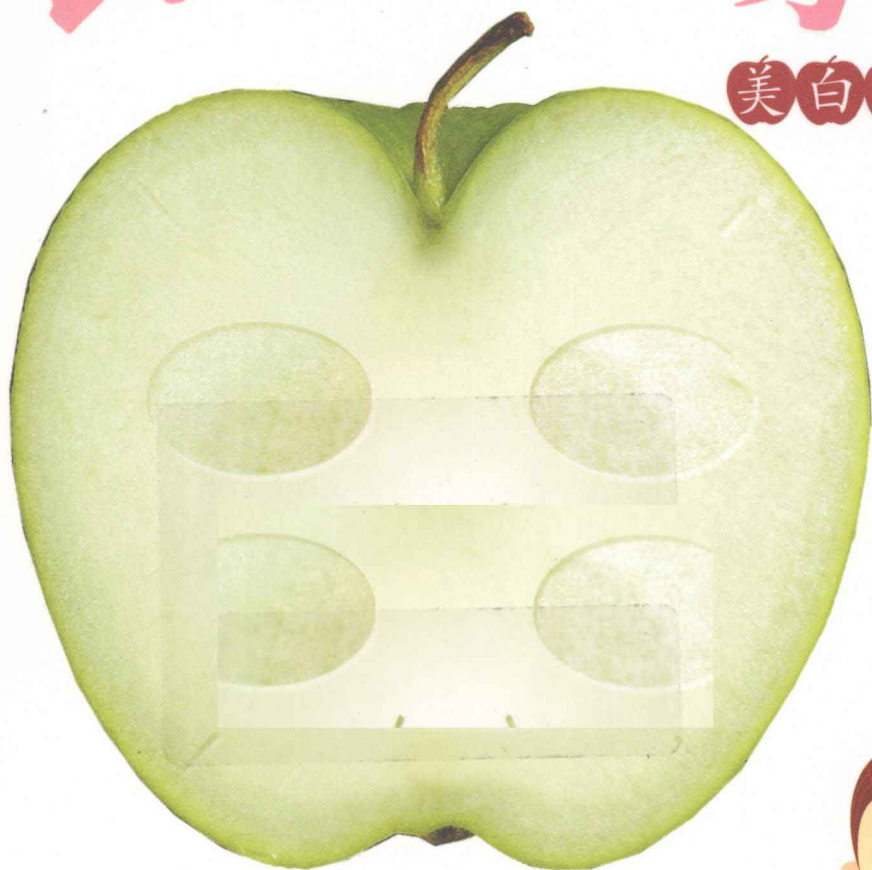


共享
文化

不到 28 天见证美白奇迹
数以万计女性膜拜的 美食美白 宝典

食尚手册

美白篇



苏丽 编著

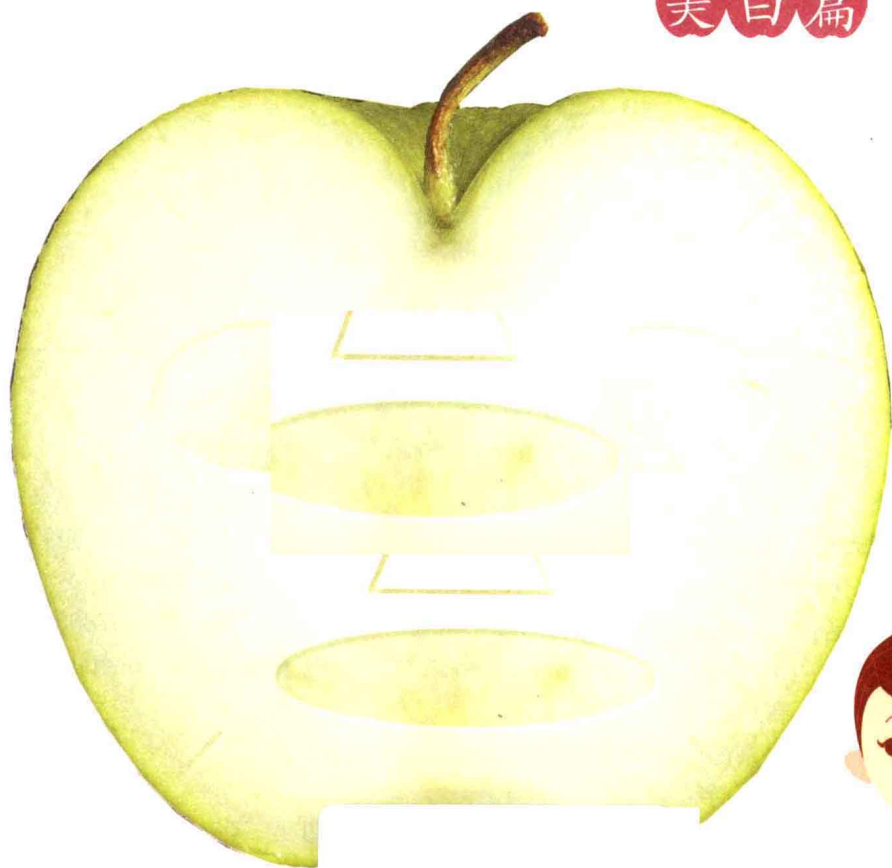
白皙的肌肤不是靠大浓妆遮出来的
天然的美白肌肤既健康又让人羡慕
身边美食居然有那么多的美白机密
轻松搞定黑色素就靠它们。

• 华中师范大学出版社 •



食尚手册

美白篇



苏丽 编著

华中师范大学出版社



新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

食尚手册·美白篇 / 苏丽 编著. —— 武汉: 华中师范大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5622-4306-9

I. ①食…

II. ①苏…

III. ①美容—食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 086288 号

食尚手册 美白篇

苏丽 编著

策划编辑: 管施猛

责任编辑: 李 玲 夏兴通

编辑室: 第四编辑室

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

电 话: 027-67863040 (发行)

网 址: <http://www.ccnapress.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 55 千字

开 本: 1/16 787×1092

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

定 价: 32.00 元

责任校对: 段秦汉

电 话: 027-67867317

电 话: 010-63703938

邮 编: 430079

传 真: 027-67863291

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印 张: 16

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

欢迎上网查询、购书

前言

PREFACE

食疗美白的概念主张越来越得到广泛的认可，不少女性朋友们都开始注意到，外用美白保养只能解决局部皮肤表皮层问题，其效果无法到达真皮层，要根本解决皮肤美白的问题，需要内在调节。通过食疗美白，通过水果、蔬菜等神奇的食材力量促进皮肤新陈代谢，可以保持肌肤白皙润泽，最后达到祛斑、祛痘、祛黑的美白功效。想象一下，古人并没有机会像我们现代人一样去美容院享受丰富多样的美白服务，可我们聪慧的先人却自有独特的一套美白养颜之道，她们美白的主要手段正是通过进补食物来营养滋补自己的肌肤，以达到美白的效果。食疗美白不仅能够让你达到美白的目的，更能让你在繁忙的现代社会工作生活中节省大量的时间。它在解决饥饿的同时，又能解决自己的面子问题，省钱又省力的事情何乐而不为呢？

现在图书市场有关食疗美白图书介绍的都是一些莫名其妙的食材以及叫人摸不清头脑的药名，根本不知道这些食材原料在哪里才能够找得到。而本书将为所有对食疗美白感兴趣的女性朋友作全面详解，实用、大众、有效，读者朋友的食材全都可以在市场上买得到，而且做法简单，完全适合那些因工作忙碌而没有太多时间烹饪繁复食材的读者朋友们。使读者朋友在品尝美味的同时达到美白润肤的目的。祝愿大家在这本书的帮助下美白成真。

第一章 你的疑虑我解答 3—5

为什么要选择食疗美白？食疗美白的食物常见吗？食疗美白要多久见成效？这是美白爱好者最关心的三个问题。不用着急，在正式进行食疗美白之前，先让我们一起把心中的这三个问题解决了。



第二章 潜伏在美白身边的杀手 9—17

讨厌的黑色素、穿透力强的紫外线、杂乱无章的生活状态、可恶的内分泌失调、色素的沉淀、化妆品过敏、药物的副作用、身体毒素沉积和平时不太注意的感光食物都可以让自己的皮肤变得暗淡无光、美白不再。了解身边的美白杀手，可以让我们突破一切美白的束缚。

第三章 平凡又神奇的美白食物 21—240

第一篇 缤纷水果 自然美白

淡化面部斑点的苹果	24
净肤洁牙的菠萝	31
益人颜色的荔枝	36
阻止色素沉着的大枣	42
抑制色素沉着的柠檬	47
祛除面部色素的橙子	51
抗氧化的橘子	56
净化身体的草莓	60
清除毛孔污垢的桃子	64
益人颜色的樱桃	70
排毒美白的山楂	74
抑制黑色素生成的桑葚	79
红色枸杞美白古方	83
维生素C含量丰富的猕猴桃	87
减淡皮肤斑点的牛油果	92

第二篇 坚果美白 美白坚石

坚果美白 美白坚石	98
-----------	----

第三篇 新鲜蔬菜 新鲜美白

白菜是天然的祛痘面膜	108
洁肤美容的黄瓜	116
令肌肤柔嫩光滑的冬瓜	122
消除痤疮及黑色素沉着的丝瓜	127
滋润白皙皮肤的苦瓜	133
净化体内有害物质的南瓜	138
美白祛雀斑的番茄	144
美白抗衰老的蘑菇	151
银耳是天然的美白祛斑食材	155
洁肤又增白的菠菜	159
防晒增白祛斑的芦荟	166
祛斑美肤的甘薯	171
防止色斑形成的豆芽	176
祛黑提亮的豌豆	180
排毒养颜的芦笋	184
令肌肤白皙有光泽的青笋	190
排毒白肤的白萝卜	195
令肌肤白净湿润细嫩的胡萝卜	200
阻止皮肤色素斑形成的西兰花	205
马铃薯原来也能美肤	209

第四篇 五谷杂粮 美白帮忙

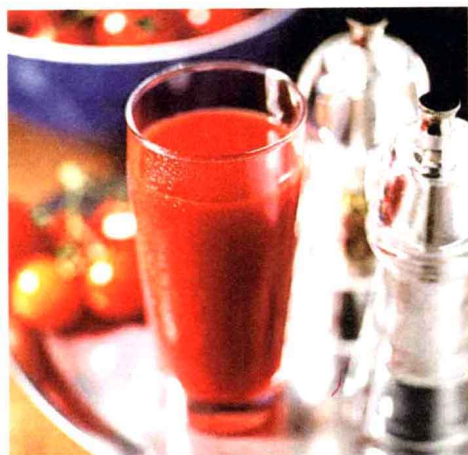
第五篇 天然饮品 喝出净白

消除色素沉着的薏仁	216	常喝豆浆的女性显得更年轻白净	222
		牛奶是天然的白肤饮料	225
		英国最流行的绿茶美白	233
		消除色素沉着的蜂蜜	237



第四章 健康生活习惯 健康美白人生 243—245

外出必备的三件宝让你时刻保护自己的肌肤，保持皮肤白皙的状态；健康美白，健康饮食，好美白吃出来；合理睡眠让皮肤更白皙，远离抽烟、喝酒等不良习惯，让美白更接近自己；没事的时候就喝一点水，因为水是肌肤美白最方便、最便宜的护肤品。



第一章 你的疑虑我解答

为什么要选择食疗美白？食疗美白的食物常见吗？食疗美白要多久见成效？这是美白爱好者最关心的三个问题。不用着急，在正式进行食疗美白之前，先让我们一起把心中的这三个问题解决了吧。

第一章

你的疑虑我解答

为什么要选择食疗美白

美白的方法大致有物理美白、护肤品美白和食疗美白三种方法。

通过物理的方法美白是一种很被动的美白行为，遮阳伞、遮阳手套、遮阳帽都只是避免太阳直接照射皮肤的一种被动工具而已，即使这样，紫外线还是能够穿透衣服的。

美白产品最突出的特点是改善肤色，在均匀肤色的同时，也具有淡化色斑的作用。好的美白护肤品可以由皮肤表面进入到基底层中，抑制酪氨酸酵素的活跃程度，阻止黑色素产生，具有淡

化肤色的作用。好的美白护肤品还能够在黑色素生成的不同阶段对其进行抑制，最终使皮肤的颜色逐渐变得干净白皙。但需要注意的是，美白产品的功效不是一劳永逸的，美白成分对黑色素有抑制作用，如果停止使用产品，酪氨酸酵素依然会再度活跃，肤色仍然会恢复到从前的状态。由此可见，美白并不能永久地持续，护肤品美白应是个长期的工程。而如今的护肤品价格越来越高，用护肤品美白也就成了一件很烧钱的事情。现在的工作越来越繁忙，生活的节





奏也越来越快，貌似好多女性朋友们在买完一些护肤品后根本就不知道上班前要去擦拭哪些护肤品再出门。

化妆品所含香料等成分越复杂，皮肤致敏机会就越大。世界上大约有7000多种化学物质作为化妆品的原料，按不同的比例配合成各种各样的化妆品。目前市场出售的化妆品中就基本包括了油脂、表面活性剂(也叫乳化剂)、防腐杀菌剂、抗氧化剂、色素、香料等成分。某些特殊功用的化妆品还必须添加保湿剂、增黏剂、收敛剂、抗氧化助剂、漂白剂、紫外线吸收剂等，而这些原料大都是化学物质，有些能对人体产生急性或慢性的危害。在不良化妆品中最常见的化学毒物为汞、铅、砷、甲醇及雌激素等。而引起皮肤功能障碍的原料中最危险的是香料，其次为色素和防腐杀菌剂，它们被称为化妆品的“三

害”。那些长期使用美白等化妆品的人，往往刚使用时有效，但长期使用，到了老年的时候色斑只会更多。另外频繁出现的铅、汞含量超标，也让这些女性着实地汗上了一把。不同的肤质对不同的护肤品的反应和吸收能力是不一样的。总之，用护肤品美白的方法既麻烦，花销的经济成本又大，甚至还会出现皮肤过敏等问题。这样的话，我们选择护肤品美白意义何在呢？

很多朋友都有这样一个疑问：

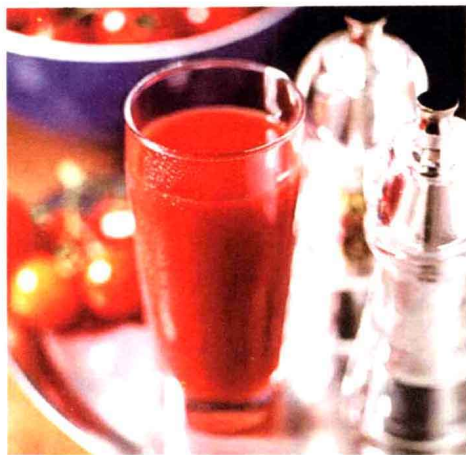
食疗美白的食物常见吗？

根据读者朋友过去的经验，在每次翻阅美白食疗的书时，里边的内容都是一些莫名其妙的食材以及叫人摸不清头脑的药名，根本不知道这些食料要在哪里才能够找得到。不用害怕，在这本美白食疗的书中完全不会出现这种问题。书中所有的食材全部都能在蔬菜市场买到，而且做法简单，完全适合那些忙于工作而没有太多时间烹饪的读者朋友们，让你在简单的加工后迅速地尝到可口美味的菜肴，让你在学习中制作美味，在美味中体验美白。

任何皮肤的改善至少需要28天作

为一个回复改善周期，所以即使你坚持食用美白的果蔬也需要在1个月之后才能看出效果。不要觉得慢，即使是护肤品，也至少需要1至2个月才能显露功效。虽然食疗美白和护肤品美白的疗效时间差不多，可是食疗美白比护肤品美白更有优势：食疗美白是通过由内而外的调节，最后实现肤色净白；而护肤品美白则是在表面上下功夫，之后永远都要维持这种面子美白的工作。所以说，还是食疗美白的效果更好。





第二章 潜伏在美白身边的杀手

讨厌的黑色素、穿透力强的紫外线、杂乱无章的生活状态、可恶的内分泌失调、色素的沉着、化妆品过敏、药物的副作用、身体毒素沉积和平时不太注意的感光食物都可以让自己的皮肤变得暗淡无光、美白不再。了解身边的美白杀手，可以让我们突破一切美白的束缚。

第二章

潜伏在美白身边的杀手



又爱又恨的黑色素

黑色素是动物皮肤或者毛发中存在的一种黑褐色的色素，由一种特殊的细胞即黑色素细胞生成并且储存在其中的。正是由于黑色素的存在，皮肤才有了颜色。一旦黑色素在某种原因下不能形成，就会造成色素脱失，从而形成白斑。由此说来，黑色素还是人体不可缺少的物质。

黑色素其实是一种蛋白质，在每个人的体内都有。它们存在于皮肤基底的细胞中间，此时并不是真正意义上的黑色素，而是一种叫“黑色素原生物

质”的东西，也叫做“色素母细胞”。色素母细胞分泌麦拉宁色素，当紫外线(B波、A波)照射到皮肤上(B波即中波UVB作用于皮肤基底层，而A波(长波)则更厉害，作用于皮肤的真皮层，肌肤就会处于“自我防护”的状态，藉由紫外线刺激麦拉宁色素，激活酪氨酸酶的活性，来保护我们的皮肤细胞。酪氨酸酶与血液中的酪氨酸反应，生成一种叫“多巴”的物质。多巴其实就是黑色素的前身，经酪氨酸氧化而成，释放出黑色素。黑色素又经由细胞代谢的层层移动，到达



肌肤表皮层形成雀斑、晒斑、黑斑等形状。经常关注美容知识的人都知道，左右我们美白的主要物质是黑色素，黑色素是由黑色素细胞合成的。皮肤的黑色素细胞主要分布在表皮的基底层，人的表皮约有20亿个黑色素细胞，重约一克，平均每平方毫米有1560个黑色素细胞，对称分布于人身。所以，要想祛斑，其实本质就是祛除这些沉积在肌肤深层的黑色素。

这样看来，黑色素是肌肤因避免受紫外线的伤害而自行产生的一种物质，从某种角度上来讲，它绝对算得上是“好人”，只是它出现在皮肤的形象“丑陋”了点儿。

红段、黑段紫外线

当皮肤接触紫外线时，就会产生一种叫麦拉宁的褐色色素，而麦拉宁在保护任务完成后，就会变成污垢剥落。当身体新陈代谢欠佳时，部分色素会留在皮肤表层，形成黑斑。

人类对自然环境破坏的日益加重，使人们对太阳逐渐恐惧起来。由此人类为防止太阳光线对肌肤造成伤害所进行的研究也成为永恒课题。让我们先来了解一下紫外线的相关知识。

紫外线是位于日光高能区的不可见光线。依据紫外线自身波长的不同，可将紫外线分为三个区域，即短波紫外线、中波紫外线和长波紫外线。

短波紫外线：简称UVC，是波长200nm~280nm的紫外光线。短波紫外线在经过地球表面同温层时几乎被

