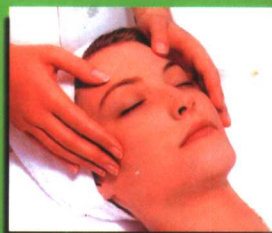




科学养生与健康系列

# 饮食美容 与保健



YINSHI MEIRONG YU BAOJIAN

浩扬 徐菁 编著



学林出版社



科学养生与健康系列

# YINSHI MEIRONG YU BAOJIAN

定价：12.00 元

ISBN 7-80668-639-8



9 787806 686393 >





科学养生与健康系列

# 饮食美容 与保健



YINSHI MEIRONG YU BAOJIAN

浩扬 徐菁 编著



学林出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

饮食美容与保健 / 浩扬, 徐菁编著. —上海: 学林出版社, 2004. 1

(科学养生与健康系列/施杞主编)

ISBN 7-80668-639-8

I. 饮... II. ①浩... ②徐... III. ①美容—食物疗法—基本知识②食物养生—基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099054 号

科学养生与健康系列

## 饮食美容与保健



作 者——浩 扬 徐 菁 编著

责任编辑——乐惟清

特约编辑——陈强华 徐智明

封面设计——赵 俊

责任监制——应黎声

上海世纪出版集团

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷——常熟市东张印刷有限公司

开 本——787 × 1092 1/32

张——5.75

字 数——12 万

版 次——2004 年 1 月第 1 版

2004 年 3 月第 2 次印刷

印 数——8001—11000 册

书 号——ISBN 7-80668-639-8/R · 13

介——12.00 元

# 总 序

施 杞

(上海中医药学会会长)

我们的社会已经发展到了丰富多彩的信息时代,各种机遇和挑战每天吸引着我们,日益增长的社会财富为我们提供了各种物质和精神的财富,正因为如此,我们备感时光易逝,人生如白驹过隙,生活水平与追求长寿的愿望同样与日俱增。时间宝贵,生命可贵!能不能把生命的时间达到极致呢?大家都在思考着这个问题。

据科学分析,人的寿命应该是150岁,只不过由于各种主客观因素在不知不觉中磨损了人们的健康,致使绝大多数人连100岁也活不到。但是科学的知识却告诉我们,只要生活方式合理,人们应该能活到100岁,也就是说,通向健康和长寿是有一条科学的途径的。宣传健康知识是提高整个国民素质的一个重要组成部分。

国家重视个人健康问题具有重要的意义,个人健康是家庭安宁的基础,而个人健康和家庭安宁是社会发展的条件。我们应该认真做好这件事。

从养生的角度而言,合理饮食、劳逸结合、适量运动和心理调摄是健康的四大基石,如果做得好,会得到理想的效果,人人应该身体力行的。其实,人们还应该懂得一些医疗知识,

因为人的一生免不了要生些病,如果懂得一些医疗知识,一方面能较好地配合医生共同对付疾病。另一方面,如果在某种特殊条件,一时找不到医生也能解决一些问题。或者虽有请医生治病的条件,但自己有一定把握治愈某些疾病,就能沉着对付。生活经验告诉我们,现代人的知识结构中包括一些医疗知识,不仅有利于防病治病,而且也体现了现代人应当具备的一种素养。

“科学养生与健康”系列正是适应社会的这一需要编写的,主要包括《家庭自疗小百科》、《养生知识小百科》、《科学养生三百忌》、《饮食美容与保健》、《科学锻炼与保健》、《抗衰与进补》等书,从养生、自疗和运动几方面阐述有利健康的知识和实践方法。这套丛书简明易懂,适应社会上多种层次人群的需要。养生的书寓养生理论于养生实践之中,使读者从生活的各个方面感受到合理的生活方式;自疗的书从常见病、多发病着手,自疗方法简易而多样,使患者轻松而方便地解决病痛;运动的书尽可能为各层次人群设计科学合理的运动项目,既应地制宜,又考虑到力所能及。总之,这套“科学养生与保健”系列以精炼为胜,以方便见长,充分发挥易知易行的特点。

希望大家从中获得益处,达到健康长寿的目的。



## CONTENTS

## 总序

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>一、美容与营养篇</b> ..... | 1  |
| 美艳动人靠营养 .....         | 1  |
| 美容五大要素 .....          | 2  |
| 不同年龄阶段的美容饮食 .....     | 3  |
| 吃出美丽容颜来 .....         | 4  |
| 美容与人体生物钟 .....        | 6  |
| 进食与运动的“平衡法则” .....    | 8  |
| 节食与营养 .....           | 9  |
| 健康美容 4 招 .....        | 11 |
| 鲜花美容 .....            | 12 |
| 饮食美容新内涵 A、B .....     | 14 |
| 时尚美容新观念 .....         | 17 |
| <b>二、美颜篇</b> .....    | 21 |
| 天然饮食美容面膜 .....        | 21 |
| 滋润面容的美饮美食 .....       | 22 |
| 美目与饮食 .....           | 28 |
| 美齿与饮食 .....           | 33 |

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| 美发与饮食 .....        | 34        |
| 治痘要领与良方 .....      | 37        |
| 四季美容养颜汤谱 .....     | 40        |
| <b>三、护肤篇 .....</b> | <b>59</b> |
| 皮肤:我们的第二张脸 .....   | 59        |
| 皮肤健美与饮食 .....      | 61        |
| 食出细嫩的肌肤来 .....     | 64        |
| 水:肌肤的最佳补品 .....    | 70        |
| 以燕窝光洁肌肤 .....      | 72        |
| 果蔬浴法与要领 .....      | 73        |
| 护肤养颜的果菜汁 .....     | 75        |
| 指甲与营养素 .....       | 78        |
| 失眠是美容大忌 .....      | 79        |
| 损害皮肤的四大“天敌” .....  | 80        |
| 牛奶护肤四忌 .....       | 82        |
| <b>四、美躯篇 .....</b> | <b>84</b> |
| 初练健美怎样吃 .....      | 84        |
| 三餐中的健美之计 .....     | 86        |
| 计算卡路里的日摄入量 .....   | 89        |
| 减肥新观点:多吃 .....     | 90        |
| 不易发胖的食品 .....      | 91        |
| 减肥饮食新模式 .....      | 92        |
| 喝茶喝出好身材 .....      | 93        |
| 乳房健美与饮食 .....      | 104       |
| 瘦腿与水果 .....        | 109       |
| 减肥·节食·运动 .....     | 109       |



# 一、美容与营养篇

## 美艳动人靠营养

古人云：“妇女以养血为本。”气盛血盈才能保持容颜红润光泽，肌肤柔嫩，神采飞扬。

女性的皮肤、头发、容貌、体态，甚至眼睛、牙齿，其健美的程度都决定于营养的优良与平衡。

人体六大营养素是蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质和水。其中蛋白质是“造血原料”。维生素与矿物质是维持生命的基本物质，如果缺乏的话，人体新陈代谢就会发生故障，就会贫血，手脚发凉，脸色苍白变黄，内分泌失调，皱纹过早出现，易疲劳、失眠等等。

最近，中国营养学会进行的营养调查表明，我国女士普遍缺乏铁、钙、锌、硒、维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C 等十余种维生素和矿物质。

其中严重缺铁、钙及维生素 A、B<sub>2</sub> 等，致使许多妇女皮肤粗糙、脱皮、头发枯黄分叉、黑眼圈等。

但是中国女士不缺维生素 D。

警惕补充营养素的“误区”：

1. 缺乏十余种,仅单一补钙、补铁(血)等。

很多女士为了美容而大剂量服用单一维生素 C 或 E,剂量太大,可能产生副作用;维生素 C 和 E 与其他维生素和矿物质之间相互依赖、相互作用,单独补充达不到预期效果,也不科学。

2. 迷信西方配方。

中国营养学会一针见血地指出:“我国的膳食结构与西方国家有区别,这造成营养素缺乏状况有明显差异。”中西方人体质也不同:比如 70% 的中国人对牛奶中所含的乳糖酶不耐受,而美国只有 20% 的人不耐受。有些西方配方含有中国女士并不缺乏的维生素 D(胆钙化醇)、B<sub>12</sub>、磷、铜、镁等,如再补充,有可能产生危险;西方配方中,对中国女士严重缺乏的,如铁、钙等,份量往往不足。

针对上述现状,我们必须关注一日三餐的饮食营养的科学平衡。

## 美容五大要素

人体的外形美和容貌是主要由骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官五大要素决定。

骨骼是体形和容貌的支架,是体形美和容貌美的重要基础。骨架的大小要适度,比例要匀称。

肌肉和脂肪位于骨骼与皮肤之间,它们决定着体形和容貌的曲线健美。人人都要有适度发达的肌肉,否则就谈不上健美,特别是男青年。但是,各个部位的皮下若没有适度的脂



肪衬垫,体形和容貌的健美也会大为逊色,特别是女青年。各个时代对肌肉和脂肪的健美观大不相同,就是同一时代,学派之间的观点也是出入很大的,不像对骨骼那样认识一致。

我们认为,评价肌肉和脂肪在健美上的地位和作用,既要讲科学性,又要讲民族性和群众性。不要过分地赞扬肌肉,贬低脂肪,也不要过分地偏爱脂肪,讨厌肌肉。分别男女,分别老少,各自的肌肉和脂肪有个自合适的比例搭配为最好。

五官、皮肤及其附件,决定着人的外貌健美。什么样的五官算健美?什么样皮肤算健美?虽然有不同的看法,但大多数人心目中还是有个统一的谱,有个统一的标准。

人的这五大要素生长得是否合乎健美标准,先天遗传因素有很大的关系,但是,后天的人工塑造和施加的影响,能在很大程度上发展先天的优点,克服和弥补先天的不足,使之接近和达到健美的标准。先天不足者,绝不要灰心。

## 不同年龄阶段的美容饮食

女性饮食美容在不同年龄段应针对不同情况,食用不同的食物,这样才能发挥最好的效果。

**15~25岁** 这一时期正是女性月经来潮、生殖器官发育成熟时期,随着卵巢的发育和激素的产生,皮脂腺分泌物也会增加,因此要使皮肤光洁红润而富有弹性,就必须摄取足够的蛋白质、脂肪酸及多种维生素,如白菜、韭菜、豆芽、瘦肉、豆类等。同时,注意少吃盐,多喝水。这样既可防止皮肤干燥,又可使尿液增多,多助于脂质代谢,减少面部渗出的油脂。

**25~30岁** 此时女性额角及眼下会逐渐出现皱纹,皮下

的油脂腺分泌减少,皮肤光泽感减弱,粗糙感增强。所以在饮食方面,除了坚持吃淡食、多饮水的良好饮食习惯外,要特别多吃富含维生素C和维生素B的食品,如芥菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、豌豆、木耳、牛奶等。

**30~40岁** 此时女性的内分泌和卵巢功能逐渐减弱,皮肤易干燥,眼尾开始出现鱼尾纹,下巴肌肉开始松弛,笑纹更明显,这主要是体内缺乏水分和维生素的缘故。因此,这一时期要坚持多喝水,最好早上起床后饮一杯(300~350毫升)凉开水。饮食中除坚持多吃富含维生素的新鲜蔬菜瓜果外,还要注意补充富含脑原蛋白的动物蛋白质,可吃些猪蹄、肉皮、鱼、瘦肉等。

**40~50岁** 女性进入更年期,卵巢功能减退,脑垂体前叶功能一时性亢进,致使植物神经功能紊乱而易于激动或忧郁,眼睑容易出现黑晕,皮肤干燥而少光泽。在饮食上的补救方法是,多吃一些可促进胆固醇排泄、补气养血、延缓面部皮肤衰老的食品,如玉米、红薯、蘑菇、柠檬、核桃和富含维生素E的卷心菜、花菜、花生油等。

## 吃出美丽容颜来

一个人的容貌美不美,除了先天因素之外,后天的精心调理和保养是非常重要的。美容专家认为,美的关键应当来自于人体内部,许多有益于人体的食品,对一个人的容颜将会起到意想不到的作用。

【养颜】美容驻颜与抗老防衰是密不可分的。葵花籽和南瓜籽富含锌,人体缺锌会导致皮肤迅速生皱纹。为此,人们



每天嚼食几粒葵花籽或南瓜籽,可使皮肤光洁,延缓皱纹的形成。同时,每天早晚各吃一个猕猴桃,猕猴桃富含维生素 C,有助于血液循环,更好地向皮肤输送营养物质,而维生素 A 可使皮肤富有弹性,延缓松弛,动物肝脏、乳类含有大量维生素 A。

【美发】人从 30 岁起头发就开始老化。鸡蛋富含硫,每周吃 4 个鸡蛋,可以使头发亮泽。锌和维生素 B 族可以延缓白发的生长。高蛋白食物如肉类、鱼类、蛋类等,再配上新鲜的蔬菜,对浓密的头发来说将起着重要的作用,因为头发的 97% 由角质蛋白组成。

【明目】胡萝卜富含维生素 A、E,能增强视力,起到明目的作用,如果可能,每周不妨吃 3 次用植物油烧成的胡萝卜。用带麸皮的面粉做的面包含有大量的硒元素,常吃这种面包,有助防患眼疾。维生素 C 能改善视力,而柑橘类水果中就大量含有这种物质。

【秀甲】秀美的指甲可以给女性增添妩媚,酸奶含有促进指甲生长的蛋白质,每天喝 1 瓶酸奶大有好处。核桃和花生富含能使指甲坚固的生长素,常吃核桃和花生能预防指甲断裂。

【固齿】每天吃 150 克奶酪,并加 1 个柠檬,奶酪里的钙能使牙齿坚固,柠檬所含的维生素 C 能杀灭口腔里导致龋齿的细菌。此外,多吃鱼和家禽也有益于保护牙齿,因为这些肉类食品中含有固齿的磷元素。

现代科学家呼吁姑娘们要把自己“吃”得更漂亮,原来科学家得出的结论是:人体的内脏,例如心、胃、肾等都与脸部的不同部位有特定的“联系”。内脏机能的好坏会在人的脸部

反映出来,因而饮食对美容极为重要。

额头皱纹增加,表明肝脏负担过重。因此,必须戒酒,少吃动物脂肪,而且每天至少饮3升水。如果能做到小小的节食则更好。

眼圈发黑,眼神无光,则是肾负担太重的表现。请少吃盐、糖、咖啡,多吃胡萝卜、白萝卜。

脸颊发灰,说明身体缺氧,肺部功能不佳。应多去公园散步、慢跑,并补充绿蔬菜,增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。

鼻子发红,这也许是因为过多的巧克力和甜食在鼻尖上形成红色血管,所以可用果仁、水果和酸奶来代替巧克力当零食。但如果整个鼻子通红,那就是心脏负担过重了,应该立即放松、休息,并戒烟,少吃含脂肪的食品。

## 美容与人体生物钟

你注意到了吗,你的面容一天里的某个时候看上去相当美丽,而到另一个时候小皱纹却爬上了眼睛四周?类似的变化是天然节奏计在工作的反映。众所周知,所有动物都得服从昼夜生物钟。掌握生物钟的规律有助增强各种美容措施的效果。

23~4点 细胞更新的过程非常迅速。正是黑夜,当所有的器官和系统正在休息,皮肤对晚上涂抹的过夜护肤品却能积极吸收。当然,最主要的是利用这几个小时睡眠,只有得到充分休息,醒来时皮肤才能容光焕发。那些需要上夜班的人们,皮肤就不易保养。



4~5点 身体开始为苏醒作准备。负责同游离基——青春和美貌的敌人作斗争的各个方面活跃起来。肾上腺大量分泌皮质醇激素,所以,细胞分裂的过程放慢。

6点 你还在睡觉,但你的身体已经醒来,血压和体温升高,血液里的肾上腺素的含量增加。6点过后起床的人们白天精力充沛,因为他跟生物钟保持一致。这时,最好洗一个水温反差大的澡。

7点 一方面身体已经振作起来,大量生成应激反应激素,血液里开始分解碳水化合物,供应能量;另一方面,组织里的液体交换并不活跃。所以,这时醒来的人们眼皮稍肿,经常脸也发肿。这时可以脸上贴块反差大的敷布,洗个蒸气浴或者用冰块擦脸。也可以按摩脸部,眼皮抹点有消肿作用的保健品。但最好还是早起或晚起,错开7点起床。

8~12点 一天里最好的时段之一。新陈代谢高水平进行,皮肤的血液循环得到改善。上午,皮肤对美容和各种化妆品最易接受,适合去美容院或对脸部和身体进行强化护理。

12~15点 不适宜美容,中午过后新陈代谢趋缓,血压和血液里的激素水平下降,这时的皮肤显得劳累,对任何的美容措施反应冷淡。但14~15点间,体内静电较少,所以头发对发型比较听话,适宜去理发店或美发厅。

15~16点 心脏收缩频率再次增加,血液循环和所在器官的运转积极起来,开展体育活动的最佳时间,因为肌肉的力量和运动的协调性这时处于最佳状态。

17点 可找按摩师按摩或自我按摩。

18~20点 适合进行病态美容,例如脱毛:这时的疼痛感最弱。一般来讲,这是对脸部和身体进行护理的最佳时段。

20~23点 所以器官,包括皮肤,渐渐平静。从21点起大脑开始生成血清素——睡眠激素,体温下降,应尽早除去白天的化妆,以便皮肤能及时得到休息。同时,这时适宜敷营养和湿润面膜。如果23点以后再敷过夜护肤品保持到早晨,只能是无益的累赘——根本来不及吸收。

知道了生物钟如何影响人的外表,你就能利用精力旺盛或魅力四射的时段安排重要的运动,例如13点不适合约会,而你期待颇多的见面的理想时间应该是10~11点或16~18点。

## 进食与运动的“平衡法则”

无论是动感十足的体操或是柔和舒缓的太极,运动都会加速新陈代谢。如果昨晚6点钟吃晚饭,第二天早晨6点钟进行体育活动,空腹12小时,许多人很自然地联想到进行体育活动前应该吃些食物,以利于体育活动中肌肉运动的能量供应。这可是一种错误的想法!

肌肉运动时消耗的能量绝大多数来源于已经储存在肌细胞内的能源物质。而这些能源物质能够维持健身体育活动中相当时间的能量供应。因此,参加体育健身活动前,不但没有必要先进食,而且运动前进食会产生很多不良后果。

体育活动中肌肉舒缩活动可以使全身血液发生重新分配。运动中首先减少血液供应量的是皮肤,紧接着减少的是消化道。如果健身运动的时间较长,运动中机体大量产热,皮肤的散热就要增加,皮肤的血液供应量也会随之增加,机体就进一步减少胃肠道的血液供应以弥补血液总量的限制。因



此,体育活动中消化道的血液供应量总是减少的。在这种情况下,如果运动前进食,进入消化道的食物就不能很好地被消化,更谈不上吸收了。反而由于消化道内存在食物而产生非常难受的感觉,严重时可以发生恶心和呕吐。

同样的道理,在进行体育活动后也不能立即进食。运动后立即进食,消化系统血液供应尚未完全恢复到正常水平,不仅使存在于消化道内的食物不能很好地进行消化和吸收,反而增加胃肠道的负担。

进食与运动的“平衡法则”就是,体育活动前不要进食,体育活动后至少有半个小时的休息时间,然后进食。但是在运动过程中并不限制水的供应。因为水是不需要消化就能非常容易吸收的物质。运动前可以少量饮水,运动过程中可以少量多次地饮水。尤其在大量出汗的运动中,水的供应应该得到充分的保证!

## 节食与营养

选择节食减肥的朋友要注意,节食固然可以节制你吸收的热量,可是,同时也会限制营养。因此,你所摄取的食物一定要经过谨慎的选择,不要忘了衡量它们的营养价值以及热量。美国加州大学营养学教授乔治·布立格兹说:“节食的人一定不可忽略4种主要的食物,包括:肉类;乳类及乳类制品;蔬菜及水果;谷物。这4大类食物在维持营养均衡的节食生活中,都是不可或缺的一环。”

### (一) 维他命 B<sub>6</sub>

重要性:此种维他命可促进蛋白质的吸收及新陈代谢,帮