

采薇
优雅女性系列

吃出 美丽 肌肤

采薇 编著

美容专家 王健

审订推荐



NLIC2970866193

7大营养素有什么美容作用？9大体质者的美容饮食法有何不同？

4个季节吃什么有益养肤？8大美容问题怎么吃才能好转？

50种美容食材有什么特效？10种美容中药材该怎样使用？

所有答案都在此书中。

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出美丽肌肤 / 采薇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 8

(采薇优雅女性系列)

ISBN 978-7-5064-8760-3

I. ①吃… II. ①采… III. ①女性—美容—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第134093号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 刘强

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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/24 印张: 9

字数: 219千字 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

采薇
优雅女性系列

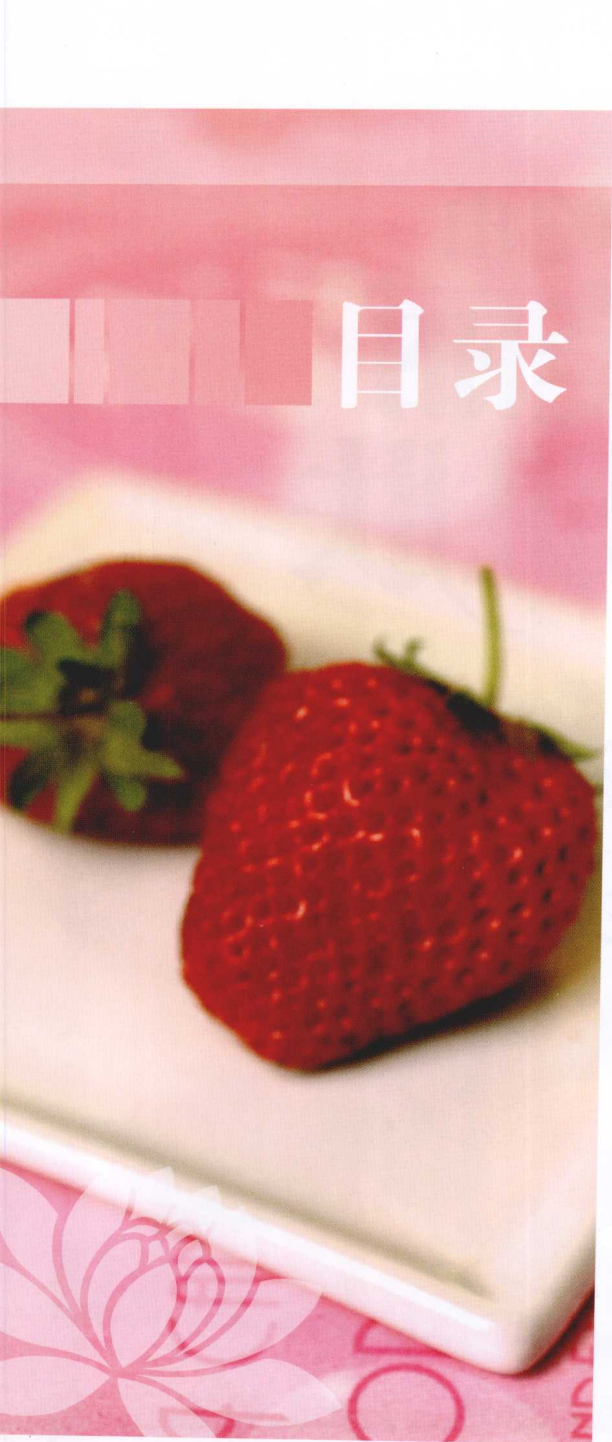
吃出 美丽 肌肤

采薇 编著

营养师专家 王健 审订推荐



中国纺织出版社



目录

壹 美容必需的 7 大营养素

12 生命之源——水

12 女人是水做的

12 每天喝多少水才适度

12 促进营养吸收的汤汤水水

13 补水宜与忌

13 富含水分的美容食物

14 美容的基石——蛋白质

14 蛋白质的美容功效

14 蛋白质的需要量

15 动物蛋白质和植物蛋白质

15 富含蛋白质的美容食物

16 不可缺少的朋友——脂肪

16 不要见脂色变

16 动物脂肪和植物脂肪

17 控制好脂肪的摄入量

17 富含脂肪的美容食物

18 肌肤的红颜知己——碳水化合物

18 能量与活力的来源

18 每天适宜的摄入量

19 小心甜蜜的负担

19 富含糖分的美容食物

20 天然美容师——矿物质

20 钙——健美身材的元素

20 镁——提神美容的元素

21 铁——胜过胭脂的元素

- 21 铜——美容的多面手
- 22 锌——灵巧的美容小姐
- 22 锰——抗衰老的金丹
- 23 硒——回春的灵丹
- 23 碘——调整内分泌的元素
- 24 美容的天使——维生素
- 24 维生素A——润肤明眸的要素
- 25 B族维生素——美肤之神
- 27 维生素C——让肌肤更美白
- 28 维生素D——形体美的要素
- 28 维生素E——对抗肌肤老化
- 29 排毒养颜的高手——膳食纤维
- 29 膳食纤维的美容功效
- 29 怎样摄取膳食纤维

贰 8 大不同功效的美容食物

- 32 润肤食物
- 32 润肤与饮食的直接关系
- 33 有润肤功效的美容食物
- 34 去痘食物
- 34 痘痘的生成与油性肌肤
- 35 有去痘功效的美容食物

- 36 祛斑食物
- 36 淡化色斑的小秘方
- 37 有淡斑功效的美容食物
- 38 增色食物
- 38 面色反映内在健康
- 38 面色苍白而无光泽
- 39 面色发黄而无光泽
- 40 肌肤发黑、暗沉而无光泽
- 40 肌肤偏红而无光泽
- 41 除皱抗衰老食物
- 41 皱纹与衰老
- 42 除皱小秘方
- 42 有除皱抗衰老功效的美容食物
- 44 美发食物
- 44 头发需要哪些营养
- 44 从中医看头发
- 45 有美发功效的食物
- 46 明目食物
- 46 明亮眼睛可以吃出来
- 47 有明目功效的食物
- 48 自制眼膜和护眼水
- 49 排毒瘦身食物
- 49 保持肠道畅通
- 49 改善人体代谢功能
- 50 有助排毒瘦身的食物
- 51 自制瘦身茶

叁 5 脏调和是美丽之源

- 54 “肝”好气色好
- 54 养肝与美容
- 54 绿色食物与养肝
- 54 养肝的美容食物
- 56 “肾”好有生机
- 56 补肾与美容
- 56 黑色食物与补肾
- 57 补肾的美容食物
- 58 “心”好循环佳
- 58 养心与美容
- 58 红色食物与养心
- 59 养心的美容食物
- 60 “肺”好才润泽
- 60 润肺与美容
- 60 白色食物与润肺
- 61 养肺的美容食物
- 62 “脾”好肌肉丰
- 62 健脾与美容
- 62 黄色食物与健脾
- 63 健脾的美容食物



肆 9 大体质者的美容宜忌

- 66 你是哪种体质
- 66 中医的9大体质
- 66 体质分类，对号入座
- 69 平和体质
- 69 体质特点
- 69 美容饮食宜与忌
- 69 维护天赐的美丽
- 70 阳虚体质
- 70 体质特点
- 70 容易出现的美容问题
- 71 美容饮食宜与忌
- 72 气虚体质
- 72 体质特点
- 72 容易出现的美容问题
- 73 美容饮食宜与忌

74	阴虚体质
74	体质特点
74	容易出现的美容问题
75	美容饮食宜与忌
76	痰湿体质
76	体质特点
76	容易出现的美容问题
77	美容饮食宜与忌
78	湿热体质
78	体质特点
78	容易出现的美容问题
79	美容饮食宜与忌
80	气郁体质
80	体质特点
80	容易出现的美容问题
81	美容饮食宜与忌
82	淤血体质
82	体质特点
82	容易出现的美容问题
83	美容饮食宜与忌
84	特禀体质
84	体质特点
84	容易出现的美容问题
85	美容饮食宜与忌

伍 4季美容怎么吃

88	春季
88	养肝润肤不过敏
89	春季最宜的美容食材
90	夏季
90	养心解暑，对抗紫外线
91	夏季最宜的美容食材
92	秋季
92	养肺润燥防干裂
93	秋季最宜的美容食材
94	冬季
94	养肾滋阴抗衰老
95	冬季最宜的美容食材



陆 越吃越美丽的50种食物

谷粮类

98	燕麦	
98	美容功效	106
98	最宜搭配	106
98	美丽菜单	106
99	饮食宜忌	106
99	巧妙用法	107
100	玉米	107
100	美容功效	108
100	最宜搭配	108
100	饮食宜忌	108
101	美丽菜单	109
101	巧妙用法	109
102	薏米	109
102	美容功效	110
102	最宜搭配	110
102	美丽菜单	110
103	饮食宜忌	110
103	巧妙用法	111
104	黄豆、豆腐	111
104	美容功效	
104	最宜搭配	
104	饮食宜忌	
105	美丽菜单	
105	巧妙用法	



肉蛋奶类

112	牛肉	
112	美容功效	120
112	最宜搭配	120
113	饮食宜忌	120
113	美丽菜单	120
114	猪蹄、猪皮	121
114	美容功效	121
114	最宜搭配	
114	饮食宜忌	
115	美丽菜单	
115	巧妙用法	
116	乌鸡	
116	美容功效	122
116	最宜搭配	122
116	饮食宜忌	122
117	美丽菜单	122
118	牛奶、酸奶	123
118	美容功效	123
118	最宜搭配	124
118	美丽菜单	124
119	饮食宜忌	124
119	巧妙用法	125
		125
		125
		125

蔬菜、 菌菇类

122	菠菜	
122	美容功效	
122	最宜搭配	
122	饮食宜忌	
123	美丽菜单	
123	巧妙用法	
124	丝瓜	
124	美容功效	
124	美丽菜单	
125	最宜搭配	
125	饮食宜忌	
125	巧妙用法	

126

冬瓜

126

美容功效

126

最宜搭配

126

饮食宜忌

127

美丽菜单

127

巧妙用法

128

芦荟

128

美容功效

128

最宜搭配

128

美丽菜单

129

饮食宜忌

129

巧妙用法

130

番茄

130

美容功效

130

最宜搭配

130

饮食宜忌

131

美丽菜单

131

巧妙用法

132

黄瓜

132

美容功效

132

最宜搭配

132

美丽菜单

133

饮食宜忌

133

巧妙用法

134

芹菜

134

美容功效

134

美丽菜单

135

饮食宜忌

135

最宜搭配

135

巧妙用法



136

白菜

136

美容功效

136

美丽菜单

137

饮食宜忌

137

最宜搭配

137

巧妙用法

138

萝卜

138

美容功效

138

美丽菜单

139

饮食宜忌

139

最宜搭配

139

巧妙用法

140

胡萝卜

140

美容功效

140

最宜搭配

140

饮食宜忌

141

美丽菜单

141

巧妙用法

142

山药

142

美容功效

142

最宜搭配

142

饮食宜忌

143

美丽菜单

143

巧妙用法

144

甘薯

144

美容功效

144

最宜搭配

144

美丽菜单

145

饮食宜忌

145

巧妙用法

146

银耳、黑木耳

146

美容功效

146

最宜搭配

146

饮食宜忌

147

美丽菜单

147

巧妙用法

148

莲藕

148

美容功效

148

最宜搭配

148

饮食宜忌

149

美丽菜单

149

巧妙用法

150

香菇

150

美容功效

150

最宜搭配

150

饮食宜忌

151

美丽菜单

151

巧妙用法

果品、
种仁类

152

猕猴桃

152

美容功效

152

最宜搭配

152

饮食宜忌

153

美丽菜单

153

巧妙用法

154

樱桃

154

美容功效

154

最宜搭配

154

美丽菜单

155

饮食宜忌

155

巧妙用法

156

香蕉

156

美容功效

156

最宜搭配

156

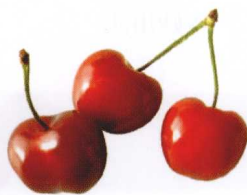
美丽菜单

157

饮食宜忌

157

巧妙用法



水产类



葡萄、葡萄干

- 166 美容功效
- 166 美丽菜单
- 167 饮食宜忌
- 167 最宜搭配
- 167 巧妙用法

山楂

- 168 美容功效
- 168 最宜搭配
- 168 饮食宜忌
- 169 美丽菜单

桂圆

- 170 美容功效
- 170 最宜搭配
- 170 饮食宜忌
- 171 美丽菜单

栗子

- 172 美容功效
- 172 美丽菜单
- 173 最宜搭配
- 173 饮食宜忌
- 173 巧妙用法

枣

- 174 美容功效
- 174 最宜搭配
- 174 饮食宜忌
- 175 美丽菜单

核桃

- 176 美容功效
- 176 最宜搭配
- 176 饮食宜忌
- 176 巧妙用法
- 177 美丽菜单

花生

- 178 美容功效
- 178 美丽菜单
- 179 最宜搭配
- 179 饮食宜忌
- 179 巧妙用法

黑芝麻

- 180 美容功效
- 180 最宜搭配
- 180 饮食宜忌
- 181 美丽菜单
- 181 巧妙用法

海带

- 182 美容功效
- 182 最宜搭配
- 182 饮食宜忌
- 183 美丽菜单

紫菜

- 184 美容功效
- 184 最宜搭配
- 184 饮食宜忌
- 184 美丽菜单

海参

- 185 美容功效
- 185 最宜搭配
- 185 饮食宜忌
- 185 美丽菜单

鲤鱼

- 186 美容功效
- 186 最宜搭配
- 186 美丽菜单
- 187 饮食宜忌
- 187 巧妙用法

苹果

- 158 美容功效
- 158 美丽菜单
- 159 饮食宜忌
- 159 最宜搭配
- 159 巧妙用法

西瓜

- 160 美容功效
- 160 最宜搭配
- 160 饮食宜忌
- 161 美丽菜单
- 161 巧妙用法

草莓

- 162 美容功效
- 162 最宜搭配
- 162 饮食宜忌
- 163 美丽菜单
- 163 巧妙用法

橙子

- 164 美容功效
- 164 最宜搭配
- 164 美丽菜单
- 165 饮食宜忌
- 165 巧妙用法



柒 画龙点睛的 10 种中药材

其他类

- 188 姜
- 188 美容功效
- 188 最宜搭配
- 189 饮食宜忌
- 189 美丽菜单
- 189 巧妙用法
- 190 醪糟
- 190 美容功效
- 190 最宜搭配
- 190 饮食宜忌
- 191 美丽菜单
- 191 巧妙用法
- 192 蜂蜜
- 192 美容功效
- 192 最宜搭配
- 192 饮食宜忌
- 192 巧妙用法
- 193 醋
- 193 美容功效
- 193 最宜搭配
- 193 饮食宜忌
- 193 巧妙用法

- 196 白芷
- 196 功效及应用
- 196 用量用法
- 196 内服法
- 197 宜忌人群
- 197 外用法
- 198 玉竹
- 198 功效及应用
- 198 用量用法
- 198 宜忌人群
- 198 外用法
- 199 内服法
- 200 玫瑰花
- 200 功效及应用
- 200 内服法
- 201 用量用法
- 201 宜忌人群
- 201 外用法



- 202 杏仁
- 202 功效及应用
- 202 用量用法
- 202 内服法
- 203 宜忌人群
- 203 外用法
- 204 茯苓
- 204 功效及应用
- 204 用量用法
- 204 内服法
- 205 宜忌人群
- 205 外用法
- 206 桃花
- 206 功效及应用
- 206 用量用法
- 206 内服法
- 207 宜忌人群
- 207 外用法
- 208 桃仁
- 208 功效及应用
- 208 内服法
- 209 用量用法
- 209 宜忌人群
- 209 外用法

- 210 当归
- 210 功效及应用
- 210 用量用法
- 210 内服法
- 211 宜忌人群
- 211 外用法
- 212 阿胶
- 212 功效及应用
- 212 内服法
- 213 用量用法
- 213 宜忌人群
- 214 何首乌
- 214 功效及应用
- 214 用量用法
- 214 内服法
- 215 宜忌人群
- 215 外用法



蛋白质

脂肪

维生素

碳水化合物

矿物质

水

膳食纤维





美容必需的

7大营养素

食物中的各种营养素，不仅是我们生命活动所需要的，也是美容所必需的物质。7大营养素缺一不可，学会饮食营养搭配，美丽的同时，又收获了健康。





生命之源——水



女人是水做的

水是维持人体生理功能的重要物质之一，体内水分失去平衡是人体衰老的主要原因。人的皮肤80%是水，女性的体内含水量又高于男性，所以说“女人是水做的”一点也不假。

从美容角度看，皮肤含水量高、皮下水分充足，皮肤就会细嫩亮丽，水灵灵的，不会起皱纹。如果人体排出的水量远远大于饮入的水量，就会出现脱水，皮肤出现皱缩、凹陷。但若饮水过多，超过了人体的正常调节能力，水也会蓄积在体内形成水肿，出现眼袋、浮肿等问题，影响美容。

每天喝多少水才适度

人体一天通过大小便、呼气、出汗等途径，排出约2500毫升的水分，这些水分必须通过食物、饮水加以补充。每天从食物中可摄取1000毫升的水，糖类、蛋白质、脂肪在代谢中可产生300毫升的水，

其余1200毫升的水，则要靠饮水（白开水、茶水、饮料）获取。简单计量的话，人体每天需要喝8杯（每杯250毫升）水，这里包括日常饮用的所有液态食物，如汤、粥、茶、果汁等。

很少喝水的人，皮肤很早就会出现干燥和皱纹。若能每隔15~20分钟喝两三口水，肌肤就能够全部吸收，其各层组织因为水分充足而富有弹性，润泽光滑。

促进营养吸收的汤汤水水

女性在饮食中最宜用汤汤水水来滋养。水分是优质溶剂，可以溶解淀粉、部分维生素、矿物质和膳食纤维。所以，食物炖汤后，原料中的很多营养融在汤汁中，喝汤不仅能摄取更多的水分和营养，还能帮助和促进人体对营养的吸收，强健脾胃功能，是高效的食补法。

如果一天中喝汤较多，要适当减少喝水量。

补水宜与忌

宜

- ✓ 白开水：本身含有钙、镁等矿物质，酸碱较平衡。
- ✓ 矿泉水：添加含有矿物质的水对人体营养平衡十分有益。
- ✓ 茶水：弱碱性，清爽去油腻，有抗氧化、抗衰老的作用。
- ✓ 汤粥：多吃炖汤、粥、面汤等，可保证饮食中的水分充足。
- ✓ 富含水分的食物：食物中的天然水分融有食材中的丰富营养，止渴生津、美味可口。鲜榨蔬果汁效果也不错。

忌

- ✗ 碳酸含气饮料：酸性较强，太多气体易影响正常的消化功能。可乐等饮料喝太多易引起肥胖。
- ✗ 冰镇饮品：太寒凉的水会刺激肠胃，引起肠胃功能紊乱。
- ✗ 含酒精饮料：少喝无妨，但过量会伤及肝、胆、胃，多饮啤酒还易引起肥胖。

富含水分的美容食物

牛奶



橘子



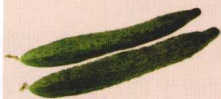
豆浆



冬瓜



黄瓜



梨



丝瓜



葡萄



西瓜



番茄



水蜜桃





美容的基石——蛋白质



蛋白质的美容功效

蛋白质是构成人体细胞的物质基础，是人体的建筑材料，也是人体一切组织，包括皮肤、毛发、肌肉、骨骼、血液、神经等的主要成分，是美容的物质基础。

蛋白质还是体内参与生命活动的其他物质组成的重要材料。如调解生理功能的激素、促进新陈代谢的酶、运输氧气的血红蛋白、抵抗疾病的抗体等，都以蛋白质为主要构成材料。缺乏蛋白质，人体正常生理活动会发生障碍，身体就会失去健康的美。

蛋白质由20多种氨基酸组成，食物能提供人体不能合成的8种必需氨基酸，如色氨酸、赖氨酸、蛋氨酸等。氨基酸对皮肤、毛发等有营养作用，可使皮肤细腻，毛发生长。

蛋白质可使体内的血红蛋白充足，让面色、口唇保持红润。蛋白质摄入不足，红细胞新生就少，容易发生贫血，出现

面色萎黄或苍白的状况。

蛋白质中的胶原蛋白能使皮肤柔和，富有弹性，并有贮水功能，防止皱纹产生。食物中胶原蛋白缺乏，皱纹就会悄悄地爬上脸，皮肤出现老化、松弛等现象。

蛋白质充足，可增强皮肤的抵抗力，防止影响美容的皮肤病发生，并能促进皮肤愈合。

如果严重缺乏蛋白质，人体会枯瘦如柴，或出现营养不良性水肿。青少年时期缺乏，还会使身材矮小。

蛋白质的需要量

人体组织含蛋白质占体重的16%~20%，成年人每天所需蛋白质为1.2克/千克体重。如：体重50千克的人，每天需要吃 $1.2\text{克} \times 50 = 60\text{克}$ 优质蛋白质。

蛋白质也不宜吃得过多，否则在体内转化成脂肪储存起来，会增加体重，引起肥胖。



动物蛋白质和植物蛋白质

动物蛋白质主要存在于动物瘦肉、牛奶和禽蛋中。它含有人体的必需氨基酸，且比例与人体蛋白质相近，易于人体消化吸收。所以，动物蛋白质为优质蛋白质。

植物蛋白质中的大豆蛋白质也是优质蛋白质，尤其是豆浆、豆腐中的蛋白质消化吸收率在90%以上。但其他植物蛋白质中的必需氨基酸不够丰富，且消化吸收较差，不如动物蛋白质营养价值高。

动物蛋白质和植物蛋白质混合食用，能起到氨基酸互补的作用，能使人体必需氨基酸的吸收率大大提高，所以，荤素搭配是一条重要的饮食原则。

富含蛋白质的美容食物

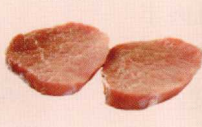
猪瘦肉



猪蹄



牛瘦肉



羊瘦肉



兔肉



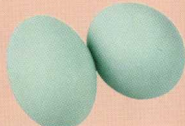
鸡肉



鸡蛋



鸭蛋



鹌鹑蛋



牛奶



草鱼



鲤鱼



鲫鱼



鳝鱼



黄豆、豆浆



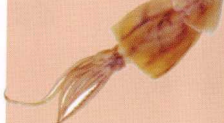
虾



带鱼



鱿鱼



黄豆芽

