

都市女性生活扮酷实用丛书

TEXTBOOK

吃出你的丰采

女性饮食美容的秘诀

杨东雄◎编著

破译饮食养生奥秘 徐娘也能变成大美人

Female life

食、色，性也！这是我们老祖宗的感言。吃是一门学问，更是一门艺术。在人类社会中，吃是一种生存需要，也是一门关系健康的学问。合理的饮食除了可以给人一种生存需要外，也可以让女性气质非凡、姿色迷人。

中国商业出版社

都市女性生活扮酷实用丛书

吃出你的丰采

女性饮食美容的秘诀

杨东雄 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出你的丰采/杨东雄编著. —北京:中国商业出版社,
2006.4

ISBN 7-5044-5587-3

I.吃… II.杨… III.女性—饮食营养学
IV.R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018381 号

责任编辑:安共乐

中国商业出版社出版发行

(100053) 北京广安门内报国寺1号

新华书店总店北京发行所经销

北京市朝教印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 8.75印张 230千字

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

定价:18.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

总序

我们可以这样设想，如果现实生活中没有女性，全是清一色的男人，这个世界会是什么样子呢？这当然是一种假设。两性是人类繁衍、生存、发展的前提。在很久很久以前，女性只担当着生育后代的重任，随着社会进步和发展，女性的地位发生了很大变化，已不只是为了生育而存在，而是开始扮演着越来越多的社会角色，成为人类社会中一道亮丽的风景。

我们可以这样设想，如果在现实生活中，女人都顺其自然，不注意自己的容貌，根本不把形象美放在心上，那么她们还对男人有多大的吸引力呢？这当然也是一种设想罢了。其实在生活中，没有一个女人不爱美，这是天性使然。

如今，生活中的女性，都在追求一种属于自己的高质量的幸福生活，人人都想通过人为的手段，将自己打扮得更加漂亮一点、更加迷人一点，让自己的天生丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸

福，使自己能够给朋友及家人带来温馨，这就是现代女性的生活情趣，也是一种值得赞美的生活方式。

为了帮助女性实现这个目标，笔者特意编著了这套非常实用的都市女性生活扮酷实用丛书。

《化出你的风情》——女性化妆美容的秘诀；

《护出你的魅力》——女性护肤美容的秘诀；

《练出你的风韵》——女性健身美容的秘诀；

《吃出你的丰采》——女性饮食美容的秘诀。

丛书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，每卷一个主题，每个主题分若干章节，既有理论阐述，也有操作技巧。为了避免目前市场上同类生活实用书为追求大而全而显得过于杂乱、烦琐的问题，本丛书主题突出，内容实用，编写结构严谨，语言流畅简洁，着眼于女性爱美的心理，将实用性、科学性、可读性融于一体，是目前市场上不可多见的女性永葆青春美丽的实用书，便于记忆，便于操作，能达到一学就会的效果。但愿那些热爱生活的女性，将这套丛书视为良师益友，在学习中实践，从而提升自己的美好形象，成为一个最具有迷人丰采的女性。

作者

2005年6月9日于北京



前 言

食、色，性也！这是我们老祖宗的感言。

在人类社会中，吃是一种生存需要，也是一门关系健康的学问。合理的饮食除了可以给人一种生存需要外，也可以让女性气质非凡、姿色迷人。

吃是一门学问，更是一门艺术。如今，生活在大中小城市的女性（包括乡村女性），都在追求一种属于自己的高质量的幸福生活，人人都想通过合理的饮食习惯，将自己吃出丰采来，吃得漂亮一点、迷人一点，让自己的女性丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸福，使自己能够给朋友及家人带来一种温馨，这是现代女性的一种生活追求。

应该指出，吃不仅关系着一个女性身体健康，而且也关系着一个女性肌肤的质量。一个精于饮食学问的女人，往往也是一个很有光彩的女人。只要掌握了吃的学问，想拥有美丽肌肤就不是什么难事。

为了帮助女性实现吃出丰采的目标，《吃出你的丰采》——女性饮食美容的秘诀，一书从科学观点出发，分别讲述了

饮食与健康，饮食与护肤的秘诀，主题突出，内容全面，将实用性、科学性融于一体，是目前市场上不可多见的女性饮食美容护肤的通俗读物，一学即会，可以帮助你实现吃出迷人肤色的良好效果，相信那些热爱生活的女性，会将本书视为良师益友，吃出生活情趣，吃出迷人的姿色。

作者

2005年7月2日于北京



目 录

1 饮食有学问 / 1

食物对皮肤的影响是什么 / 3

女性应该注意什么养分 / 6

吃低脂肪饮食真的减肥吗 / 9

抗癌的食物有哪些 / 12

不同年龄的女性在美容饮食上应注意什么 / 16

青春期女性应如何选择饮食 / 18

哪些生吃食品对身体有害 / 21

常吃哪些食物会使你失去姿色 / 23

吃西餐的学问 / 26

女性喝茶应该注意什么 / 28

上班族的最好饮料是什么 / 30

为什么说女性宜常食海藻类食物 / 32

女性吃豆腐有什么好处 / 34

排毒的饮食有哪些 / 36

- 美颜健身食谱有哪些 / 38
- 人流后在饮食上应该注意什么 / 40
- 怎样才能吃出一口洁白的牙齿 / 43
- 吃香油有什么好处 / 49
- 常吃鲜玉米有什么好处 / 51
- 酸奶和牛奶的不同效果在哪里 / 53
- 红葡萄酒的养颜功效有哪些 / 55
- 春季的饮食原则是什么 / 58
- 夏季的饮食原则是什么 / 60
- 秋季的饮食原则是什么 / 63
- 冬季的饮食原则是什么 / 65
- 人体必需的五大营养素 / 68
- 均衡饮食的原则是什么 / 71

2 吃出迷人的容颜 / 75

- 皮肤养护有哪些饮食原则 / 77
- 吃出细腻肌肤的秘诀 / 80
- 女性经期在饮食上应该注意什么 / 83
- 不同类型皮肤的饮食美容方法有哪些 / 85
- 如何正确掌握养颜与饮食调养的关系 / 88



- 蔬菜、水果、干果与皮肤健美的关系是什么 / 91
- 皮肤的多元化营养来源在哪里 / 94
- 如何掌握食物与女性乳房健美关系 / 96
- 哪些水果具有美容功效 / 98
- 哪些食品具有美容效果 / 100
- 野生菌的价值在哪里 / 105
- 为什么说维生素可以帮助皮肤健康 / 108
- 如何巧用牛奶美白 / 110
- 吃什么才能使你的秀腿更迷人 / 114
- 秀发补养要诀 / 118
- 哪些果汁能美容 / 122
- 如何补充雌激素 / 124
- 如何才能吃出美妙的声音 / 126
- 女性的面部问题 / 128
- 芝麻是养肤美发的好食物 / 130
- 多喝汽水会发胖 / 133
- 使眼睛明亮的食物有哪些 / 135
- 膳食纤维可助肌肤健美 / 137
- 如何保持酸碱平衡 / 139
- 菠菜养颜美肤功效 / 141

3 饮食瘦身秘诀 / 143

饮食健身法则 / 145

你属于哪种类型的人 / 148

常见的饮食减肥法 / 152

减肥有哪些禁忌 / 158

节食减肥的疑点 / 161

减肥者必备的节食常识 / 165

饮食减肥要诀 / 167

女性减肥的最佳方式 / 171

为什么说女性健美重在养血 / 173

就餐也得讲策略 / 176

早餐问题不能小视 / 179

越吃越苗条的秘诀 / 181

控制食欲的绝招 / 183

如何在健美训练中补充水分 / 185

胖人吃哪些蔬菜最好 / 187

上班族的三餐搭配 / 189

喝水瘦身法 / 191

健美运动中的营养问题 / 193

吃肉的秘诀 / 198

4 常见的瘦身食物 / 201

- 具有减肥功能的茶叶 / 203
- 能吃掉脂肪的食品有哪些 / 205
- 番茄的养颜瘦身效果 / 208
- 大米的瘦身作用 / 210
- 蘑菇荷叶减肥法 / 212
- 辛辣香料有助于减肥 / 214
- 萝卜的减肥特效 / 216
- 香蕉的神奇作用 / 218
- 吃减肥水果应注意什么 / 220
- 果菜美容减肥法 / 223
- 常见减肥偏方 / 225

5 食疗美容秘方荟萃 / 229

- 美唇的食物 / 231
- 洋葱的妙用 / 233
- 鸡蛋美容八招 / 235
- 防皱纹偏方 / 237
- 皮肤美白疗方 / 239
- 皮肤去斑秘方 / 253
- 美发良方 / 258
- 美乳良方 / 264

1

饮食有学问



食物对皮肤的影响是什么

随着社会的发展，人们的生活质量越来越高，许许多多女性都注重自己形象美，但仍有一些女性对如何保养皮肤及日常食物与皮肤有何关系等常识性问题存在误区。

近年来，许多科学家研究发现，皮肤的细腻和光洁程度，与皮肤中透明质酸酶含量有直接关系，而透明质酸酶又与雌激素分泌量有密切关系。卵巢分泌雌激素时，雌激素在皮肤内与某些特异受体相结合，从而促进透明质酸酶的形成。这种酶能促进皮肤对水、微量元素、维生素等吸收，从而使皮肤水分、微量元素和维生素含量充足，使皮肤细腻光滑。

如何饮食才有利于皮肤健美呢？科学家指出应该注重以下几个方面。

一是适量饮水。人体组织液里含水量达72%，成年人体内含水量为58%~67%。当人体水分减少时，会出现皮肤

干燥，皮脂腺分泌减少，从而使皮肤失去弹性，甚至出现皱纹。为了保证水分的摄入，女性每日饮水量应为1200毫升左右。

二是常吃含有维生素的食物。维生素对于防止皮肤衰老，保持皮肤细腻滋润起着重要作用。日本学者发现维生素E对皮肤抗衰有重要作用。因为维生素E能够破坏自由基的化学活性，从而抑制衰老。维生素E还有防止脂褐素沉着于皮肤的作用。

科学家发现，脂褐素的生成与过氧化脂类有关。含维生素E多的食物有卷心菜、葵花子油、菜子油等。维生素A、B₂也是皮肤光滑细润不可缺少的物质。当人体缺乏维生素A时，皮肤会变得干燥、粗糙有鳞屑。如果缺乏维生素B₂时，会出现口角乳白、口唇皮肤开裂、脱屑及色素沉淀。含维生素A的食物有动物肝脏、鱼肝油、牛奶、奶油、禽蛋及橙红色的蔬菜和水果。含维生素B₂的食物有肝、肾、心、蛋、奶等。

三是多食含铁质的食物。皮肤光泽红润，需要供给充足的血液。铁是构成血液中血红素的主要成分之一，因此应多食富含铁质的食物。如动物肝脏、蛋黄、海带、紫菜等。

四是增加含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量。胶原蛋白能使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，皱纹减少；弹性蛋白可使人的皮肤弹性增强，从而使皮肤光滑而富有弹性。富含胶原蛋白和弹性蛋白多的食物有猪蹄、动物筋腱和猪皮等。



五要注意碱性食物的摄入。日常生活中所吃的鱼、肉、禽、蛋、粮谷等均为生理酸性。过量酸性食物会使体液和血液中乳酸、尿酸含量增高。当有机酸不能及时排出体外时，就会侵蚀敏感的表皮细胞，使皮肤失去细腻和弹性。