

吃出健康食物速查系列



吃对纯天然食材 一日三餐都美容

美容养颜 吃什么 特效食物速查



张晔◎主编



番茄
维生素C
祛斑美白



桃
维生素C
亮白肤色



丝瓜
维生素C
使皮肤细腻



苹果
膳食纤维
排毒

麦
维生素E
滋润



草莓
维生素C
美白滋润皮肤



木瓜
性温
减少皱纹



红枣
铁
使面色红润



葡萄
类黄酮
延缓衰老



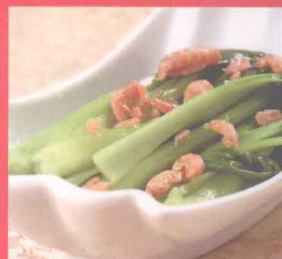
薏米



黄豆
蛋白质
延缓衰老



蜂蜜
消炎
排毒养颜



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

吃出健康食物速查系列

美容养颜 吃什么

特效食物速查

张晔◎主编

 <p>番茄 维生素C 祛斑美白</p>	 <p>桃 维生素C 亮肤润色</p>	 <p>丝瓜 维生素C 使皮肤细嫩</p>	 <p>苹果 膳食纤维 排毒</p>
 <p>燕麦 维生素E 抗皱滋润</p>	 <p>草莓 维生素C 美白滋润皮肤</p>	 <p>西瓜 性温 减少皱纹</p>	 <p>红枣 铁 使面色红润</p>
 <p>葡萄 类黄酮 延缓衰老</p>	 <p>薏米 维生素E 使皮肤细腻</p>	 <p>黄豆 大豆异黄酮 延缓衰老</p>	 <p>蜂蜜 糖类 排毒养颜</p>

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

美容养颜吃什么特效食物速查 / 张晔主编. —北京：电子工业出版社，
2012. 11

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-17922-8

I. ①美… II. ①张… III. ①美容—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第189982号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：施易含

印刷：北京画中画印刷有限公司

装订：北京画中画印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295千字

印次：2012年11月第1次印刷

定价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

弗洛伊德曾说过，“女人有四种：或活泼、或敏感、或浪漫、或顽皮。”可是岁月匆匆而过，女人的青春与美丽被悄然带走，尽管有胭脂水粉的修饰、有锦衣珠宝的装点，但都难以掩饰。而注重内调外养，树立健康的饮食习惯，是让美丽常驻的秘籍。本书就是从饮食入手，介绍了能够塑造美丽容颜以及远离女性常见病的食物和食疗法。

第一章介绍了有美容养颜功效的关键营养素。在“细数特效美容养颜食材”这一章里，介绍了50种特效美容食材，详细解析了美容功效、选购妙招等，还介绍了美容养颜特效食谱，让您能烹饪出好味道的菜肴。“美容纤体从健康饮食开始”这一章，针对美白、保湿、排毒、瘦身、抗皱、祛斑、去痘、补血、美眼、润唇、美发、美胸和抗衰老等方面，介绍了相应的饮食方法。“防病祛病恢复美丽容颜”一章，介绍了有效防治月经不调、便秘、失眠、乳腺增生、肾虚、骨质疏松、更年期综合征等疾病的食疗方法，帮助您调理好身体、远离病痛折磨。

希望您翻开这本书，能获取饮食中的美丽奥秘，由内而外地调理出健康体质，让肌肤变得白皙红润、让秀发变得乌黑浓密、让眼睛变得明亮水润、让体态变得纤瘦健康，吃出一份属于自己的美丽容颜。

目录 CONTENTS

美丽必修课	9	美容护肤的误区	13
驻容养颜新观念	9		
护肤秘籍大揭秘	11		
不同年龄段护肤原则	11		
一年四季护肤原则	12		
一日早中晚护肤注意事项	13		



第一章

美容养颜关键营养素

膳食纤维	16	维生素E	21
维生素A	17	钙	22
维生素B ₂	18	铁	23
维生素B ₁₂	19	锌	24
维生素C	20		

第二章

细数特效美容养颜食材

蔬菜及菌菇类

芹菜 可以美白肌肤、淡化色斑	26	油菜 使皮肤亮洁、延缓衰老	28
花生仁拌芹菜 ● 虾仁炒芹菜	27	虾米拌油菜 ● 油菜金针菇	29
		生菜 可以滋润肌肤、减少皱纹	30



- 蚝油生菜 ● 蒜蓉生菜
菠菜 预防贫血、乌黑秀发
七彩菠菜 ● 菠菜鸭血汤
大白菜 可以润肠排毒、美容养肤
拌大白菜心 ● 醋溜白菜
五花肉烧白菜 ● 奶油白菜
番茄 可以美白肌肤、延缓衰老
番茄菜花 ● 番茄炒蛋
番茄牛肉煲 ● 番茄焖虾
红薯 可以通便润肠、减肥瘦身
红薯粥 ● 栗子红薯粥
醋炒红薯丝 ● 红薯粉蒸肉
胡萝卜 可以保护眼睛、滋润肌肤
糖醋胡萝卜 ● 炒胡萝卜丝
胡萝卜炖羊肉 ● 胡萝卜小排粥
白萝卜 可以帮助减肥
白萝卜酸梅汤 ● 白萝卜排骨汤
南瓜 使肌肤光滑、延缓衰老
紫菜南瓜汤 ● 干椒南瓜
苦瓜 可以清心明目、祛火去痘
苦瓜排骨汤 ● 干煸苦瓜
黄瓜 可以减肥瘦身、让肌肤白皙润泽
拍黄瓜 ● 豆腐丝拌黄瓜
黄瓜炒虾仁 ● 木耳炒黄瓜
冬瓜 可以美白肌肤、利尿消肿
香菇冬瓜汤 ● 虾仁冬瓜
多味冬瓜 ● 冬瓜蟹肉羹
丝瓜 可以嫩白肌肤、消除色斑
- 31 丝瓜粥 ● 丝瓜肉片汤 59
32 莲藕 可以改善肤色、调理月经 60
33 蜜汁莲藕 ● 莲藕排骨汤 61
34 洋葱 可以延缓衰老 62
35 洋葱圈煎蛋 ● 洋葱炒牛肉 63
36 大蒜 延缓衰老、永葆青春 64
37 大蒜粥 ● 大蒜烧鲢鱼 65
38 辣椒 燃烧体内脂肪 66
39 豆豉炒青辣椒 ● 青辣椒炒鸡蛋 67
40 香菇 理想的减肥食材 68
41 香菇粥 ● 香菇茄条 69
42 香菇蒸鸡 ● 香菇白玉汤 70
43 黑木耳 能够滋润肌肤、美容养颜 71
44 黑木耳粥 ● 蘑菇木耳炒蛋 72
45 木耳翠皮瓜丝 ● 木耳炒肉末 73
46 银耳 可以美容养颜 74
47 凉拌银耳 ● 银耳粥 75



水果类

山楂 能够开胃消食、延缓衰老

山楂粥 ● 山楂炖牛肉

红枣 可以改善气色、预防贫血

小米红枣粥 ● 薏米莲子红枣粥

木瓜 可以美容祛斑、丰胸美白

银耳木瓜奶露 ● 木瓜炖羊肉

桃 有美容养颜的作用

香蕉片拌鲜桃 ● 桃梨焖牛肉

梨 可以维持皮肤光泽

薏米雪梨粥 ● 京糕梨丝

香蕉 可以补充营养、美丽容颜

香蕉粥 ● 香蕉西米羹

苹果 可以减肥瘦身、排毒养颜

苹果炒鸡柳 ● 香蕉菠萝苹果汁

葡萄 使面色红润、延缓衰老

葡萄粥 ● 羊肉葡萄干饭

西瓜 可以利尿消肿、减少皱纹

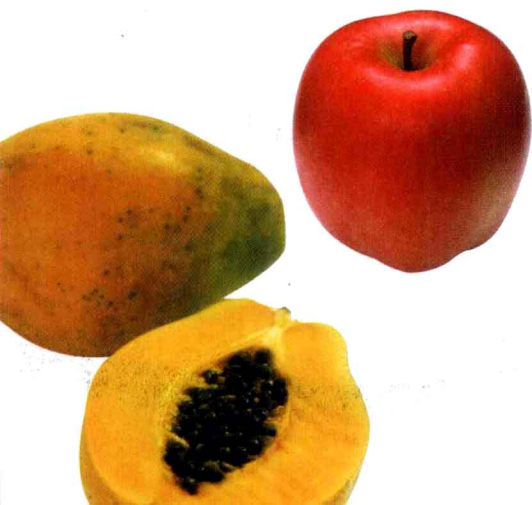
西瓜皮粥 ● 凉拌西瓜皮

草莓 可以减肥瘦身

草莓柚汁 ● 草莓奶昔

猕猴桃 可以美白肌肤，改善肤质

猕猴桃杏汁 ● 猕猴桃水果



谷类与豆类

76 燕麦 可以改善肤质、滋润肌肤 98

77 凉拌燕麦面 ● 牛奶燕麦粥 99

78 玉米 可以延缓衰老 100

79 豌豆玉米沙拉 ● 松仁玉米 101

80 黑米 防止白发早生 102

81 黑米银耳红枣粥 ● 黑米糕 103

82 薏米 使皮肤细腻有光泽 104

83 薏米瘦肉汤 ● 薏米粥 105

84 薏米老鸭煲 ● 薏米炖鸡爪 106

85 红豆 使人面色红润有光泽 107

86 红豆饭 ● 鲤鱼红豆汤 108

87 红豆粥 ● 红豆花生红枣粥 109

88 黄豆 是帮助减肥的理想食材 110

89 萝卜干拌黄豆 ● 黄豆猪蹄汤 111

90

肉类

91

92 乌鸡 可以补铁补血、强健身体 112

93 乌鸡糯米葱白粥 ● 山药乌鸡汤 113

94 鸡肉 可以强身健体、使面色红润 114

95 栗子焖仔鸡 ● 鸡丝凉粉 115

96 兔肉 帮助减肥、有利健康 116

97 兔肉炖南瓜 ● 芝麻兔 117

猪肝 可以让面色红润、防治贫血

熘肝片 ● 猪肝黄瓜汤 119

其他类

枸杞子 可以明目养眼、延缓衰老 120

枸杞肉丝 ● 枸杞粥 121

豆腐 可以丰胸养颜，预防乳腺癌 122

酸辣豆腐汤 ● 榨菜拌豆腐 123

魔芋 是减肥的理想食材 124

魔芋炖鸡腿 ● 清炒魔芋丝 125

海带 可以改善体质、恢复容颜 126

海带萝卜汤 ● 海带排骨汤	127
百合 使皮肤白皙光泽	128
百合粥 ● 百合炒芦笋	129
核桃 防止头发干燥分叉	130
芝麻核桃露 ● 核桃仁扒白菜	131
蜂蜜 使肌肤变得柔软细腻	132
蜂蜜粥 ● 番茄蜂蜜汁	133
酸奶 防止皮肤角化和干燥	134
菠萝酸奶 ● 芦荟酸奶	135
酸奶沙拉 ● 柠檬酸奶	136



第三章

美容纤体从健康饮食开始

美白

金针菇拌黄瓜	138
番茄豆腐 ● 冬瓜海带汤	139
百合薏米粥 ● 番茄排骨汤	140

保湿

苹果桂花粥	141
梨丝甜瓜 ● 蜜汁鲜果	142
苹果馅饼 ● 蜜汁香干	143

排毒

苹果麦片粥	144
百合炖香蕉 ● 绿茶娃娃菜	145
南瓜清炖牛肉 ● 苹果什锦饭	146

瘦身

南瓜小米粥	147
三豆燕麦饭 ● 蜜汁炒红薯	148
南瓜排骨汤 ● 菠菜海鲜汤	149

抗皱

甜椒炒丝瓜	150
-------	-----

白菜心拌海蜇 ● 胡萝卜红枣汤	156
-----------------	-----

雪菜炒黄豆 ● 清蒸甲鱼	157
--------------	-----

祛斑 158

猕猴桃冰沙	159
-------	-----

胡萝卜芹菜粥 ● 番茄炒茄子	160
----------------	-----

香菜黄瓜汤 ● 草莓柚奶汁	161
---------------	-----

去痘 162

苦瓜粥	163
-----	-----

百合莲子红豆粥 ● 清炒苦瓜	164
----------------	-----

冬瓜木耳汤 ● 苦瓜豆腐汤	165
---------------	-----

补血 166

猪肝粥	167
-----	-----

小米红豆粥 ● 菠菜炒猪肝	168
---------------	-----

红豆酒酿烤饼 ● 花生红枣鸡汤	169
-----------------	-----

美眼 170

枸杞嫩鸡	171
------	-----

桂圆莲子粥 ● 萝卜枸杞炒鸭肝	172
-----------------	-----

胡萝卜素包 ● 土豆胡萝卜汤	173
----------------	-----

美发

黑米粥

黑豆粥 ● 黑米八宝饭

蒜泥菠菜 ● 松花蛋炒菠菜

丰胸

木瓜拌粉丝

木瓜烧猪蹄 ● 木瓜炖鸡翅根

木瓜鲫鱼汤 ● 木瓜炖奶

174

润唇

175

西蓝花炒虾仁

176

鸭架萝卜汤 ● 虾仁炒豆腐

177

生菜蛋花汤 ● 萝卜粥

178

抗衰老

179

蒜泥白肉

180

海带羹 ● 花生红枣粥

181

枣花馒头 ● 番茄菠菜汤

蒜蓉空心菜 ● 海带三丝

182

183

184

185

186

187

188

189

190

第四章

防病祛病恢复美丽容颜

调经

鸡蛋红糖小米粥 ● 山药枸杞粥

羊肉萝卜汤 ● 牛肉土豆汤

肾虚

黑米茶 ● 山药羊肉汤

猪肉丸子冬瓜汤 ● 山药蒸肉饭

动脉硬化

杂米皮蛋粥 ● 牛奶红薯糊

家常豆腐 ● 黑木耳白菜汤

便秘

燕麦南瓜粥 ● 韭菜炒绿豆芽

海米白菜汤 ● 南瓜紫米粥

失眠

虾仁丝瓜汤 ● 牛奶粥

奶香燕麦粥 ● 莲子粥

乳腺增生

海带粥 ● 番茄丝瓜

香椿拌豆腐 ● 金边白菜

192

194

195

196

198

199

200

202

203

204

206

207

208

210

211

212

214

215



骨质疏松

杏仁露 ● 豆浆粥

酱炖鱼头豆腐 ● 西蓝花炒牛肉

更年期综合征

甜藕粥 ● 尖椒豆腐皮

滑炒豆腐 ● 莲藕冬瓜扁豆汤

216

218

219

220

222

223

美丽必修课

驻容养颜新观念

肌肤的构造

如何保养肌肤是很多女人的首要大事，在保养之前先来了解一下肌肤的构造是非常必要的。皮肤是由表皮、真皮、皮下组织三部分组成的，三层的总厚度约为 1.25 毫米，每一层对维持皮肤的健康都扮演着重要的角色。

表皮

位于皮肤的最上层，是皮上组织，担负着细胞更新的主要功能。

- 1) 发生层：是表皮最深的一层长形细胞，具有产生新细胞的功能，又分基层和棘层。发生层细胞内含有棕褐色的色素颗粒，皮肤的颜色是由色素颗粒的多少来决定的。当受到紫外线照射后，色素颗粒增多，起到保护和屏障作用而不得皮肤癌。
- 2) 颗粒层：由 1 层或 2 层细胞并列构成，使光线产生折射，防止紫外线深入皮内。
- 3) 透明层：细胞在这层开始衰老萎缩。
- 4) 角质层：是表皮的最浅层，由角质细胞组成，它们没有细胞核。此层细胞经常脱落而由深层的细胞来补偿，以保护皮肤并维持其弹性。

真皮

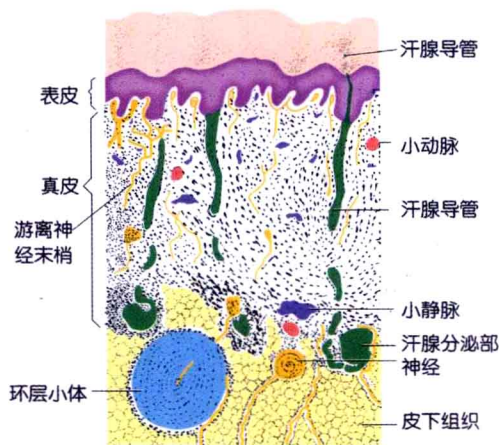
位于皮肤的中央层，主要由植物纤维结缔组织构成。

其中有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等，它与皮肤的弹性、光泽、张力等有很重要的关系。皮肤的松弛、起皱等老化都发生在真皮之中。

皮下组织

为一层脂肪，在真皮下，二者之间无明显分界，由大量脂肪组织散布于疏松的结缔组织中构成。

可保护上层的细胞，提供缓冲的作用，预防外界撞击。



手掌皮肤切面

了解皮肤的种类

皮肤类型	特点
中性皮肤	不油不腻，比较湿润，皮脂较少，水分较多。中性肌肤是最理想的皮肤状态，油脂与汗液分泌正常，肌肤娇嫩、细腻有弹性，拥有自然的光泽及红润感，并且健康的肌肤抵抗力强，不易产生皮肤变化
干性皮肤	皮肤表面干燥，皮脂和水分不足。因为油脂量少，因此皮肤会失去光泽，也因为水分的减少，皮肤表层会显得粗糙。干性肤质的人，脸上看来总是紧绷、干涩、脱皮、粗糙，容易生小细纹及斑点
油性皮肤	毛孔较大，比较油腻，皮脂和水分较多。油性皮肤的人，脸上总是油油亮亮的，有顽固的粉刺，毛细孔粗大，T字部位油腻，容易脱妆
混合性皮肤	既有油的地方，又有干的地方，皮脂较多，水分不足。混合性皮肤，就是融合了油性与干性皮肤的特质，皮肤的某些部位是油性的，而某些部位却是干性的。混合性肌肤的T字部位总是泛着油光，两颊却因为缺水而干涩、紧绷
敏感性皮肤	易受刺激而引起皮肤某种程度的不适，容易因饮食、情绪或美容用品的缘故，导致皮肤表面干燥、发红、起斑点、眼肿、脱皮或生暗疮等

了解皮肤的酸碱度

每一层皮肤组织都有不同的pH值，其范围由内层的7.35至外层的4.85，健康皮肤的pH值应该是5~5.6，属弱酸性。

对于化妆品来说，适合油性皮肤的化妆品含酸性较重，以便减少细菌感染。酸性重的化妆品，通常用做消毒剂。润肤霜含碱较多，有使皮肤软化的作用，pH值是7的清洁霜，好像清水一般纯正，会比pH值为5.5的清洁霜更有清洁力。



护肤秘籍大揭秘

不同年龄段护肤原则

不同年龄段的女人，由于皮肤特质的不同，有着不同的美容重点，了解自己，选择最适合自己的，才是最好的。

♀ 20岁 底子很重要

对于这个年龄的女人来说，肤色白得均匀透亮是目标，此时一般都还没有黑斑的问题，不过预防胜于治疗，要明白黑色素为何而出，另外，养成良好的洁面习惯是很重要的。

你在为此烦恼吗？

1. 细纹开始出现，脸上有一些小斑点或痘印。

2. T区较为油腻，鼻头毛孔较为粗大。

解决之招：

① 注意清洁皮肤，从洁面开始美白，每周做一次深层的皮肤清洁。

② 在洁面的基础上做好保湿保养，还要注意使用防晒霜和隔离霜。

♀ 30岁 明眸添光彩

30岁的女人更趋于追求精致的妆容，然而环境、阳光和压力等会使得自由基大地伤害你的肌肤，地球引力给美丽的你平添了许多困扰，使肌肤老化加快，皱纹、皮肤松弛、斑点不请自来，特别是眼睛周围的皮肤问题开始凸显。

你在为此烦恼吗？

1. 肌肤衰老的迹象开始出现，肌肤更新的速度开始变缓。

2. 面部出现斑点，眼部周围形成细纹，皮肤缺乏紧致性，毛孔开始变大。

3. 工作和生活的压力造成细胞功能紊乱、色素积聚，同时产生黑色素。

解决之招：

① 针对色斑，使用针对性强的精华素。

② 一年四季都要坚持防晒。

③ 每天化妆之前、卸妆之后都要做好眼部皮肤的保养，机能性的眼霜可以开始试着使用了。

④ 抑制因情绪引起的色素催生，尽量多摄入抗氧化物质。

♀ 40岁 美容要加倍

40岁的女人常常会发现脸上多了几个晒后斑，又增添了几道皱纹，这时不仅要做好保湿美白，还要不断地给皮肤加营养。

你在为此烦恼吗？

1. 细纹和皱纹开始真正出现，肌肤中的胶原蛋白纤维开始减少、衰退，皮肤逐渐失去弹性。

2. 此时肌肤代谢能力较差，已形成的斑点和色素沉积不容易被排出。

3. 因肌肤老化，出现斑点深沉、质地粗糙甚至凸起等问题。

解决之招：

① 要保持肌肤的无瑕和肤质的水

润、通透、光泽，老化皮肤需要抗老+美白同时进行，才能真正恢复白皙亮泽。

② 防止紫外线照射，减少烟酒、熬夜等不良习惯，适量补充维生素E及胶原蛋白。

③ 去皱、提拉等产品是不错的选择，也要开始用精华素了。

50岁 紧致肌肤很重要

绝大部分的女性在这个年龄段都要进入更年期了，容易出现自主神经功能紊乱症状，情绪波动大、焦虑、多疑、思想不稳、易冲动等，由于生理的变化，也导致皮肤出现暗沉、斑点、皱纹。

你在为此烦恼吗？

1. 肤色越来越暗沉，斑点开始增加并加重，有些女性已经开始出现老年斑了。

2. 皱纹更加明显，皮肤更加缺乏弹性。

解决之招：

① 平时要定期地做焕肤保养，定期去除角质。

② 做提拉肌肤的保养，让皮肤更加有弹性。

一年四季护肤原则

春季

春季应以保湿为重点，做最简单的保养。早春气候的特征是温度



变化大，而且还有冬季遗留的干燥因素，所以早春的皮肤保湿工夫还是不能少，否则严重干燥者也会出现类似秋冬季的蜕皮现象。

夏季

夏日外出时，最好戴帽打伞，同时脸上和暴露部位涂些防晒产



品，能有效地抵御紫外线对皮肤的伤害。夏季，花露水常可作为消毒杀菌剂使用，在洗脸水、浴水、卧室、客厅或身上洒些，不仅能除臭去汗、杀菌止痒，还能健脑提神。此外，在清洁皮肤后，还可以适量地扑些爽身粉或痱子粉，它们都具有凉爽、止汗、止痒的作用。

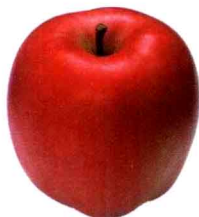
秋季

秋季护肤，首先要着重洁肤。宜选用杀菌力强、清洁效果好、弱酸性的防晒洗面奶。秋季还要兼顾早晚温差。白天应使用清爽防晒的保养品，如各种防晒霜、润肤霜；晚上应选用滋润保湿护肤品。因秋天气温干燥，皮脂腺的油脂分泌减少，水分蒸发较快，脸部易出现紧绷的感觉。



冬季

冬天外出前，应在外露的皮肤上



涂些油性润肤膏，尤其应在嘴唇部位使用护唇膏。减少用热水洗脸的次数，每天一两两次即可，少用脱脂性强的洗涤用品洗脸。经常按摩面部皮肤，以促进血液循环，每周可使用一两次面膜。洗脸后，涂上油脂护肤化妆品，如手足皮肤出现裂口，可以涂一些防裂油膏。

一日早中晚护肤注意事项

早晨

第一杯水的暗藏学问

清晨刚起床后，空腹喝一杯水，对身体很有好处，能美容减肥。早晨醒来之后喝些水，可以很快产生尿意，促进毒素排出。另外，清晨补水特别容易被身体吸收并输送至全身，有助血液净化、循环，滋润肌肤，让皮肤看起来水嫩光泽。

中午

做个“午美一族”

午间放下工作，远离电脑，进行午间美容，就会美丽多一点，健康多一点。在每周的5个工作日，每个中午都可以安排一点美容内容，如去附近的健身房练瑜伽，到游泳馆去游泳，去美容院做SPA，睡个美容觉、敷个面膜……“午美”后整个人都会精神起来，既美丽了容颜，又赶走了疲惫与压力。

晚间

让肌肤容光焕发的黄金时段其实是晚上睡觉的时候。要有好肌肤，可不能忽视晚间的美容功课。

23岁开始坚持晚间保养：

调查显示，皮肤老化的平均年龄越来越提前，已经从25岁提前到23.6岁了。很多晚霜质地清爽，渗透性好，可以让工作一天的肌肤得到很好的修护。

选对晚间保养品：

只要含有能辅助和促进肌肤在晚间美容黄金时间进行自动修护、调整的成分，都是晚间美容最适合用的保养品。比如玫瑰果、薰衣草、莲花、蜂蜜等。一些光敏感成分，如果酸、A酸、维生素C等，具有很强的美白效果，但是在阳光下却会让皮肤变得更黑，所以不妨把它们归入夜间保养品中。此外，胶原蛋白、绿茶、红酒等能帮助肌肤完成修护、抗衰老。

涂晚霜的手法诀窍：

涂面霜时，先在面部五点（额头、两颊、鼻头和下巴）分别均匀地擦上乳霜，以手掌心包裹住整个面部5秒钟，然后将残留在手掌的乳霜，顺势带到脖子肌肤，分别用左手拍右侧颈、右手拍左侧颈10下，能起到紧实颈部皮肤、预防皱纹和松弛的作用。

做好高度保湿护理：

洁面后要尽快涂上保湿效果好、易吸收的美容液。最好先用化妆棉沾满美容液，直到化妆棉呈透明状态，可以透视看到手指，然后从脸部中心开始，用使皮肤稍微下陷的力度轻轻按压肌肤。

睡前补充维生素C最有效：

在睡前服用维生素C及口服胶原蛋白产品，这样做不仅比白天吸收效果更好，还有利于皮肤在睡眠时得到充分修复，恢复弹性和光泽。

美容护肤的误区

❶ 误区一 清晨直接用清水洗脸

皮肤经过一整夜的新陈代谢，其实并不像你所想象的那么干净，仅仅用清水是很难彻底洗净的。如果污垢没有清理干净，之后又化妆，就很容易堵塞毛孔，产生黑头、粉刺等。

解决方法：使用洁面乳洗脸，在彻底清洁的同时给予肌肤丰富的水分，使肌肤镇定舒适，恢复肌肤清新、柔嫩的感觉。

❷ 误区二 洗脸后，用毛巾擦干脸上的水分

洗脸后，如果长期用粗糙的毛巾在细嫩的皮肤上揉搓，不但会伤害并刺激皮肤，让肌肤长细纹，还会暗藏细菌。

解决方法：洗完脸，用毛巾或面巾纸将水按干，尤其是在脸上长了痘痘的时候，应以按压的方式吸掉水分，这样不会造成细菌感染。

❸ 误区三 将紧肤水直接倒在手上使用，用手拍打

将紧肤水直接倒在手上拍打，既起不到再次清洁的作用，又会使紧肤水在拍脸的过程中流失，实在是有点浪费。

解决方法：取适量紧肤水倒在化妆棉上，浸湿后，轻轻地涂抹在面部，这样做也更加卫生。

❹ 误区四 夏季潮湿不用补水了

现在很多女性常年待在空调房里，夏季还是很干燥的，皮肤的保湿应是必备程序。

解决方法：头一天晚上洗浴后，用超水润的护肤霜涂抹脸部，将补水工作做充分，第二天就不会发现皮肤严重缺水，护理起来也不麻烦，只要轻拍一层水到脸上就行了。

❺ 误区五 面部按摩时，时间愈久愈好

进行面部按摩可以让护肤品更好地发挥作用，但是时间要适度，不是时间越长越好，必须视肤质、年龄等因素来确定。

解决方法：一般来说，中性皮肤的按摩时间为10分钟左右，干性皮肤的按摩时间一般为10~15分钟，油性皮肤的按摩时间应控制在10分钟之内，敏感性皮肤则最好不要做按摩。

❻ 误区六 用力快速地涂眼霜

眼部肌肤是脸上最脆弱的部位，如果用力涂抹或过度拉扯，反而会使皱纹越来越多。

解决方法：正确涂眼霜的方法是，用无名指指腹轻柔涂抹于眼部四周肌肤。动作要慢要轻，可在眼部四周轻轻点弹，并顺着一定方向稍做按摩。

❼ 误区七 用洁面乳卸妆

化了妆后，用洁面乳清洗面部是否足够？一般洁面乳往往无法达到彻底卸妆的目的，这时，最好用专门的卸妆品来清洗。

解决方法：用专业卸妆品卸妆后再用洁面乳对毛孔内的污垢、油脂及残余化妆品进行再次清除，就可令肌肤更干净爽洁。



第 1 章

美容养颜 关键营养素



膳食纤维

④ 膳食纤维有通便润肠的功效，可以促进肠道蠕动，排出毒素与体内垃圾，使肌肤变回健康白皙红润。

保健功效

- 1. 控制血糖。**可以延缓食物中葡萄糖的吸收，降低胰岛素需求量，从而降低餐后血糖。
- 2. 降低血脂。**促进胆固醇的排泄，降低血清中的总胆固醇量，从而降低血脂。
- 3. 预防癌症。**刺激肠道蠕动，减少有害物质的吸收，预防结肠癌的发生。
- 4. 预防痔疮。**促使肠道内有毒有害物质排出体外，防止痔疮等病症的产生。
- 5. 治疗便秘。**促进胃肠蠕动，起到润肠通便，防治便秘的效果。
- 6. 减肥。**增加饱腹感，并减少部分糖和脂质的吸收，从而达到减肥的效果。

每日摄入量

30 克。

缺乏症状

排便不畅、容易出现便秘等现象。

容易缺乏人群

消化不良肥胖者

患有高血压和血脂异常的人群

糖尿病患者

面部有色斑、长痘的人

喜欢吃肉不喜欢吃蔬菜水果的人

患有心血管疾病的人

食用须知

膳食纤维的摄入量不宜过多，否则会导致腹部不适，影响其他营养素如蛋白质的消化，以及钙、铁的吸收。

食物来源

蔬菜类	南瓜、红薯、菠菜、芹菜、韭菜等
水果类	苹果、西瓜、梨、橙子、菠萝等
谷类豆类	糙米、薏米、玉米、红豆、黑豆等