



食物是
最好的医生 ⑤

我的 食物美容师



请食物做你的私人保健师

帮你攻克 ③⑤ 道美容难关

为你奉献 ①⑥① 个食物美容秘方

给你 ⑧⑨ 款天然美容食谱

食物美容师让你轻轻松松
从头到脚美到底!

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医生 / 《食物是最好的医生》编委会编. — 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2005.12
ISBN 7-204-08186-2

I. 食… II. 食… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149509 号

食物是最好的医生

《食物是最好的医生》编委会 编

封面设计 沈琳 版式设计 周青 任新艳 文字统筹 蒲仪

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 30 字数: 800 千

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08186-2/C · 162 定价: 80.00 元 (全 8 册)

如发现质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



《食物是最好的医生》编委会 编著

内蒙古人民出版社

前言

你知道吗？美丽也是可以吃出来的。要美容不一定非去美容院或是用昂贵的美容品，只要你有心，你就会发现食物是取之不尽、用之不竭的美容佳品；只要你有心，你就会收到意想不到的美容效果。

《我的食物美容师》带领你走进食物美容的宝库，让你充分、全面地了解食物美容的天然功效。全书立足于食物美容，让你从头到脚，大到面子的美容，小到牙齿美容，细到保健美容，全方位地将美容难关各个击破。重点对各个美容难关——把脉，对症下药，既介绍了多款美容食谱，又介绍了多种天然食材美容品，让你从里到外彻底美容，让食物真正成为你的美容专家，让《我的食物美容师》成为你的美容贴心顾问。

食物美容，让美容回归到自然的、天然的美容方法上，是一种简单而不简约，既经济又有效的美容大法。其实你无需因为自己囊中羞涩，面对昂贵的护肤品感到沮丧。只要你愿意，你就拿起身边的食材，你的美丽从此绽放，女性最原始的爱美之心也从此绽放。

世界上不是没有美，而是缺少发现美的眼睛。或许只是一碟小菜，或许只是一根胡萝卜，甚至只是几片黄瓜，就能让你也来做一次美容大王。还犹豫什么，赶快行动吧！

目录 C·O·N·T·E·N·T·S



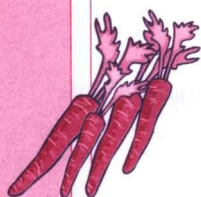
第一章：你的美容，由食做主

1. 美容营养物质大盘点 6
2. 做个蔬菜美人 9
3. 让水果来美容 11
4. 大海美容揭秘 13
5. 其他的美容食物 14



第二章：食物美颜大师——也做美容大王

1. 将美白进行到底 16
2. 防晒有主张 19
3. “痘”争到底 22
4. 雀斑美人大变身 25
5. 和黑头说Byebye 28
6. 让蝴蝶斑飞走 31
7. 让你的皮肤喝饱水 34
8. 油性皮肤MM的去油大法 37
9. 食物抗皱大法 40
10. 恐怖的毛孔大战 43
11. 吃出善睐明眸 46
12. 让眼袋溜走 49
13. 赶走熊猫眼 52



第三章：食物美口大师

1. 洁白如玉美人牙 56
2. 和牙痛PK 59
3. 婉转莺啼淑女音 62



4. 呵护你的娇嫩美唇 65

5. 尴尬口臭大逃亡 68



第四章：食物美体大师——美体食物七十二变

1. 瘦身物语 72

2. 让你的罩杯升级 75

3. 丰体，还你曲线美 78

4. 做个浴美人 81

5. 尴尬口臭大逃亡 68



第五章：食物美发大师——让黑头发飘起来

1. 美丽你的秀发 85

2. 让头发不再飘雪 88

3. 摆脱脱发恶梦 91



第六章：食物手足美容大师——对手足多些呵护

1. 给你纤纤玉手 95

2. 美甲，为你的美丽加分 98

3. 美足，让你足下生辉 101

4. 甩掉富贵手 104

5. 和香港脚说NO 106



第七章：食物保健美容大师——保健也美容

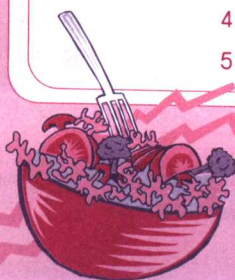
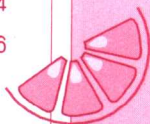
1. 做个睡美人 110

2. 告别让你花容失色的痛经 112

3. 不让偏头痛夺走你的秀色 114

4. 让疲劳走开，活力回来 116

5. 大战便秘 118



第一章

你的美容，由食做主



1 美容营养物质大盘点

人体需要摄取足够的、多元化的营养物质才能保持美好的容颜。因此，要好自己的美容大师，就要了解我们的肌肤、秀发、手、足需要哪些美容营养物质。就让我们来为美容营养物质做个大盘点吧。

① 蛋白质

蛋白质是构成人体组织的基本物质，是细胞的主要成分；它还构成各种核酸、抗体、某些激素；而且它能促进机体生长发育，供给能量，补充代谢的消耗，维持毛细血管正常渗透。若蛋白质缺乏，就会影响生长发育；关系到美容方面则会导致皮肤苍白、干燥、老化、无光泽，还可能出现营养不良性水肿。

② 脂类

脂类由脂肪、类脂及其衍生物固醇类组成。脂肪可供给机体热能和必要的脂肪酸，帮助脂溶性维生素的吸收，使皮肤富有弹性。缺乏时，容易患脂溶性维生素缺乏症，让皮肤失去弹性。

③ 糖类

淀粉和糖同属糖类，又叫碳水化合物。正常人皮肤中含糖量为50%~70%。其作用就是给人体供应足够的能量，帮助脂肪在体内燃烧，帮助构成机体本身的蛋白质在体内合成。缺乏时，就会导致生长发育迟缓，易疲倦、面色无华。



④ 维生素

维生素A具有保护皮肤和粘膜的作用，使皮肤滋润细腻，还可使目光明亮；如果维生素A缺乏，则毛囊中角蛋白栓塞，致使皮肤表面干燥、粗糙，甚至出现皲裂。

维生素B₂也叫核黄素。它使皮肤保持正常的新陈代谢，使皮肤光洁柔滑，减退色素，消除斑点。

维生素E可提高维生素A的吸收率，减少和防止皮肤中脂褐质的产生与沉积，可预防青少年面部痤疮，颇具护肤养颜、抗衰益寿的功效。维生素E缺乏可引起皮肤粗糙、老化。

维生素C是一种抗氧化剂，可减轻皮肤色素沉着，因而能使皮肤白皙柔滑。基于抗发炎作用，它又可防止晒伤，避免过度日照后所留下的后遗症。

⑤ 矿物质

● 锌

锌参与体内各种酶的合成，维持皮肤粘膜的弹性、韧性、致密度，使皮肤细嫩滑润。缺锌时皮脂溢出增加，面部易患痤疮，易使皮肤化脓。麦芽、牡蛎含锌量特别高，瘦肉、鱼类、牛奶、核桃、花生等也富含锌。

● 铁



铁是血红蛋白的基本成分，在血液中输送氧气和二氧化碳，是构成血液的重要成分。缺铁时可引起贫血、皮肤苍白、皮肤干燥、嘴角裂口等症状。含铁较高的食物有黑木耳、海带、紫菜、花菜等。



⑥ 水

水不但能补充身体功能的需要，更能促进新陈代谢，排泄毒素。水是保护皮肤清洁、滋润、细嫩的特效而廉价的美容剂。水份在人体皮肤内占75%，10%在皮肤外层，65%在皮肤内层。如果皮肤或皮下细胞缺乏水份，皮肤会变得干涩收缩，甚至干裂绷紧，一颦一笑皱纹就会出现；而皮下细胞如长期缺水会使皮肤失去光泽。

看看你平常都注意到以上这些美容营养物质的吸收了吗？



食物几乎拥有我们需要的所有的美容营养物质，认识食物的天然美容效果，就是认识自己的美容之道。食物的天然美容功效，是美容化妆品或美容院不可比拟的。它对人体从内到外的调节，很好地弥补了化妆品或者美容院单纯的外部美容，这种“崇尚自然”的美容风尚是现代人的回归与革新。现在让我们来认识食物的美容魔力吧！

2 做个蔬菜美人

食物中，蔬菜不仅仅在营养方面一马当先，在美容功效上也是首当其冲的。绿油油的、鲜嫩的蔬菜，是食物美容的大师。它丰富的营养成分，是女性美丽容颜的守护神。

绝大部分蔬菜中都含有人们日常需要的六大类营养物质。维生素是蔬菜中的主要营养成分。其中维生素C是抗氧化剂，能有效地抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化和脂褐质沉积。比如，富含维生素C的白萝卜，就能利五脏，轻身益气，令人肌肤白净细腻。维生素A，有利于润滑皮肤，可增加皮肤弹性，防止皮肤干燥、脱屑。蔬菜中虽然不含维生素A，但它所含的 β -胡萝卜素在人和动物的肝脏与肠壁中胡萝卜素酶的作用下，能转变成维生素A。多吃一些含 β -胡萝卜素的胡萝卜、南瓜、苋菜、菠菜、韭菜等红、黄、绿色蔬菜，也能保证足够的维生素A。

蔬菜中的膳食纤维含量居于各类食物榜首。膳食纤维中含有不可溶性纤维，具有促进肠道蠕动、清除肠道内积蓄的有毒物质等作用，同时可以有效地防治便秘、痔疮，预防大肠癌，有很好的排毒养颜功效，是美容的清道夫。蔬菜中还有除营养物质之外的物质，称之为生物活性物质，如：蕃茄红素、叶绿素、生物碱、多酚等等，这些物质可以清除体内垃圾，延缓衰老过程和预防肿瘤、心血管疾病。而且，蔬菜的脂肪含量较低，更是减肥瘦身的最佳食物。

只有认识蔬菜的美容价值，才能够更好地发挥蔬菜的美容功效，做个新鲜的蔬菜美人。

蔬菜中黄瓜被称为“厨房里的美容剂”。黄瓜含有人体生长发育和生命活动所必需的多种糖类和氨基酸，有丰富的维生素，为皮肤、肌肉提供充足的养分，可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，而且可以有

效防止唇炎、口角炎。黄瓜含有的细纤维素，则可促进肠道中腐败食物的排泄，改善人体的新陈代谢，对皮肤、毛发的美容有间接的作用。黄瓜中大量的游离氨基酸和丰富的果酸，能清洁美白肌肤，消除晒伤和雀斑，缓解皮肤过敏，是传统的养颜圣品。用新嫩的黄瓜或黄瓜汁外擦皮肤，可以舒展、延缓面部皱纹，治疗面部黑斑，还能清洁和保护皮肤。新鲜黄瓜中含有丙醇二酸，能有效地抑制糖类物质转化为脂肪。所以吃黄瓜还可减肥。

西红柿含丰富的维生素C，被誉为“维生素C的仓库”。每日喝1杯西红柿汁或经常吃西红柿，对防治雀斑有较好的作用。维生素C可抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，有效减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩、黑斑消退。西红柿酸性的汁液还可以帮助你平衡皮肤的PH值。另外，西红柿因为自身营养丰富和低热量，成为减肥塑身一族理想的食物。

蘑菇营养丰富，富含蛋白质和维生素、脂肪低、无胆固醇。蘑菇所含的大量植物纤维，具有防止便秘、预防糖尿病及大肠癌、降低血液中胆固醇含量的作用。且香菇又属于低热量食品，可以防止发胖，当然对健康甚至于美容都非常有益。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛，能防老抗衰，使肌肤艳丽。

蔬菜的美容招数，简直就是七十二变。每种蔬菜都有自己独特的美容功效。从蔬菜中充分吸收美容营养物质吧，做个新鲜的蔬菜美人！



3 让水果来美容

蔬菜和水果往往都是女孩们美容瘦身的首选食物。水果的美容功效丝毫不逊于蔬菜。水果含有人体所需的维生素及矿物质等营养素。不需要经过加热烹调，它含有的丰富营养，不但能让人体轻易吸收，而且对人体也无毒化作用。水果属于含碱性的食物，碱性食物有消除体内毒素及防止酸毒症的作用，因此，水果是每餐不可缺少的食物。水果能美化肌肤，使之光泽润滑，防止皮肤干燥、黑斑、皱纹、暗疮等毛病出现。就让我们来认识一些水果美容明星吧。

● 苹果

苹果含有较丰富的维生素C，令皮肤白皙。苹果皮里含有丰富的果酸，可以清洁牙齿，令牙齿洁白坚韧。空腹食用大量苹果，可以起到“排毒养颜”的效果，能够排除肠道里积存的大量毒素，甚至可以清除体内顽固的寄生虫，令面色惨白或者蜡黄的人脸上重现红晕光泽。苹果还是低卡高营养水果，因此被许多人用来做为减肥餐。



● 木瓜

木瓜自古就是第一丰胸佳果。木瓜中丰富的木瓜酶对乳腺发育很有帮助，而且木瓜内含木瓜酵素，木瓜酵素中含丰富的丰胸激素及维生素A，能刺激女性荷尔蒙分泌，刺激卵巢分泌雌激素，使乳腺畅通，达到丰胸的目的。木瓜酵素还可分解脂肪，去除赘肉，是减肥明星哟。木瓜中维生素C含量很高，是苹果的48倍，能帮助润滑肌肤。而且木瓜酵素能促进肌肤代谢，帮助溶解毛孔中堆积的皮脂及老化角质，让肌肤显得更明亮、更清新。

● 柠檬

白嫩肌肤的水果之王，柠檬是当仁不让。柠檬蕴含的柠檬酸成分不但能防止和消除色素在皮肤内的沉着，而且能软化皮肤的角质层，令肌肤变得白净有光泽。对于渴望好肌肤的你而言，每天享受一杯简单的柠檬饮品，绝对是盛夏里净白肌肤的省心之举。柠檬中含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C等多种营养成分，还含有丰富的有机酸、高度碱性，具有很强的抗氧化作用，对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。因此，食用柠檬能将我们从肌肤老化和色素沉着中轻松地解救出来。



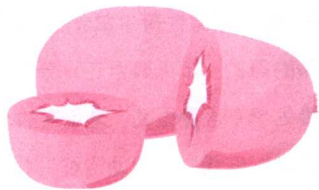
● 樱桃

樱桃自古就被叫做“美容果”，中医古籍里称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色，美态”，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，每一百克果肉中铁的含量是同等重量的草莓的6倍、枣的10倍、山楂的13倍、苹果的20倍，居各种水果之首。

● 猕猴桃

猕猴桃含有丰富的维生素C，能参与胶原蛋白的形成过程，对保养肌肤、防止老化起重要作用，是抗皱的美容佳品，适合各种类型的皮肤。

水果里面的美容明星是数不胜数的。水果已经成为女孩们的美容宠儿。但是要明白，水果虽然是好东西，却不可一味地依赖它。过分依赖水果，不但不能减肥美容，还可能对你的健康造成危害。



4

大海美容揭密

深蓝色的大海始终蒙着一层神秘的面纱，因此，大海赋予我们的美容力量也并不都为人所知。原来，大海怀抱中的海产品，也是一个美容宝库。让我们来分享来自大海的美容秘密吧！

首先，海产品食物与皮肤粘膜的生理代谢有密切关系，经常食用会使皮肤粘膜所需的蛋白质、氨基酸、维生素和微量元素得到补充和代谢，肌肤会变得水水嫩嫩。而且，海产品中丰富的锌可以提高身体免疫力，预防感冒，促进神经的敏锐度，促进蛋白质的合成，还能促进肌肉的生长，从而增强体力、恢复精神。

大海中，贝类可以给我们带来无瑕肌肤。贝类富含锌和硒这两种微量元素，锌和硒可以抵制侵害皮肤的自由基，让肌肤洁白无瑕。牡蛎就是含锌明珠，而含硒元素的鱼，有各种口味的：金枪鱼、墨鱼、黄盖鲽、贻贝以及鲭鱼。

还有很多海产品有滋润干燥肌肤的美容功效。海蜇，含水量高达88.2%，蛋白质5.6%，以及少量铁，还对贫血有益哦！这样的高水分有滋润皮肤粘膜的作用，皮肤干燥的美女经常吃，肌肤会变得滋润无比。海带含有海藻胶、蛋白质及较多的粗纤维，有润肤的作用。带鱼则含有较多的蛋白质和不饱和脂肪酸。它的蛋白质细腻，易于吸收，其不饱和脂肪酸有利于血管疏通，对润肤非常有利。海参为“海味八珍”之一，富含蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素，而胆固醇含量几乎为零，常食海参不仅能驻颜美容、抗衰老，还可增强机体免疫力。

海产品独特的美容作用，也和神秘莫测的大海一样带给我们无穷的惊喜，带给我们以大海般的美丽。

5

其他的美容食物

其他的美容食物

素食美容已经成为一种美容时尚，流行的是水果餐、蔬菜营养餐。一提及肉类食品，很多人都把它和肥胖等同起来。这种误解无疑掩盖了肉类的美容功能。殊不知，有些肉类可是美容的好东西哟！

兔肉被誉为“美容肉”，是一种高蛋白、低脂肪的食物，既有营养，又不会令人肥胖，在日本备受年青女性的青睐。而猪皮中粗纤维、矿物质等含量丰富，特别是胶原蛋白的含量几乎可以和海参媲美。不论是鲜肉或是干肉皮，都能成为美味佳肴，“清烧肉皮”味道鲜美、滑爽；“拌皮丝”嫩滑、酸咸、利口。吃这些美味肉皮，可活跃人体的生理机能，调节内分泌，从而滋补肌肤，达到减少皱纹、红润肌肤的功效。

饮品也可以美容。各类饮品中，我们可以发现很多经济实惠的美容材料。蜂蜜被誉为“大自然中最完美的营养食品”。蜂蜜含葡萄糖、果糖、蛋白质、活性酶、生物活素、生物激素及丰富的维生素，还有40多种微量元素，营养全面，长期食用可使皮肤白嫩光滑，面容红润，防止皮肤皴裂。酸奶也是美容的好东西哟，酸奶中含有氢氧酸性物质，有助于软化皮肤的粘性表层，去掉死皮，在此过程中，皱纹也逐渐减少。

各种各样的食材，或通过我们直接食用，让它从内发挥美容功效，或做成面膜、面霜、洁面水等外用美容品，让我们由内到外地彻底美容吧！

食物中有取之不尽、用之不竭的美容佳品。要保证营养合理，就必需平衡膳食，偏食、节食都是不好的。某种食物再好，它所含的营养成分也是有限的，不可能满足机体需要，应全面、合理选择饮食。容貌美，必须是以身体健康为前提的，保持合理的饮食结构，才能青春常驻！

第二章

食物美颜大师

——也做美容大王

