

女性美容食物使用手册

精选100种美容食物，教您吃得健康，吃出美丽容颜！

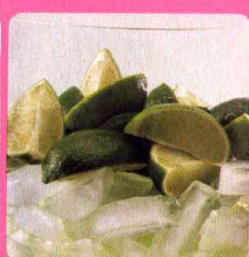
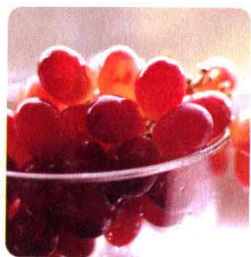
100种

光华养生堂 / 主编

美容食物排行榜



100种 美容食物排行榜



光华养生堂 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

100种美容食物排行榜 / 光华养生堂主编. —广州:
广东经济出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5454-0894-2

I. ①1… II. ①光… III. ①美容—食谱
IV. ①TS972.161

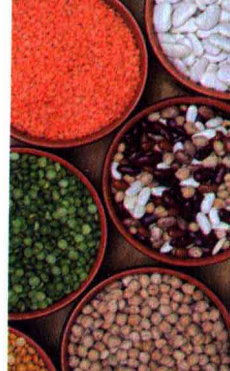
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第160550号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
发行	
经销	全国新华书店
印刷	美航快速彩色印刷公司 (北京市通州区永顺镇西马庄甲6号)
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	14.5
字数	352 000
版次	2011年10月第1版
印次	2011年10月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0894-2
定价	45.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问:何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •



目 录

第一章

天然食物，吃出美丽的容颜

003 第一节 食物是最好的美容师

- 004 一、吃出你的美丽
- 005 二、女性美容必须摄入的食物营养素
- 008 三、美容食物的分类

012 第二节 这样吃才美丽

- 013 一、营养素应该这样吃
- 014 二、四季养生美容饮食
- 016 三、不同年龄阶段的女性该怎么吃？
- 017 四、不同肤质的人该怎么吃？
- 019 五、食物美容注意事项

第二章

中医推荐女人美容10种最佳食物

- 022 第一名：黄瓜
- 022 第二名：枸杞
- 022 第三名：白萝卜
- 022 第四名：红枣
- 022 第五名：蜂蜜
- 023 第六名：胡萝卜



- 023 第七名：苦瓜
- 023 第八名：木耳
- 023 第九名：豌豆
- 023 第十名：荔枝

第三章

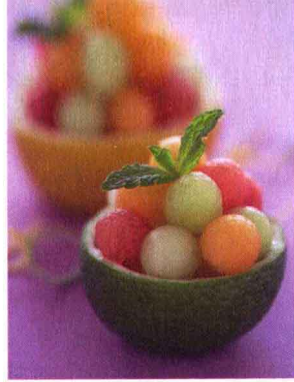
吃什么最美丽？100种全球健康美容食物排行榜

026 第一节 美白淡斑前20名

食物美白淡斑知多少

- 028 第一名：豌豆
- 030 第二名：鲑鱼
- 032 第三名：薏仁
- 034 第四名：地瓜
- 036 第五名：黄豆
- 038 第六名：黄瓜
- 040 第七名：菠萝
- 042 第八名：蜂蜜
- 044 第九名：草莓
- 046 第十名：芦笋
- 048 第十一名：蘑菇
- 050 第十二名：黄豆芽
- 052 第十三名：丝瓜





C O N T E N T S

- 054 第十四名：柑橘
- 056 第十五名：番茄
- 058 第十六名：红枣
- 060 第十七名：荔枝
- 062 第十八名：柠檬
- 064 第十九名：土豆
- 066 第二十名：白萝卜



- 097 第十五名：冬瓜
- 099 第十六名：胡萝卜
- 101 第十七名：牛奶
- 103 第十八名：水蜜桃
- 105 第十九名：桂圆
- 107 第二十名：百合

068 第二节 水润保湿前20名

水润保湿小攻略

- 070 第一名：芦荟
- 072 第二名：莴苣
- 074 第三名：葡萄
- 076 第四名：西瓜
- 078 第五名：香蕉
- 080 第六名：猕猴桃
- 082 第七名：银耳
- 084 第八名：人参
- 086 第九名：杏仁
- 088 第十名：莲子
- 090 第十一名：火龙果
- 092 第十二名：柑橘
- 093 第十三名：樱桃
- 095 第十四名：鸡爪

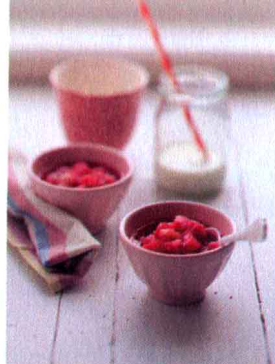
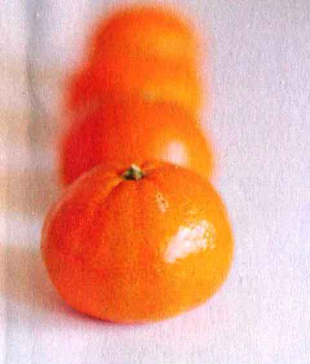


109 第三节 抗衰老祛皱前20名

让年龄从此成为秘密

- 111 第一名：猪皮
- 113 第二名：黑木耳
- 115 第三名：三文鱼
- 117 第四名：绿茶
- 119 第五名：石榴
- 121 第六名：酸奶
- 123 第七名：桑葚
- 125 第八名：橄榄油
- 127 第九名：猪蹄
- 129 第十名：虾
- 131 第十一名：啤酒
- 133 第十二名：鸡皮
- 135 第十三名：南瓜
- 137 第十四名：乌鸡
- 139 第十五名：榛子





141 第十六名：开心果

143 第十七名：蓝莓

145 第十八名：大蒜

147 第十九名：鲫鱼

149 第二十名：玉米



151 第四节 排毒祛痘前20名

做排毒美人，告别痘痘

153 第一名：苦瓜

155 第二名：山楂

157 第三名：燕麦

159 第四名：核桃

161 第五名：莲藕

163 第六名：珍珠粉

165 第七名：金针菇

167 第八名：绿豆

169 第九名：地瓜叶

171 第十名：牡蛎

173 第十一名：鸡蛋

175 第十二名：桃仁

177 第十三名：糙米

179 第十四名：韭菜

181 第十五名：菜花

183 第十六名：绿茶

184 第十七名：生姜

186 第十八名：空心菜

188 第十九名：海藻类



190 第二十名：洋葱

192 第五节 健康瘦身前10名

不节食也能做窈窕美人

194 第一名：苹果

196 第二名：黄瓜

197 第三名：红豆

199 第四名：南瓜

200 第五名：苦瓜

201 第六名：香蕉

202 第七名：枸杞子

204 第八名：辣椒

206 第九名：酸奶

207 第十名：土豆



208 第六节 丰胸美体前10名

丰胸美体，做挺拔女人

210 第一名：木瓜

212 第二名：花生

214 第三名：猪蹄

215 第四名：芝麻

217 第五名：蛤蜊

219 第六名：杏仁

220 第七名：红枣

221 第八名：鲤鱼

223 第九名：玉米

224 第十名：核桃

CHAPTER

1

第一章

天然食物，吃出美丽的容颜



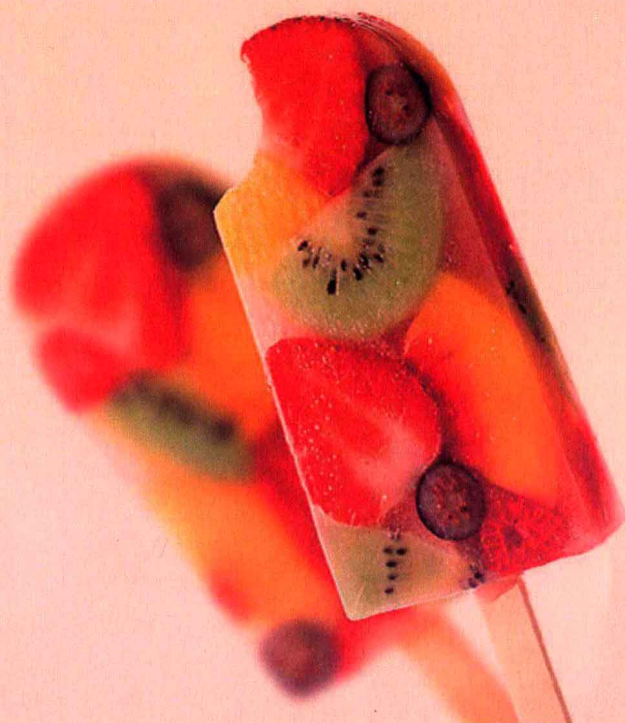


PART

1

第一节

食物是最好的美容师



一、吃出你的美丽

人的皮肤是面镜子，健康与否可通过它反映出来。皮肤的状态与身体的状态有密切的关系，容颜美丽神采奕奕，是人体健康良好的反映；而人一旦患有疾病，表现在容颜上，就是面黄肌瘦，或精神不振等。美容关键在于摄入均衡的营养物质。食物中的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、微量元素、水、纤维素等，是人体健康和容颜美丽所必需的营养素。这些营养素的主要来源是食物，因此，全面合理地从食物中摄取平衡营养，是美容健体最重要的物质基础。

如果不注意饮食调配，如节食、偏食、挑食、饮食单调等都会影响食物中营养成分的摄入，造成某种营养成分的缺乏。例如，饮食中长期缺碘，会导致甲状腺肿大，同时皮肤会失去弹性；所食用的食物中如果长期缺铁，则会导致缺铁性贫血，使人体的抵抗力下降，表现出乏力、头晕眼花等症状，同时，皮肤会失去光泽；微量元素锌缺乏，会影响人体的生长发育（包括性器官的发育），可引起食欲减退、脱发、记忆力减退，还会使皮肤脱屑、粗糙，产生皱纹，同时易患湿疹、痤疮等症。因此，欲使自己容颜美丽、头发秀丽、形体健美，就必须通过



饮食调养，保持机体正常的生理功能。

美容养颜与饮食调养关系的另一原则是对治，就是对不同肤质、体质、体型的人利用不同的饮食来进行调养。如患有缺铁性贫血症的人，可补充含铁量丰富的食物，以改善贫血症状，使皮肤恢复红润和光泽；患有维生素A缺乏症的人，可补充富含维生素A的食物，以改善皮肤干燥粗糙状态；如患有月经病的女性，可选用具有调经补血功效的食品进行调理，以恢复皮肤的光泽和柔润；体胖者可选择食用具有减肥和美容作用的食物和药膳以使体形健美，使颜面皮肤恢复弹性；体瘦者可选择具有生肌泽肤，增重壮体作用的食物和药膳，以获得健壮的体魄和健美的肌肤。



二、女性美容必须摄入的食物营养素

食物之所以能美容，在于其含有营养素。食物中的营养素是维持人体正常生命活动、保持容颜美丽所必须摄入生物体的食物成分。各类营养成分对于人们的健康、美容均有作用，都是不可缺少的，不过，在摄取营养素时，要注意适量、适当和适时，否则可能适得其反。常见营养素有以下几种，下面分别介绍一下其作用。

维生素A

维生素A属于脂溶性维生素，能维持上皮组织的健康，润泽皮肤使其细嫩光滑，还可以调节正常视觉。若人体维生素A不足，眼结膜、泪腺、汗腺、皮脂腺和鼻腔等处的黏膜会变质、干燥，从而出现皮肤过早老化。另外，维生素A还是丘脑、垂体等内分泌腺体活动所需要的重要营养成分，缺乏维生素A会影响正常神经——内分泌功能的调节。但要注意，长期、大量补充维生素A，可能出现头发干枯或脱落、皮肤干燥、瘙痒、食欲不振、贫血等中毒症状。

维生素C

维生素C又叫抗坏血酸，属于水溶性维生素。它参与体内氧化还原过程，能增加毛细血管的致密性，降低其通透性和脆性；能抑制皮肤内多巴胺的氧化作用，使皮肤内深层氧化的色素还原成浅色，保持皮肤白嫩，从而防治黄褐斑、雀斑、皮肤瘀斑和头发枯黄等病症。研究发现，人体缺乏维生素C时，皮肤毛孔变粗大，毛孔口有角样栓状物，毫毛不能伸出而卷曲在内，毛孔周围血管增粗、充血，会形成粉刺。然而维生素C也不是什么“太平药”，不是用量越大越有效，如果长期、大量服用维生素C，可能引起渗透

性腹泻，阻止精子穿透，降低女性的生育功能。

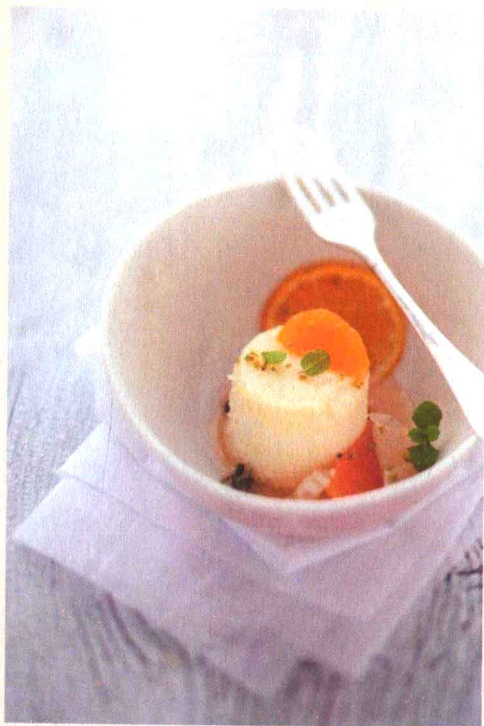
B族维生素

B族维生素包括维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸等。这些B族维生素是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。在美容方面，B族维生素的缺乏会表现为脂溢性皮炎，多见于皮脂分泌旺盛的部位；会引起皮肤皮脂增多、轻度红斑、脂状黄色鳞片、酒糟鼻等，影响容貌美观。此外，还会引起细胞功能降低，引起代谢障碍，这时人体会出现怠滞，皮肤角质层增厚，皮肤病随之而来。



维生素E

维生素E是美容必不可少的营养素。人体皮脂的氧化是皮肤衰老的主要原因之一，而维生素E具有抗氧化的作用，能保护皮脂和细胞膜蛋白质及皮肤中的水分；还能促进人体细胞的再生与活力，减缓细胞的老化过程；此外，还能促进人体对维生素A的利用；可与维生素C起协同作用，保护皮肤的健康，减少皮肤发生感染的机会；对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有“滋润”作用，从而改善和维护皮肤的弹性；能促进皮肤内的血液循环，使皮肤得到充分的营养与水分，以维持皮肤的柔嫩与光泽；还可抑制色素斑、老年斑的形成，减少面部皱纹及洁白皮肤，防治痤疮。因此，为维护皮肤的健美及延缓衰老，应多吃富含维生素E的食物，如植物油、蛋黄、核桃、葵花子、花生米、芝麻、莴笋叶、柑橘皮、乳类等。总之，每天摄入足够



的维生素食物对于人体健康和皮肤健美都是十分有益的。

蛋白质

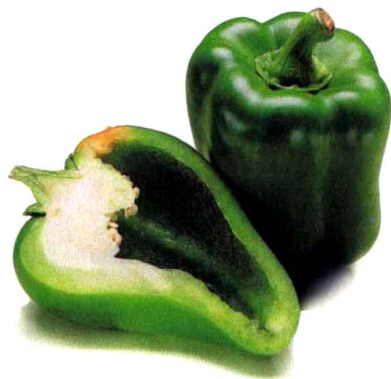
蛋白质是构成表皮、真皮和保持皮肤弹性的胶原纤维的主要成分。皮肤每天进行新陈代谢，由于角质脱落而失去蛋白质。人体缺乏蛋白质，可引起发育迟缓、消瘦、憔悴，还会导致皮肤粗糙、弹性降低、松弛、产生皱纹。此外，头发稀疏、失去光泽、干枯易断也与蛋白质不充足有关。蛋白质的摄入也不是越多越好，如果蛋白质摄入过多，所产生的酸性物质会刺激皮肤，引起皮肤早衰，并加重肝、肾负担，不利于健康。

胶原蛋白

人体皮肤中，胶原蛋白含量高达71.9%，它维持着人体皮肤的弹性和韧性。胶原蛋白是皮肤的重要成分，皮肤的生长、修复均离不开它。胶原蛋白具有保湿防皱功效，可使肌肤充盈，保持弹性与润泽，舒展皱纹，呈现质感和透明感，能有效防止皮肤老化。此外，胶原蛋白可润泽头发，缺乏胶原蛋白易出现头发分叉，指甲易断裂、灰暗、无光泽。含丰富胶原蛋白的食物有猪蹄、筋腱、猪皮等。

脂肪

脂肪是脂溶性维生素吸收时不可缺少的物质，能保护人体器官，维持体温。脂肪在皮下适量贮存，可滋润皮肤和增加皮肤弹性，延缓皮肤衰老。人体皮肤的总脂肪量大约占人体总量3%~6%。脂肪内含有多种脂肪酸，如果因脂肪摄入的不足而致不饱和脂肪酸过少，皮肤就会变得粗糙，失去弹性。膳食中的脂肪分为两种，一种是动物脂肪，一种是植物脂肪。动物脂肪因含饱和脂肪酸较多，食入过多可能导致动脉粥样硬化，加重



皮脂溢出，使皮肤老化；而植物脂肪中含较多不饱和脂肪酸，其中尤以亚油酸为佳，不但有强身健体的作用，而且有很好的美化皮肤的作用，是皮肤滋润、充盈不可缺少的营养物质。

膳食纤维

膳食纤维对调节肠道消化吸收功能，维持身体健康非常重要，能有效预防“富贵病”。膳食纤维可分为两大类，一类是非水溶性纤维，包括纤维素、半纤维素及木质素，存在于植物的细胞壁中；另一类是水溶性纤维，包括果胶和树胶，存在于自然界非纤维性物质中。无论男性还是女性都需要膳食纤维。此外，膳食纤维还能够满足女性保持体型、养颜排毒的愿望。

硒

硒是维持人体正常生理功能的重要微量元素之一。人体血液中硒的浓度为0.22微克/毫升。它能与蛋白质结合，从而随血液循环将蛋白质运送至全身组织。硒能保护视觉器官的功能，使双目明亮晶莹，并能保护皮肤，使之光洁不生痤疮。适当补硒对预防“克山病（亦称地方性心脏病）”有益，对抗肿瘤也有帮助。但补硒也不可太过，历

史上有些高硒地区曾发生过硒中毒事件，在当地流行脱发、脱指甲的病症，称为“脱甲风”。

无机盐

无机盐又称矿物质，包括人体内的“常量元素”和“微量元素”。目前已知人体内主要的无机盐元素有：钾、钠、钙、铜、锌、钴、镍、钼、磷、硒、锰、镁、钒、硅、氟、铬等60余种。其中占人体重量万分之一以上的叫“常量元素”，占人体重量万分之一以下的称“微量元素”。总的来说，人体对它们的需要量并不太大，而且一旦过量就会发生中毒，但是它们又不可缺少。这些元素的主要来源是饮食，通过日常饮食合理摄取，是唯一便捷、安全和行之有效的方法。无机盐也与人体美容有关，尤其是锌、硒、铜、钙、铁等，这些元素的缺乏会直接影响美容。

水

水也是美容必不可少的营养素，水是保护皮肤清洁、滋润、细嫩的特效而廉价的美容剂。水是构成生物机体的重要物质。人体的所有组织都含有水，如血液的含水量约为85%，肌肉的含水量为75%，坚硬的骨骼中也含有22%的水分。水对人类生存的重要性仅次于氧气，如果没有水，任何生命过程都无法进行。



三、美容食物的分类

谷类

谷类包括粳米、糯米、小米、大麦、小麦、燕麦、玉米等，是提供人体热量的最主要来源。目前我国人们的膳食中，约有50%~70%的热量和40%~60%的蛋白质是由谷类食物供给的，为提高谷类的营养价值，最好多种粮食混合食用，即粗细粮、米面杂粮混食，通过食物的互补作用，使食物蛋白质氨基酸的种类和数量更接近人体的生理需要。此外，谷类对皮肤很有益处，能保护和促进人体的正常功能和免疫功能。如：薏仁中含有的薏苡素对横纹肌有抑制作用，可减少皱纹，爱美的人不妨多吃；荞麦所含热量虽高，却不会引起肥胖，恰恰相反，还会起到调脂减肥的作用；玉米中所含的黄体素和玉米黄质可以预防老年人眼睛黄斑性病变的发生。

主要谷类的营养成分

★**蛋白质**：谷类蛋白质含量一般在7.5%~15%之间，主要由谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白组成。如果每人每天食用300~500克谷类，就可以得到35~50克蛋白质，这个数字相当于一个正常成人一天需要量的一半或以上。

★**脂肪**：谷类脂肪含量较低，如大米、小麦约为1%~2%，玉米和小米可达4%。大部分谷类的脂肪都集中在糊粉层和胚芽，因此在谷类加工时易损失或转入副产品中。从小麦胚芽和玉米中可提取胚芽油，这些油脂含不饱和脂肪酸达80%，其中亚油酸约占60%。这类脂肪油可明显降低血清胆固醇，有防止动脉粥样硬化的作用。

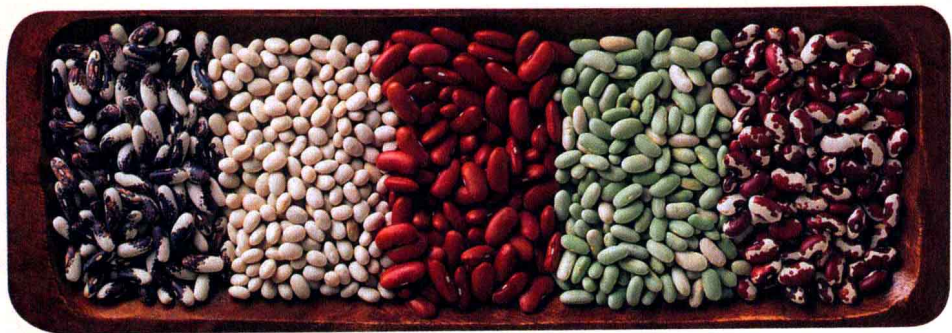
★**维生素**：谷类在我们的膳食生活中是相当重要的，因为谷类中的B族维生素是膳食中B族维生素的主要来源。长期食用精白米、面，又不注意其他副食的补充，易引起机体维生素B₁不足，导致脚气病，损害神经血管系统，所以一定要均衡饮食，除了摄入大米之外还应适当摄入其他谷类食品。



此外，调查表明77%的人习惯吃早饭，其中22%的人喜欢吃即食谷物。在女性中，即使考虑到锻炼和总热量摄入等因素，吃谷物早餐的人体重超重的仍比不吃早餐的人少30%。

豆类

豆类是主要的美容食物。豆类不仅能平衡人体营养，还能使人们保持美丽容颜，让青春常驻。豆类食物按其所含营养成分可分为两大类，一类为大豆类（包括黄豆、黑豆和青豆等），另一类为其他豆类（包括豌豆、蚕豆和绿豆等），在豆类食物中大豆的营养价值较高，是植物蛋白的主要来源。豆类所含蛋白质含量高、质量好，其营养价值接近于动物性蛋白质，是优质蛋白。豆类能润泽皮肤，其含有的黄酮物质还可防衰老。如：豌豆含有丰富的 β -胡萝卜素，食用后可在人体内转化为维生素A，有润肤的作用，皮肤干燥者应该多吃；经常食用黄豆有助延缓衰老，适用于面色无光、食欲不振、气短乏力等症以及身体虚弱之人；黑豆含有许多的抗氧化成分，特别是异黄酮、花青素，都是很好的抗氧化剂，能促进肾脏排出毒素，使面容光泽健康。



豆类主要营养成分

★**蛋白质**：豆类的蛋白质含量较好，豆类蛋白质氨基酸的组成接近人体的需要，其组成比例类似动物蛋白质，谷类食物蛋白质中缺乏的赖氨酸在豆类中含量较高，所以豆类和谷类搭配食用，相互补充，可提高蛋白质的营养价值。

★**脂肪**：大豆所含脂肪较高，高达18%，因此可作为食用油的原料，其他豆类脂肪含量相对较少。每天吃点豆类，可以有效抵抗疾病。

★**大豆异黄酮**：豆类中的大豆异黄酮是黄酮类化合物中的一种，主要存在于豆科植物中，是大豆生长中形成的一类次级代谢产物。由于是从植物中提取的，与雌激素结构相似，因此大豆异黄酮又称植物雌激素，能够弥补30岁以后女性雌性激素分泌不足，改善皮肤水分及弹性状况，缓解更年期综合征，改善骨质疏松，使女性再现青春魅力。

食用豆制品对疾病也有一定疗效，豆制品属于优质蛋白质，赖氨酸多，蛋氨酸少，是唯一能与动物蛋白一样作为优质蛋白质来源的植物性食物，但有肾脏疾病如肾病综合征，急、慢性肾小球肾炎，肾功能衰竭者以及痛风、皮肤病的患者不可过多食用。

蔬果类

蔬果类指的是各种水果，及除了粮食以外的其他植物（多属于草本植物）。蔬果类是人们日常饮食中必不可少的。蔬果可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，对美容有显著的功效，是美容必不可少的食物。如：梨含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸等成分，能使皮肤变得更加健康、嫩滑，使干性皮肤变得滋润；此外，它所含有丰富维生素B还具有美白效果。平时脸色很红的人多食用柿子、橘子或枸杞子等含有丰富维生素P的食物，能有效改善皮肤红肿问题；葡萄所含有的葡萄糖酸、苹果酸、水杨酸等有机酸，也能使皮肤变得细腻而白皙。

蔬果类的主要营养成分

★**维生素及矿物质**：蔬果中含有多种丰富的维生素，能增强人体抵抗力和抗氧化的能力。此外，蔬果能够提供人体必需的矿物质，保证人体骨骼、牙齿、神经的全面发育。蔬菜和水果品种丰富，只有注意合理搭配，才能使之互相补充，才能让人体摄入较全面的营养。

★**纤维素**：蔬果中含有较多的纤维素，可帮助松动进入肠胃的营养食物，有助于消化，同时刺激人体新陈代谢，利于减肥。

★**水**：水在人体内所占比例最大，与无机盐一起构成盐溶液，维持人体的内环境，使人体内细胞生活在一个稳定的环境里，并参与生理功能的调节。蔬果中含有丰富的水分，可以维持细胞形态，增强人体新陈代谢功能，调节血液和组织液的正常循环，溶解营养素，使之易于吸收和运输，并能帮助排泄体内废弃物。

蔬果吃得过少会使人体各种维生素和微量元素摄取不足，降低免疫力和健康水平，使皮肤失去光泽，还会影响蛋白质的吸收。



肉类

肉类，是动物的皮下组织及肌肉，含有高蛋白质和脂肪，以及大量能量。肉类分两大类，一类是白肉（包括虾、鱼之类的海洋生物和鸡、鸭这样的家禽），另一类是红肉（包括牛、羊之类的哺乳动物）。红肉和白肉都要吃，营养才能均衡。肉类含有丰富的维生素、矿物质、蛋白质等，均有美容美颜的功效。如：猪皮所含蛋白质是合成维护皮肤弹性的胶原蛋白的重要原料，对改善皱纹、粗糙皲裂有效，并有光泽毛发、延缓衰老的作用；鸡肉能温补，改善女性消渴的面容与体质；鲫鱼能丰胸；三文鱼能抗衰老等。

肉类的主要营养成分

★**蛋白质**：肉类中最有营养价值的营养素是蛋白质，平均含量为10%~20%。肉类蛋白质不仅含量高，同时由于肉类蛋白质含有人体所必需的全部氨基酸，并且比例适宜，能被人体很好地吸收和利用，因此肉类中的蛋白质属于优质蛋白质。

★**脂肪**：肉类中含有丰富的脂肪，其脂肪含量为7%~50%，不同动物或不同部位的肉中，脂肪含量差别也很大。脂肪能给肉类食物带来良好的口感，使肉吃起来很香，同时，脂肪也为人们带来大量的能量。但如果摄入脂肪量过大，也会对身体不利。因此，应该适当限制肉类食物中的脂肪摄入量。

★**维生素**：肉类是人类B族维生素的主要膳食来源，也是维生素A和维生素H及叶酸的重要来源。特别是动物内脏中的B族维生素以及肝脏中的维生素A，其含量更是异常丰富，是人类获取这些维生素的重要途径之一。

此外，肉类的矿物质含量大约1%，包括钾、钠、钙、镁、硫、磷、氯、铁、锌等多种常量元素和微量元素。尤其是肉类中所含的铁，是以血红素铁的形式存在的，很容易被人体吸收利用，是人体铁的重要来源。肉类食物中所含的锌，既丰富又易于被人体吸收，是人体锌的良好来源。

