子沙拉
- 110 菠菜菜花沙拉
- 111 核桃无花果沙拉
- 111 核桃水果沙拉

Part4 天然果蔬汁——喝出完美俏佳

为什么大家都爱果蔬汁 114



在家自制果蔬汁的常备工具 115

备选的辅助材料 116

健康果蔬汁的美味秘秘 117

饮用果蔬汁的注意事项 118

118 果蔬汁不能取代蔬菜、水果和水

118 喝果蔬汁的最佳时段

果蔬汁的好伴侣 119

DIY 养颜果蔬汁 120

120 美白润颜

121 光滑肌肤

123 排毒养颜

124 祛斑除痘

126 抚平皱纹

127 减肥塑身

128 补血悦色

129 健脑益智

Part5 果蔬面膜——无法抗拒的“膜”力

自制果蔬面膜的常备工 132

常用材料连连看 133

自制面膜的注意事项 135

针对肤质自制面膜 136

找对时间做对保养 137

面膜使用的小秘密 138

DIY 果蔬面膜推荐 139

139 清洁保湿面膜

143 美白活肤面膜

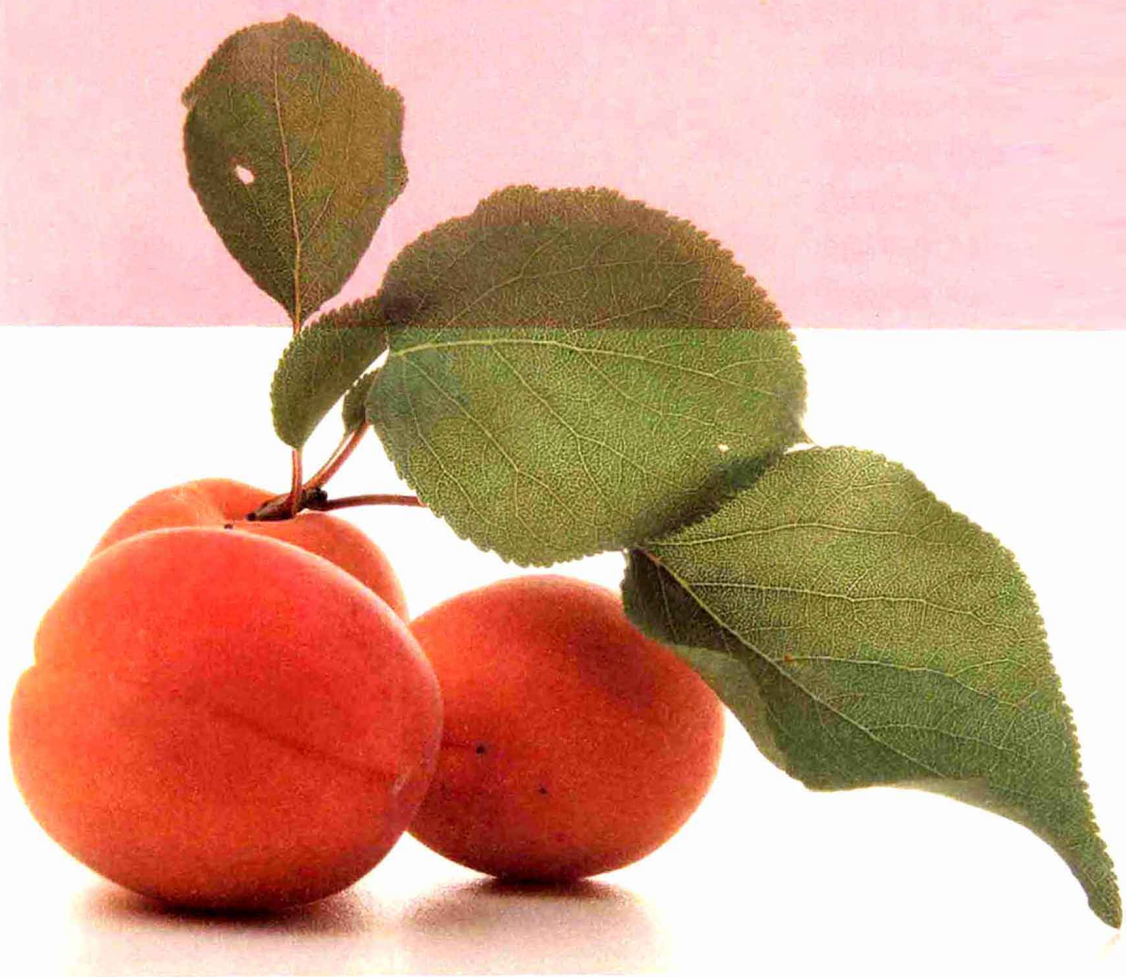
146 瘦脸紧肤面膜

149 祛痘排毒面膜

152 去皱祛斑面膜

156 祛角质面膜





女人和水果总是有着千丝万缕的微妙关系。人们常说，女人似水果，古道热肠、胸怀宽广的女人让我们联想到西瓜，红艳艳的一片温暖赤诚；端庄、典雅、高贵的女人让我们联想到静悄悄、红彤彤的苹果，从里到外散发着美丽和香甜；有着惊艳的外表和甜美气息的女人，让我们联想到娇滴滴、酸甜甜的桃子，红晕令人陶醉；阳光般微笑的女人像橙子，饱满灿烂……有多少种水果就有多少种女人，水果塑造着女人的美貌，培养着女人的气质，打造出完美却又各异的女人。如果水果是女人，那么蔬菜就是女人身体里流淌的血液，蔬菜为你抵挡来自外界的各种危害，保护血液纯洁而秩序地流淌。蔬菜、水果让女人的美由内到外。

Part 1

天然果蔬

打造靓丽女人

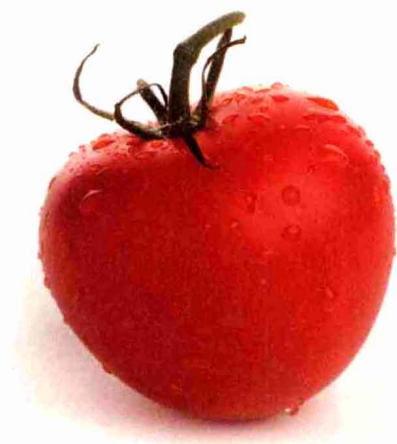
搭乘果蔬列车回到18岁

每天，我们忙忙碌碌，为效率，为在最短的时间内做最多的事情，我们可以一边打电话一边敲键盘，一边坐公车一边想方案，甚至一边吃饭一边想着工作还没有做完，即使你吃的是快餐！我们是如此地忙，忙得你不曾坐在镜前好好地关照一下自己已经干燥枯黄的皮肤，已经暗淡没有润泽的脸蛋，忙得你都没有发现自己已经慢慢地被岁月吞噬。可是，你有没有想过，把时间的长绳绷得这么紧是为什么？你知道绷得太紧的绳子是最容易断的吗？你在这个世界上出现，难道就只是为了这样忙碌？就算你不关注自己，那么你有留意过初升的太阳，感受过微风拂面的感觉吗？朱光潜先生的《谈书美简》中有一篇文章叫做《慢慢走，欣赏啊》。慢慢走，欣赏这如此美妙的生活，只要你愿意，它会是你人生的全部。请善待自己，为了自己而停住急促的脚步。

呵护此刻的美丽， 让衰老来得更迟些

诗人马尔维说：“在我的身后 / 我总听见时间的马车如飞地赶来 / 人类的历史那么漫长 / 无论是英雄还是智者 / 没有一个人能把时间打败 / 谁也不能挣脱岁月的痕迹 / 但我们却可以 / 好好爱护此刻的美丽 / 让衰老来得更迟些。”每一个想善待自己的女人都在为此而努力，每一位化妆品研发商也在为此而努力，一款款，一套套，形形色色的化妆品琳琅满目，让人目不暇接。商家们日日创新广告，争得头破血流，女人们却因此而更加迷惑，真的不确定该用哪一款，哪一款又是效果最好、又最安全的，难道最贵的就是最好的吗？你不知道，但我们知道。

我们在深入了解和研究了众多护肤品以后发现，“好”的化妆品包含几个层面的含义，首先我们购买某种化妆品是因为我们相信它能达到我们认为它可以达到我们预期的效果，这是心理预期。盲目追求速效产品，却不知速效的背后往往隐藏着不可控的风险。对于护肤品来说，能够滋养皮肤是它最基本的功能，其他诸如“美白”，“祛痘”，“抗皱”等功能则属于满足不同人群的特定需求，而能够将皮肤调整到一种健康稳定的状态，才是护肤品的上乘境界。与其担忧地拿我们脆弱的皮肤去冒险，不如另辟蹊径，选择一种最安全、最健康的美容方式，来给我们的皮肤最优、最好的保护。



天然果蔬， 营养宝藏

果蔬中蕴涵着无穷的宝藏，甘甜可口的是糖，水果中的糖分为葡萄糖、蔗糖和果糖三种，为机体提供热能，辅助脂肪氧化，保护肝脏和解毒，维持心脏和神经的正常功能。果蔬中含最多的要属各种维生素，对人体的健康起着重要的作用，如维生素 C 又被称为抗坏血酸，能够提高人体免疫力，防止感染和坏血病，促进伤口愈合等；维生素 A 可以维持上皮细胞正常结构和功能、促进生长发育、参与体内新陈代谢。果蔬中含有丰富的水分，溶解人体所需要的营养物质，所以蔬果的汁液是营养价值最高的部分。此外，果蔬中还含有人体需要的各种矿物质、有机酸、纤维素等，对人体的健康起着不可替代的作用。

天然果蔬， 美容的最佳选择

爱美的我们将视线转移到了天然果蔬身上，这些在大自然中寻求护肤的珍宝。这些果蔬，有的在人类来到这个世界之前，就已经是世界的主人。即使是现在，这些果蔬潜在的巨大能量仍然不能被人类全部破解。来自大地的水果蔬菜，汲取土壤的营养、阳光的温暖和雨露的润泽，吸收天地的精髓。它们积聚的生命力不需要闪耀，你懂得也好，不懂得也好，它们总是那么安静地生长着，不动声色。而往往安静的力量都是那么地惊人。

自古以来，我们的祖先就发现了天然果蔬的巨大能量，将其用于医疗和美容。虽然自然的护肤品没有商场上那些琳琅满目的高科技化妆品高调，然而自然护肤理念从皇室成员到好莱坞明星，从一个国家到各大洲，却从未间断过。这些来自自然的天然产物，性质温和，更偏重于对肤质整体的调理与改善，推动皮肤自身的净化、平衡与更新，以此来唤醒肌肤自身的力量。它的确是每一位想要善待自己的女性的最佳选择。

果蔬美容纤体营养密码

食物的美容作用胜过任何化妆品。因为皮肤的营养来自于体内供给，体内某种营养成分的缺失是造成皮肤变化的直接原因。蔬菜、水果中含有丰富的对皮肤有保护和美化作用的营养成分，如维生素、无机盐、矿物质等。这些营养成分有促进人体上皮细胞增生、防止皮肤毛囊角化、清除皮肤色素沉着和预防粉刺的作用，并能维持体内血液的正常酸碱度，调节皮肤汗腺功能，减少体内分泌的酸性产物对皮肤表层的侵蚀，达到美肤和护肤的目的。

补水紧肤最有效

随着年龄的增长，压力的增大，如果平日再不注意保护自己的皮肤，就会很容易导致皮肤内胶原蛋白的流失，使肌肤逐渐失去弹性而松弛。女人 25 岁是个关键期，若不加以保养，往往在 30 岁以后，皮肤就会松弛下垂，呈现老态。所以，保护你的皮肤应从紧肤开始。

维生素 C ——

锁住肌肤的美丽

胶原蛋白的合成需要维生素 C 参与，所以如果体内缺乏维生素 C，胶原蛋白就无法正常合成，这会导致细胞连接障碍引起肌肤松弛。维生素 C 还能防止黑色素的生成，使肌肤白皙嫩滑。新鲜蔬菜和水果中含有丰富的维生素 C，它同时也是产生黄酮类激素的基本物质，黄酮类激素具有维护皮肤弹性蛋白和保持皮肤水分的作用，所以各类护肤、润肤品中也都含有黄酮类激素。



■ 丰富的水含量

——肌肤的泉眼

我们都知道肌肤缺水容易造成皮肤干燥，影响肌肤新陈代谢，而蔬菜、水果中含有丰富的水分，一般的含水量都在80%以上，所以如果你不喜欢喝水的话，多吃蔬菜水果，也同样能为肌肤补充水分，起到滋润皮肤的作用。



核酸和不饱和脂肪酸 让肌肤更滑腻

干果，如芝麻、核桃、花生、西瓜子、葵花子中都含有丰富的核酸和不饱和脂肪酸。核酸是一种生命信息物质，不仅在蛋白质合成中起着重要作用，而且对体内的各种代谢方式和速度也有一定影响。皮肤细胞是新陈代谢作用最快的细胞之一，一般每15日就要换一次。实验证明，每日摄入一定数量的含核酸丰富的食品，可减少面部皱纹，使粗糙的皮肤变得光滑细腻。不饱和脂肪酸是真皮、皮下组织的大量脂肪细胞中使皮肤富有弹性的重要物质。皮下脂肪减少也是皮肤产生皱纹的重要原因之一。另外，不饱和脂肪酸还是多种与形体美有关的激素的重要原料。换句话说，不饱和脂肪酸能够塑造你的完美形体。

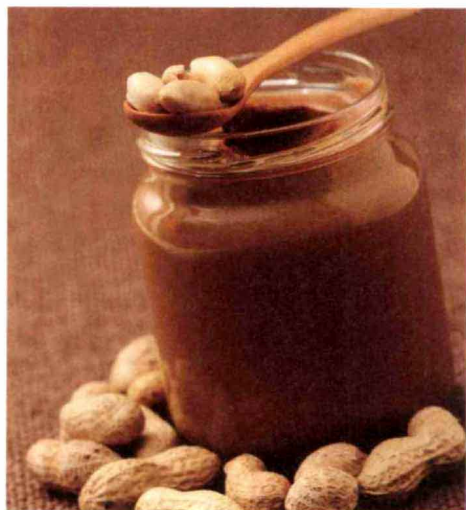


脂肪让身体曲线 更流畅

适度摄入脂肪，对女人健美有重要的意义。女人皮下脂肪含量的增多，可以使胸部、臀部等部位含脂量增加，从而构成女性特有的曲线；皮肤的柔嫩红润，脂肪也充当着重要角色，皮下脂肪可以使皮肤光滑而不皱缩，弹性而不松软。脂肪促进脂溶性维生素的吸收，而脂溶性维生素对于皮肤的健美起着重要作用。

脂肪也是女性生长和发育成熟的重要物质之一，也是保障正常月经和生育能力的重要物质之一。脂肪在体内参与性激素的合成，如果不摄入脂肪，体脂过少，雌激素等合成不足，将造成月经失调，甚至影响生殖器官的发育。另外，脂肪还可以增强人体抵御疾病侵袭的能力。

摄入适量脂肪，对于保持身体的健康有不可或缺的作用。



美丽需要维生素， 天然果蔬来提供

新鲜果蔬中除了富含丰富的维生素 C 之外，还含有胡萝卜素和 B 族维生素，某些干果中还富含维生素 E。这些都是我们人体不可或缺的营养物质，同时也是保护肌肤的天然滋润霜。



维生素 A

——明眸活肤源

维生素 A 是维生素家族中最具美容作用的营养元素。人的皮肤之所以能保持着稳定的湿度和弹性，是由于皮肤里除了正常细胞之外，还含有一种活跃的细胞，这种细胞在不断地分裂、更新。有人认为水可以促进细胞活力，其实真正对人体细胞活动起着决定性作用的是维生素 A。对皮肤而言，维生素 A 能调节皮肤表皮和角质层的新陈代谢，保护表皮不受细菌侵害。在抗老化、淡化皮肤斑点以及预防皮肤癌等方面，维生素 A 被广泛运用。

研究者认为，A 族维生素中的 A 醇、A 醛和 A 酸具有非常好的除皱功能，它能促进胶原蛋白和弹力纤维的再生，更新老旧细胞角质，加强细胞间的联结力，让皱纹消失。如果能把维生素 A 安全送到肌肤的底层，青春永驻的梦想就会瞬间实现。另外，A 族维生素中的 A 酸还有治疗青春痘的功能。摄取充足的维生素 A，还能改善细胞壁的稳定性，降低空气污染物对皮肤造成的伤害。维生素 A 含量最丰富的是动物性食物，但胡萝卜素能够转化成维生素 A，胡萝卜素含量最丰富的除了胡萝卜以外，还有菠菜、豌豆苗、辣椒和水果中的杏、柿子、芒果等。



■ 维生素 B₁ —— 能量“加油站”

维生素 B₁，被称为“心脏与神经的维生素”，它在人体内充当辅酶，调节能量代谢和心脏功能，保证人体主要内脏器官的能量供给。维生素 B₁ 可预防头发、皮肤干燥粗糙，提高肌肤的新陈代谢，促进机体排毒，平展皱纹，减退色素，令肌肤青春长驻。相对其他维生素，如果缺乏维生素 B₁，会经常患感冒、胃炎、胳膊发僵、肌肉疲倦等症。经常吃一些添加维生素 B₁ 的白米，或者富含维生素 B₁ 的其他食物，都是增加维生素 B₁ 摄入量的好方法。维生素 B₁ 在豆类中含量颇高，例如每 100 克黄豆中的维生素 B₁ 含量高达 0.41 毫克。



素的产生，烟酸可以作用于已经产生的黑色素，还能加速肌肤新陈代谢，促进含黑色素的角质细胞脱落和表皮层蛋白质的合成，增强肌肤含水量，从而改善肌肤质地。南瓜、茄子、芦荟中都含有丰富的烟酸。

■ 维生素 H (生物素) ——精致皮肤 “代言人”

维生素 H 又称生物素，属于 B 族维生素，是水溶性维生素，也是合成维生素 C 必不可少的物质，还是脂肪和蛋白质正常代谢不可或缺的物质。

生物素具有防止白发和脱发、保持皮肤健康的作用。美丽的秀发一定要保持完美的活力才行，因此一定要补充生物素。头发变得枯黄干燥易折断，表示头发的生命受到威胁。这些都是由于营养不良而导

■ 维生素 B₃ (烟酸) ——你的天然 “美容院”

维生素 B₃ 又称烟酸，大家都知道烟酸具有抗衰老作用，而它的美白功效则是近年被发现和证实的。烟酸可以抑制黑色素从黑素细胞向蛋白细胞转移，减少过度色素沉积。不同于以往的美白只注重抑制黑色

致头发组织受到破坏，令头发的水分和蛋白质缺失。生物素的主要生理功能是参与人体的物质代谢，尤其是末梢神经的营养代谢，为身体补充足够的生物素，可以保持头皮的正常代谢，促进头发的生长。

人体内部不断产生大量和多种不同的酶，生物素是这些酶的帮助者。没有充足的生物素，人体能量生产就跟不上需要，人体外表也就会变得越来越难看。缺乏生物素容易造成厌食、恶心、呕吐、脸色苍白、抑郁、脱发、皮肤干燥、皱纹增多、指甲易碎等，因为生物素在人体内仅停留3~6小时，所以必须每天补充。在草莓、柚子、葡萄等水果中含有丰富的生物素。



■ 维生素 E

——白皙水嫩好面膜

维生素 E 被科学家比作神话中的“青春之源”，它是最主要的天然抗氧化剂之一，是一种人们非常熟悉的脂溶性维生素。在体内不能合成，摄入是唯一的来源。摄入维生素 E，就意味着将衰老的步子放慢。造成衰老的原因虽然众说纷纭，但是最广为流传的说法是，“自由基”是造成人体衰老的主要原因，也是造成脸部肌肤出现色素沉积、皱纹等现象的罪魁祸首。

自由基是人体新陈代谢过程中的产物，细胞代谢过程中会产生自由基，自由基会攻击细胞膜或细胞内各成分膜上的不饱和脂肪酸，使这些不饱和脂肪酸氧化，从而破坏细胞功能，使人体衰老加快，衰老特征明显。研究发现，延缓衰老其实是通过“清除自由基”、“抗氧化”来实现的。天然维生素 E 是“自由基最直接的捕获者”、“最主要的天然抗氧化剂”。另外，维生素 E 还能帮助肌肤抵御来自废气、烟雾及其他污染的危害，能使肌肤水嫩白皙，持久保鲜。维生素 E 虽好，但是不能摄入过量，长期每天服用 300 毫克以上容易对身体造成损害。绿叶蔬菜、石榴等中都含有丰富的维生素 E。