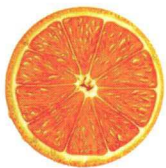


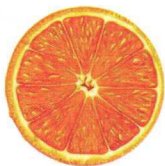
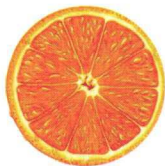
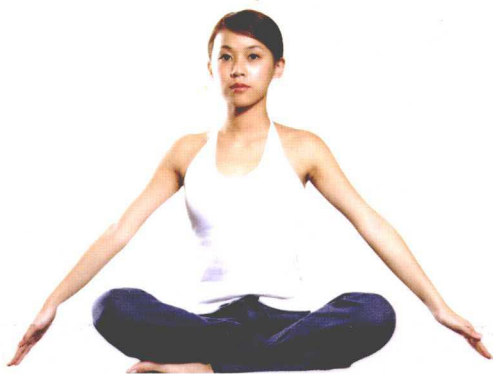
揭开水果美容养颜秘诀的女性枕边书

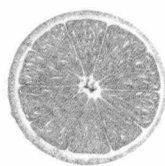


水果排毒 养颜秘诀



符文军 金波◎编著

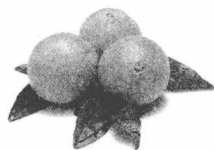
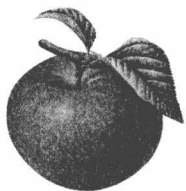
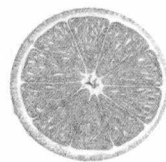
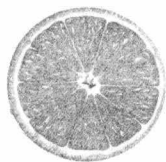




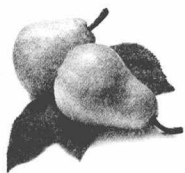
揭开水果美容养颜秘诀的女性枕边书



水果排毒 养颜秘诀



北京工业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

水果排毒养颜秘诀/符文军,金 波主编. —北京:
北京工业大学出版社,2010.8

ISBN 978-7-5639-2376-2

I. ①水… II. ①符…②金… III. ①水果—食品营
养—基本知识②毒物—排泄—水果—食物疗法 IV.

①R151.3②R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 123550 号

水果排毒养颜秘诀

主 编:符文军 金 波

责任编辑:尹海丹 胡 嫒

封面设计:袁剑锋

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码:100124

电 话:010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:北京市兴城福利印刷厂

经销单位:全国各地新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:14.25

字 数:206 千字

版 次:2010 年 8 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2376-2

定 价:22.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言

水果，我们并不陌生。丰富多彩的水果不仅给我们带来愉悦的感官享受，还为我们提供各类维生素和对人体有益的纤维，满足身体对微量元素的需求。我们在日常生活中，经常会挑选自己喜爱吃的水果作为营养补充，就是到医院探望病人时，也忘不了送上一个精美的果篮。

其实，水果除了满足人体对维生素和微量元素的营养需求外，还具有人们意想不到的美容养颜和排毒辅助治疗作用。例如香蕉，如果你是干性皮肤，只需按要求吃些香蕉，或敷几次香蕉面膜，就可以滋润皮肤，改善皮肤状况。此外，吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，拥有平和、快乐的心情。这主要是因为它能增加大脑中使人具有愉悦感的5-羟色胺物质的含量。又比如草莓，其含糖量为6%~10%，而且含多种果酸、维生素及矿物质等，常吃可增强皮肤弹性，具有增白和滋润保湿的功效。另外，如果把草莓汁直接用于护肤，具有去油、洁肤的作用。现在的很多清洁和营养面膜中都加入了草莓的成分，适合于任何肤质。经常使用草莓面膜，可令皮肤清新、平滑，避免色素沉着。草莓中还含有丰富的维生素A和钾，对头发的健康很有好处。入睡前饮一杯草莓汁能放松神经，对缓解失眠，效果也不错。

可见，水果不单单是一种“零食”，是正餐之外的“补偿”，是满足口福的需要；更重要的是它的营养价值、美容养颜价值和食疗价值。如果不能认识到这一点，吃水果就真的“白吃”了。

不过，在使用自制面膜时，一定要谨慎选择，因为人的脸部皮肤和身体的皮肤一样，有可能对某种成分起过敏反应，甚至比身体的皮肤更敏感。因此，如果你属于过敏体质或曾经对某种化妆品过敏的话，最好对面膜进行测试，可先在手肘内侧的皮肤上涂抹少量面膜，20分钟后若无过敏反应，则可尝试敷



在脸上。另外，如果想按照本书中“保健食谱”中介绍的做法对某种疾病进行辅助治疗时，也请先咨询医生。

爱美是每一个女人的天性，许多女性朋友不惜花重金购买护肤产品，吃昂贵的除皱缓老食品，以期青春永葆，美丽常驻。其实，如果我们懂得了各类水果的美容养颜价值，掌握了用水果排毒、美肤的技巧，我们完全可以不用投入重金，照样让自己活得更漂亮、心情更加舒畅，让美丽和健康永远同在。



目 录

1 浆果类

樱桃	(3)
草莓	(7)
葡萄	(12)
西红柿	(17)
圣女果	(23)
菠萝	(27)
香蕉	(31)
猕猴桃	(37)
榴莲	(41)
柿子	(44)
桑葚	(47)

2 橘果类

橙子	(55)
柚子	(59)
橘子	(64)
芦柑	(70)
柠檬	(73)



3 核果类

大枣	(81)
李子	(87)
桃子	(90)
杏子	(94)
芒果	(98)
荔枝	(103)
龙眼	(107)
山楂	(112)
杨梅	(118)
乌梅	(121)
橄榄	(128)
蔓越莓	(133)

4 仁果类

苹果	(141)
梨	(147)
牛油果	(151)
枇杷	(157)

5 瓜果类

黄瓜	(163)
西瓜	(168)
香瓜	(174)
木瓜	(178)

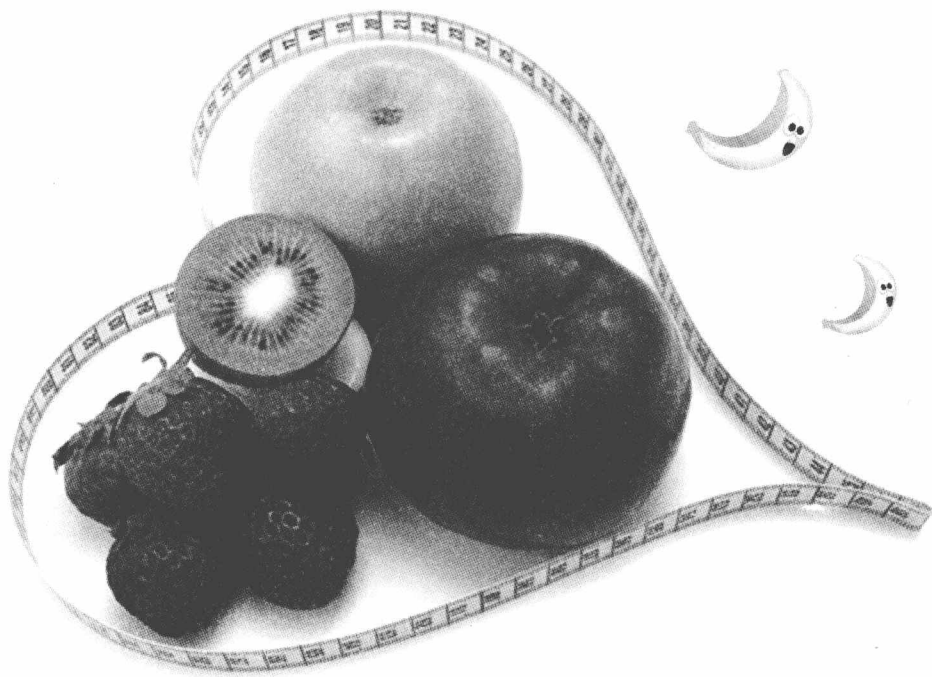
6 其 他

石榴	(185)
----------	-------

椰子	(188)	
甘蔗	(192)	
百香果	(195)	
火龙果	(199)	
人参果	(203)	
杨桃	(206)	
核桃	(210)	
开心果	(213)	
腰果	(215)	



1 浆果类



樱 桃

樱桃是蔷薇科植物樱桃的果实，是上市较早的一种乔木果实，号称“百果第一枝”。据说黄莺特别喜好啄食这种果子，因而名为“莺桃”。其果实虽小如珍珠，但色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石一样，味道甘甜而微酸，既可鲜食，又可腌制或作为其他菜肴食品的点缀，备受青睐。

樱桃富含营养成分，据测定，每 100 克鲜果中含糖类 8 克、蛋白质 1.2 克，它的含铁量居水果之首，维生素 A 含量比苹果、葡萄高 5 倍，还含有多种维生素、纤维素以及钙、磷等。

樱桃可用于食疗，先将冰糖适量溶化，加入银耳 50 克，煮 10 分钟左右，然后加入樱桃 30 克、桂花适量，煮沸后即可，该汤水有助补气、养血、嫩白皮肤。

1. 樱桃的美容养颜作用

樱桃自古就是美容果，古代医学书籍中称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色，美志”。坚持用樱桃汁涂擦面部及皱纹处，能使面部皮肤嫩白红润，去皱清斑；常吃能够让皮肤更加光滑润泽。这主要是因为樱桃中含铁量极其丰富，每百克果肉中铁的含量是同等重量草莓的 6 倍、枣的 10 倍、山楂的 13 倍、苹果的 20 倍，常吃可提高体内血红蛋白含量，让人面色红润；而它含有的胡萝卜素和维生素 C 则可有助皮肤美白细腻，让肌肤具有弹性。

2. 樱桃的排毒辅助治疗作用

樱桃属于蔷薇科樱桃属落叶果树。我国作为果树栽培的樱桃有中国樱桃、甜樱桃、酸樱桃和毛樱桃。樱桃成熟期早，有“早春第一果”的美誉，《名医别录》中记载：吃樱桃，令人好颜色，美志。樱桃果实营养丰富，含铁量高，能促进体内血红蛋白再生，对贫血患者有一定的补益作用。果实性温、味甜，有调中益脾、调气活血、平肝祛热之功效。

铁是合成人体血红蛋白的材料，对于女性来说，有着极为重要的意义。世



界卫生组织的调查表明,大约有 50% 的女童、20% 的成年女性、40% 的孕妇会发生缺铁性贫血。这首先是由生理特点决定的。青春期女孩生长发育旺盛,机体对铁的需求量大,加上月经来潮,容易发生缺铁性贫血;妊娠哺乳期妇女要供给胎儿或婴儿营养物质,对铁的需要量也大大提高;老年妇女胃肠道吸收功能减退,造血功能衰弱,也会导致贫血的发生。其次,很多女性不喜欢吃肉食,造成营养不均衡,也是导致缺铁的一个重要原因。因此,多吃樱桃不仅可以缓解贫血,还能辅助治疗由此带来的一系列妇科疾病。

樱桃除了含铁量高之外,有平衡皮脂分泌、缓解老化功效的维生素 A 含量也很高。樱桃还含有活化细胞、美化肌肤,令双眼有神的维生素 B₂、铁、钙、磷及能补充肌肤养分的维生素 C。除了具有美容功效,樱桃更有食疗保健的作用,如可缓解脾虚腹泻、肾虚、腰腿疼痛等。

樱桃全身皆可入药,古书记载和民间流传均有许多用樱桃治疗疾病的验方。樱桃果性温,具有补中益气、调中益颜、健脾开胃、祛风胜湿的功效,可以发汗、透疹,对脾虚腹泻、肾虚腰腿疼痛、活动不灵、遗精等有疗效,也适用于贫血、四肢麻木和风湿性腰腿病的食疗;樱桃的叶、枝、根有温胃、止血、杀虫解毒之功效,可用于驱杀蛔虫、蛲虫、绦虫等。下面选取了其中一些偏方,可以在医生指导下使用。

消炎:熟透的暗红色樱桃中含有的花青素,具有一定的消炎作用常吃樱桃和饮樱桃果汁,其独到的消炎作用有助于减轻疼痛,消除肿胀,可帮助防治关节炎和痛风。

解毒:樱桃的鲜叶煎汁服用能够温胃、止血、解毒,对萎缩性胃炎有效。用樱桃鲜叶捣烂外敷并取汁饮用,可治蛇咬伤。取樱桃叶 400 克,加水煎汤坐浴,每日 1 次,可治妇女阴道滴虫病。

透疹:樱桃的果核能解毒透疹,对多种皮肤疾患都有一定的治疗作用。樱桃制成樱桃水,加温内服可促使痘疹透发。樱桃叶、核煎汤,内服可治疗麻疹透发不畅。

强腿:如果患有风湿病、关节疼痛麻木、腿脚不利,可以用樱桃 1000 克,浸在 2000 克米酒中,10 日后每天饮用 2 次,每次 30~40 毫升,均有佳效。

缓痛：以樱桃核充塞制成枕头，用微波炉加温 3~5 分钟后，保暖至少 3.5 小时，可以用来治疗头部、颈部、肩部、背部和手脚的肌肉疼痛，效果良好。

补肝：樱桃 30 克，加龙眼肉、枸杞子各 10 克，煮熟加白糖，制成樱桃龙眼肉羹，能补肝益血，适于血虚头晕、心悸患者食用。

医伤：将樱桃用 75% 酒精浸泡，取汁外涂可增加体表温度，并有杀菌、消毒作用。轻度冻伤时可用此液每日数次局部涂擦，或用浸泡过的樱桃肉贴患处或涂擦，均有效果；重度冻伤可用数个樱桃捣烂贴敷疮面，包扎，亦有一定效果。

3. 樱桃饮料

(1) 樱桃汁

樱桃榨汁饮用能够提高其营养物质的吸收率使用，进入血液循环系统的时间更长，这样能在很短时间内达到细胞内部，提供各种营养。

材料：樱桃、凉白开水 500 毫升。

做法：将樱桃放入榨汁机中加水搅拌，直到看不到实肉果粒为止，可倒出饮用。

作用：润泽、红润皮肤，可消除皮肤暗疮、疤痕。

(2) 樱桃酒

樱桃酒除了具有一般水果酒的透明质感之外，甜而不腻的口感总能博得爱美女性的喜爱。除了能缓解由于受寒而引起的关节疼痛之外，还能活血，增强肝脏功能，缓解轻微的眼部干燥。由于樱桃的成熟期只有每年的初夏季节，因此其营养价值更珍贵。每次饮用时要像红酒一样，不能一次喝太多，加入一片柠檬叶会带来更丰富的口感。

材料：鲜樱桃 500 克、米酒 1000 毫升。

做法：樱桃洗净置坛中，加米酒浸泡，密封，每 2~3 日搅动 1 次，15~20 天即成。每日早晚各饮 50 毫升（含樱桃 8~10 枚）。



4. 樱桃小食谱

(1) 樱桃甜汤

材料：鲜樱桃 2000 克、白糖 1000 克。

做法：樱桃洗净，加水煎煮 20 分钟后，再加白糖继熬一二次沸腾后停火。

每日服 30~40 克。

作用：此汤具有促进血液再生的功效，可用于辅助治疗缺铁性贫血。

(2) 冬菇樱桃

材料：水发冬菇 80 克，鲜樱桃 50 枚，豌豆苗 50 克，白糖、姜汁各适量。

做法：水发冬菇、鲜樱桃去杂洗净；豌豆苗去杂和老茎，洗净切段；炒锅烧热，下菜油烧至五成热时，放入冬菇煸炒透，加入姜汁、料酒拌匀，再加酱油、白糖、精盐，鲜汤烧沸后，改为小火煨烧片刻，再把豌豆苗、味精加入锅中，入味后用湿淀粉勾芡，然后放入樱桃，淋上麻油，出锅装盘（菇面向上）即成。

作用：此菜具有补中益气，防癌抗癌，降压降脂的功效。适于高血压、高脂血症、冠心病及癌症患者食用。

(3) 樱桃酱

材料：樱桃 1000 克，白砂糖、柠檬汁各适量。

做法：选用个大、味酸甜的樱桃，洗净后分别将每个樱桃切一小口，剥去皮，去核；将果肉和砂糖一起放入锅内，上旺火将其煮沸后转中火煮，撇去浮沫涩汁，再煮；煮至黏稠状时，加入柠檬汁，略煮一下，离火，晾凉即成。

作用：此酱具有调中益气，生津止渴的功效。适用于风湿腰膝疼痛，四肢麻木、消渴、烦热等病症。

5. 樱桃美容散

材料：蜜樱桃 300 克，山药 1500 克、核桃仁 500 克、白蜂蜜 400 克。

做法：将生山药 1500 克，洗净入笼蒸熟，去皮，烘干研成粉末。核桃仁炒酥压成碎末，蜜樱桃剥成细粒。净锅置中小火上，白蜂蜜入锅，加适量开水，溶化后，加入山药粉、核桃碎末，炒干水分，加樱桃细粒炒匀，铲入瓷缸内，加盖盖严即成。

作用：补脾胃，益肺肾，润肌肤，益美容。适用于女性，可使身体健康，面容益颜色，增气力。

原理：樱桃味甘性温，入脾、胃经，调中益气，温胃健脾。蜂蜜味甘性平，补脾润肺。《木经》：“强志轻身，不饥不老”。山药味甘性温，补脾胃，益肺肾，益颜色。核桃仁令人能食，皮肤细腻光润，须发黑泽，血脉通调，延年益寿。

注意：早上空腹服用 50 克，用沸水煮烂食用，要长期服用。



小贴士

因樱桃含铁多，还含有氰甙，若食之过多，可能发生铁中毒，一次吃樱桃不能太多，如食后出现轻度不适，可服用甘蔗汁解之。樱桃性温热，故有热性病、发烧和患有鼻出血及虚热咳嗽者，当慎吃或不吃。摘下的樱桃果实怕热，应冷藏，新鲜的樱桃 $1^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$ 可保存 3~7 天，在 -1°C 的冰箱里储存，可保存 10 天。

草 莓

草莓又叫红莓、杨莓、地莓等，是蔷薇科草莓属植物的泛称，全世界有 50 多种。草莓系多年生草本植物，其果实由花托发育而成，为肉质聚合果，这与一般水果由子房发育而来不同。它的外观呈心形，鲜美红嫩，果肉多汁，酸甜可口，香味浓郁，不仅色泽鲜亮，而且还有一般水果所没有的宜人芳香，是水果中难得的色、香、味俱佳者，因此常被人们誉为“果中皇后”。

草莓是一种低糖、低热量、营养丰富的果品，含有果糖、蔗糖、蛋白质、柠檬酸、苹果酸、水杨酸以及钙、磷、铁、钾、锌、铬等矿物质及多种氨基酸。它具有很好的美容效果，其所含的果酸特别有助于肌肤细胞的生长和养护。德国人把草莓誉为“神奇之果”。此外，它还含有多种维生素，尤其维生素 C 含量非常丰富，是梨的 9 倍，苹果的 7 倍。草莓中含有丰富的膳食纤维和



果胶，可以帮助消化，通畅大便，起到排毒养颜和滋养肌肤的作用。



草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质，具有明目养肝的作用。草莓的营养成分容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康水果。



1. 草莓的美容养颜作用



美国纽约有位营养学教授把草莓列入了“十大美容食品”。据研究，女性常吃草莓，对头发、皮肤均有保健作用。据《苗条的奥秘》一书中说，草莓还可以减肥，因为它含有一种叫天冬氨酸的物质，可以自然而平缓地除去体内的“矿渣”。



草莓具有滋养肌肤、润泽皮肤，去皱增白、明目美颜的功效。具体说来，一是清洁油性皮肤，草莓具有去油、洁肤的作用，比较适合油性皮肤；二是消除黑眼圈，如果失眠的话，喝杯草莓汁，帮助睡眠的效果也不错。



草莓还是一种天然美白牙齿的水果。美国《健康》杂志近日报道，草莓中含有的苹果酸可以作为一种收敛剂，清除牙齿表面的污点。当与发酵粉混合时，它就成为一种天然的牙齿清洁剂，可以去除咖啡、红酒和可乐在牙齿表面留下的色斑。虽然不能替代牙科的漂白疗法，但它可以迅速且便宜地让你露出“亮白”的微笑。

2. 草莓的排毒辅助治疗作用

吃草莓还可排毒瘦腰。女性进入中年后，体重会增加，肌肉也会松弛，很多女性想保持身材就开始节食，但营养学家警告：节食减肥不可取，会损害女性的健康，如果掌握了饮食小窍门，就可以保持好身材。除掉腰部的“救生圈”，草莓是最有效的水果，这要归功于草莓中的天冬氨酸，它能自然平缓地除去腰部的多余水分，慢慢溶解腰部堆积的脂肪，帮助身体消脂排毒，助你轻松瘦腰。

此外，草莓丰富的维生素 C 能抑制黑色素的增加，防止雀斑、黑斑的形成，还能增强人体抵抗力，预防防风感冒等病症，对于因维生素 C 不足而引起的牙龈出血也相当有效。

曾有研究报告指出，草莓与蓝莓能让神经细胞保持在年轻的状态，因此多

吃草莓还能抗老化。

3. 草莓的美容小技巧

(1) 草莓牛奶面膜

材料：鲜草莓 50 克、鲜牛奶 100 毫升。

做法：将鲜草莓洗净、去蒂后捣成泥状；将草莓泥加入牛奶，调成糊状。

用法：洗脸后，将草莓牛奶糊敷在脸上，20 分钟后用清水洗净。

作用：此面膜可使肌肤洁白、柔嫩，防止肌肤干燥，适用于干性肌肤。

(2) 草莓光泽面膜

材料：草莓 50 克、橄榄油少许。

做法：将草莓切片，然后搅匀捣烂，加几滴橄榄油调匀。

用法：敷在面上约 10 分钟，以温水洗净即可。

作用：长期使用这种面膜有助于面部肌肤恢复自然光泽及娇嫩幼滑。

(3) 草莓滋润防皱护肤液

材料：草莓 50 克、鲜奶 1 杯。

做法：将草莓捣碎，用双层纱布过滤，将汁液加入鲜奶中搅拌均匀。

用法：将草莓奶液涂于皮肤上加以按摩，15 分钟后用清水清洗干净。

作用：此护肤液既能滋润、清洁皮肤，又有收敛、防皱的功能。

(4) 草莓祛痘面膜

材料：草莓 4 颗、面粉 1 茶匙、蜂蜜 1 茶匙、酸奶少许。

做法：用清水将草莓冲洗干净，榨出汁；将面粉和酸奶混合后放入草莓汁和蜂蜜搅拌均匀。

用法：敷脸 10~15 分钟，洗净即可。

(5) 草莓提亮肤色面膜

材料：草莓 8 颗。

做法：将准备好的草莓洗净，捣成糊状，敷于面部、颈部等部位；或者直接用切开的草莓在脸上反复涂抹，25 分钟后洗净。

作用：此面膜可以为皮肤提供营养，减轻皮肤色素沉着。

(6) 草莓蜂蜜面膜