

做一个高雅 成功 幸福的丽质女人

会吃让

小雨 编著

女人更美

吃
出的美丽
更动人

掌握食物知识 吃出与众不同的自然美



中国纺织出版社

做一个高雅 成功 幸福的丽质女人

会吃让

小雨 编著

女人更美

吃

出的美丽
更健康

掌握食物知识 吃出与众不同的自然美



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

会吃让女人更美/小雨编著. —北京:中国纺织出版社, 2006. 5

ISBN 7 - 5064 - 3782 - 1

I. 会… II. 小… III. 女性-美容-食谱
IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023385 号

责任编辑:王学军 特约编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

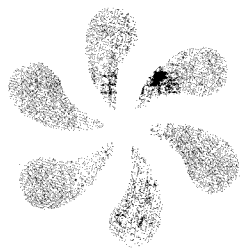
2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:640×960 1/16 印张:21.25

字数:255 千字 印数:1—6000 定价:28.00 元

ISBN 7 - 5064 - 3782 - 1/TS · 2149

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

美丽是一个被施了魔法的词汇,像超强的魔力蛊惑得人人躁动不安。而“人皆有之”的爱美之心,在女人身上体现得如此淋漓尽致。在追寻美丽、展示美丽的过程中,大多数女人简直不计成本、不惜代价,无论多么昂贵的化妆品都想往脸上抹,无论多么危险的美容手术都敢做。然而,化妆品粉饰的脸美得并不自然,卸妆之后的本色更是让人不敢恭维;至于美容手术,看看此起彼伏的该类官司就知道其毁容的概率有多大。

爱美无罪,但女人的身体不能因为爱美而遭罪。因此,越来越多的聪明女性开始寻求一种低价高效、安全持久的美丽之道,那就是——靠科学的饮食保持自己的青春、再造自己的靓丽。

《会吃让女人更美》就是专门为爱美的聪明女人量身定做的一本饮食指南书籍。书中对饮食的美容功能进行了深入细致的剖析,告诉你如何由内而外地滋润肌肤,健美身材。

每个女人都希望身似轻燕、肤如凝脂、发若瀑布、眼比秋波,《会吃让女人更美》将从每一个饮食细节教会你如何呵护你的身体,让美味与营养在你的舌尖上跳舞的同时,还拥有人见人爱的魅力!

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一章 魔鬼身材可以从饮食中来

判断一个女人是否漂亮,身材是一个硬指标。婀娜多姿的身材,无论是从美丽还是从健康的角度,都是每个人——特别是女人们所渴求的。《诗经》中形容女子的美,就用了“窈窕淑女”四个字,看来,古人与现代人在对人体美的判断是一致的——从身材出发。

消瘦与肥胖都是人体大敌 /1

你的体重标准吗 /2

触目惊心的数据 /3

肥胖是爱美之心的一块暗伤 /5

肥胖掏空了女人的口袋 /6

为什么女性肥胖多于男性 /6

谁需要减肥 /8

哪些女性易发胖 /9

小心美食的陷阱 /11

都是不良饮食习惯惹的祸 /12

用合理的膳食结构调节体重 /15

饮食减肥的四大原则 /16

健康塑身饮食规则 /19

不同体质的人减肥方法应不同 /20

减肥的三个“最佳” /24

选对食物吃不胖 /25

垂手可得的 10 种健康食物 /28

慈姑可消除腹部赘肉及体内脂肪 /32

食用香菇可使身材苗条 /33

食用魔芋是减肥妙方 /33

吃砂囊不易发胖 /34

运动前喝点红茶或咖啡可减肥 /36

豆浆酸奶酪能减肥 /36

三日见效的苹果减肥餐 /37

最新咖啡瘦身法 /38

啤酒肚与啤酒 /40

- 瘦身水果全扫描 /41
- 减肥蔬菜挑着吃 /45
- 盲目节食要不得 /47
- 用蔬果代替正餐不科学 /50
- 进食前先喝汤有益瘦身 /52
- 饭前吃水果可防止体内脂肪积存 /52
- 利用进餐时间差来控制体重 /53
- 细嚼慢咽有助于减肥 /54
- 靠不吃主食解决不了体重问题 /54
- 不吃早餐减肥不科学 /56
- 主动出击,狙击脂肪 /57
- 青春期的女孩塑身法 /59
- 少女不宜节食减肥 /60
- 孕妇如何预防发胖 /61
- 妇女产后易胖的防治 /62
- 低脂、无脂一定好吗 /64
- 不用受苦的减肥方法 /65
- 喝水其实大有学问 /67
- 国际模特学校的饮食原则 /69
- 什么都吃的世界名模 /71
- 好莱坞影星的美体食谱 /73
- 香港女影星的减肥餐 /74
- 都市靓女的八个减肥秘诀 /76
- 不当的减肥会“走火入魔” /79
- 越减越肥真沮丧 /82
- 减肥有没有特效药 /84
- 月经期不要服用减肥药品 /85
- 如何选择减肥保健品 /86
- 安全宵夜食谱荟萃 /86
- 减脂瘦身食谱荟萃 /88
- 七种天然减肥茶叶 /96
- 自己动手配制减肥茶 /98
- 增肥丰腴药膳荟萃 /100
- 做女人挺好 /103
- 让乳腺癌走开 /105
- 要苗条也要健康 /108

第二章 肤如凝脂的绝对诱惑

肤如凝脂,吹弹得破——这八个字不仅对女人是一个绝对诱惑,对男人亦然。名贵绸缎般嫩滑细腻的肌肤,不是靠顶级的脂粉妆饰出来的。同样是在《诗经》中,形容女子的美丽用了“颜如舜华”四个字,说的是女子的肤色如木槿花一样的美。

肤色与饮食关系密切 /111

健康皮肤需要的营养素 /113

- 健康肌肤源自水 /115
- 让你的皮肤更滋润 /117
- 气候干燥时如何润肤 /119
- 如何辨别皮肤的类型 /123
- 特别的饮食给特别的皮肤 /124
- 怎样吃才能令皮肤健康 /126
- 怎样吃才会令皮肤柔嫩 /128
- 怎样吃才会令皮肤白皙 /129
- 怎样吃才会令皮肤光洁 /130
- 素食是很有效的美容方法 /130
- 小米是妇女的滋补品 /132
- 用牛奶来改善肤质 /133
- 牛奶也能做春卷 /136
- 鸡汤能使面色红润 /138
- 味道好营养多的鲜果汁饮品 /139
- 美容抗老与蜂蜜 /142
- 从豆子中吃出青春与美丽 /143
- 应多吃膳食纤维 /145
- 几种排毒美容食品 /147
- 让你更加美丽的养颜食谱 /149
- 轻轻松松,“战痘”成功 /155
- “蝴蝶”停留在脸上不飞走了 /162
- 不必去做拉皮手术的饮食妙方 /170
- 容颜憔悴可用温阳食物来改善 /174
- 要润泽细腻请选择滋阴食物 /175
- 补益气血可使面容红润光泽 /176
- 补肾可防止容颜早衰 /177
- 健脾会让你年轻十岁 /178
- 女人三十也要“一枝花” /178

第三章 飘逸的秀发与放电的眸子

男人爱上女人,很多时候是从女人的一头如瀑的长发开始。男人对女人说:你的每一根发梢都充满着诱惑。而女人会对男人说:爱我,就来我的长发里做窝吧。还记得童话故事中那风姿飘逸、娇憨迷人的美人鱼的一头长长的、长长的秀发吗?她迷倒了王子,也迷倒了所有见过她的人。至于一双顾盼生辉的眼睛,更是女人美丽的窗户。这扇窗户是否明净如水,直接决定了女人的放电指数。

- 健康的头发需要均衡的营养 /183
- 海产品让你的黑发轻舞飞扬 /186
- 秀发飘飘与食物大有关系 /185
- 给头发吃点蛋白 /189



为少年白了头发愁 /190

防治白发早生的营养粥 /191

为头发做道营养汤 /193

食物也能染发 /194

哪种女人不宜留长发 /195

盈盈秋波饮食中来 /196

呵护眼睛的“七仙女” /197

鱼胆、鱼肝能明目 /201

把“熊猫眼”还给熊猫 /201

别让眼角皱纹出卖了你 /202

“美眉”怎能没有美眉 /204

第四章 让美味与营养在舌尖上跳舞

要美味,还是要营养?——这是许多家庭“煮妇”常常面临的一个两难选择。难道美味与营养真的有不共戴天的深仇大恨吗?非也。经过数千年饮食文化的积累与发展,人们早就找到了美味与营养兼顾的一套饮食方法:美食。

美食的选料要求 /205

美食的食物搭配 /207

美食的精巧做法 /209

美食的烹调要求 /210

食醋在烹调中的作用 /211

葱蒜在调味中的作用 /213

杂食、全食营养好 /214

八宝粥、腊八粥营养全面 /215

食物中营养素损失的途径 /216

烹调方法对食物营养影响最大 /217

合理的配菜可提高菜肴的营养价值 /219

食物搭配的案例 /221

搭配不对有害健康 /223

常吃带馅面食好处多 /226

吃凉拌菜要注意的问题 /227

吃水果的讲究 /228

当心蔬菜“伤人” /230

几种不宜鲜吃的食物 /231

淘米不宜反复搓洗 /233

规避常见的饮食误区 /233

女人不宜多吃的食物 /238

要重视补铁 /240

防止缺少维生素 /242

补钙不容忽视 /243

第五章 特别的食谱献给特别的自己

女人的美,透着几分脆弱。春夏秋冬的岁月之刀,在女人的身上镌集得似乎比男人更殷勤。这还不打紧,怀孕、哺乳、更年期这三个坎儿,更是肆无忌惮地收取着女人美丽的高额过路费。记得在《大马帮》中有一句台词:“女人,要学会自己照顾自己。”亲人照顾你,爱人照顾你,若加上自己照顾一把自己,岂不是锦上添花?而在亲人的照顾鞭长莫及、爱人的照顾若即若离时,若能够自己照顾一把自己,岂不是雪中送炭?

准妈妈靓丽食谱 /245

漂亮妈咪食谱 /252

更年期无忧食谱 /261

女人春季美容保健食谱 /269

女人夏季美容保健食谱 /286

女人秋季美容保健食谱 /301

女人冬季美容保健食谱 /316

第一章 魔鬼身材可从饮食中来

婀娜多姿的身材,无论是从美丽还是从健康的角度,都是每个人——特别是女人们所渴求的。

判断一个女人是否漂亮,身材是一个硬指标。看那些在T型台上无情地“谋杀”菲林的模特们,她们的五官即使化了妆也许都不怎么耐看,但她们硬生生地用婀娜多姿的身材征服大众的眼球。

还记得《诗经》中是如何形容女子的美丽吗?——窈窕淑女,看来,古人与今日对人体美的判断是一致的——从身材出发。

消瘦与肥胖都是人体大敌

魔鬼身材首先应该有一个适宜的体重,然后才是线条匀称凸凹有致。不胖又不瘦,是健康的一个象征。身体过于消瘦,往往是摄入食量不足而活动量过大,不能满足生命和生活活动的需要,就会通过消耗自身组织来获取能量,使体重减轻,久而久之就会消瘦。消瘦者除摄入的能量不足外,还常伴有营养缺乏,引起劳动能力和抗病能力下降,易患某些疾病,对健康构成威胁。

目前,人们生活日益富裕,体力活动明显减少,许多人身体超重形成肥胖,这也是不健康的表现,即所谓“文明病”。我国肥胖人数呈上升趋势,已成为当今社会上引起关注的医学保健问题。

肥胖蕴蓄着发生慢性病的危险性,肥胖者不仅有潜伏糖尿病、动脉硬化、高血压、冠心病、痛风、胆结石、结肠癌等一系列疾病的危险,而且



具有较高的死亡率。肥胖同样可使机体的免疫功能降低,不能很好适应环境骤变,不能抵抗各种感染等。因此,世界卫生组织已将肥胖列为一种疾病,越来越多的专家认识到,21 世纪肥胖将成为影响人类健康的重要危险因素之一,应该引起人们的高度重视。

你的体重标准吗

人有胖瘦之分,体重较轻为瘦,过重则为胖,那么以什么样的标准来衡量是胖还是瘦呢?这当然要有个参照值,这个参照值,我们就把它称

之为标准体重。目前国际流行的标准体重计算方法有两种。

一种是：

成年： $[\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9 = \text{标准体重(千克)}$

另一种是：

男性： $\text{身高(厘米)} - 105 = \text{标准体重(千克)}$

女性： $\text{身高(厘米)} - 100 = \text{标准体重(千克)}$

以上两种计算方法，可能更适用于欧美人，我国军事科学院为此推出一计算中国成年人理想体重的方法：

北方人理想体重(千克) = $[\text{身高(厘米)} - 150] \times 0.6 + 50$ (千克)

南方人理想体重(千克) = $[\text{身高(厘米)} - 150] \times 0.6 + 48$ (千克)

这一计算方法，似乎比较适合中国人。

不过，由于人的体重与许多因素有关，不同人体有不同差异，一天不同的时间内也会有一定变化，加之人们所处地理位置（如地心引力的原因）、季节、气候，自身情况的不同，对体重也有一定影响，因而很难完全符合标准体重。也就是说，难以用一个恒定值来表示，而应当有一个数值范围，我们把这个数值范围称之为正常值，这个正常值是在标准体重 $\pm 10\%$ 以内的范围。超过这一范围，就可称之为异常体重。

一般来说，超过标准体重的 $10\% \sim 20\%$ ，称为超重；而超过 20% ，就属于肥胖了。其中，肥胖又根据超过标准体重的程度而分为轻度肥胖（超重 $20\% \sim 30\%$ ）、中度肥胖（超重 $30\% \sim 50\%$ ）和重度肥胖（超过 $50\% \sim 100\%$ ）。

同样，低于标准体重 10% ，称为超瘦；而低于 20% ，就属于过瘦。鉴于当今肥胖的女士大大超过偏瘦的女士，本书将着重谈论减肥问题。

触目惊心的数据

近几年来，世界上许多国家尤其是经济较发达国家的人群中，都出

现了明显的肥胖趋势。就美国而言,35%的女人和31%的男人有肥胖问题。全美国肥胖总人数已达9700万之多,大有“全民肥胖”之势。

人类肥胖的数量已经达到了历史的高峰,遍布了全球的每一个角落,全世界肥胖人数已突破12亿大关。世界上肥胖人数最多的国家当数西萨摩亚,这个南太平洋岛国的肥胖人数在1978年时男性为38.8%,女性为59.1%,到2004年猛增到男性为60.4%,女性为78.8%。也就是说,该岛60%以上的公民过于肥胖。

2005年4月,北京市有关部门进行了一次肥胖抽样调查,调查结果显示,中国成年人中肥胖人数已逾13%,我国14~64岁的人群中超重人数已逾1亿,且呈增长态势。

现年23岁的曹小姐身高1.60米,体重约75千克。因为肥胖,在工作中她常常受到歧视。她说:“我本来是一个乐观自信的人,但在工作上被拒绝的次数太多了,即使是意志最为坚强的人此时也会说:你知道,我只是不想再被拒绝了,在自己的小世界里我胖点儿也就算了。”我们不妨设身处地感受一下曹小姐的窘境,曹小姐虽然衣着光鲜,口齿伶俐,与人为善,风趣幽默,聪颖机智,但当她向上司申请某一项工作时,上司总会将她上下打量一番,眼中便充满了不信任。这是种什么样的感受?

类似的事情在当今社会时有发生。大学毕业3年后多次求职未果的某小姐说:“这个褊狭的世界在看了胖人第一眼后就对他们加以非难。”她竟然想到了死!

毫无疑问,肥胖不但成为社会问题,而且已经构成威胁人类生命与健康的一个医学难题。肥胖已成为潜伏在人体里的一枚随时可能引发生命危险的定时炸弹。

权威机构的调查显示,肥胖已与艾滋病、吸毒和酗酒并列为世界四大社会医学问题。被医学界称之为人类“死亡五重奏”的高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑血管病,都与过度肥胖密切相关。

国际医学界惊呼:目前全球胖死的人比饿死的人多。肥胖慢慢地、悄悄地使人体出现糖及脂肪代谢紊乱,由于糖及脂肪代谢紊乱,心血管疾病(如高血压、冠心病)、代谢性疾病(如糖尿病、高血脂)找到了滋生的温床,使人在不知不觉中失去了健康的体魄,乃至多种疾病缠身,直至死亡。

肥胖疾病的演变过程缓慢而温和,甚至使人感觉还较“舒适”。其实,肥胖正是这样一枚糖衣炮弹,它在人不自知的情况下将其击倒。要知道,温柔的背后暗藏着“杀机”啊,肥胖随时可能夺走你的生命。

早在1996年,国际肥胖特别工作组(TOTF)就指出:“肥胖将会成为21世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。”1997年,世界卫生组织(WHO)正式宣布:肥胖是一种疾病。

肥胖是爱美之心的一块暗伤

肥胖是女性爱美之心的一块暗伤,也是威胁其健康的一种疾病,这已经成为严重的社会问题。医学专家指出,中国人的肥胖主要体现在体重增加,一般是肚子大,特别影响个人美观。因肥胖而过不了正常人的生活,享受不到健康人的乐趣而举步维艰;多种疾病纷至沓来,各种各样的烦恼接踵而至,肥胖者每天消耗着比正常人多得多的食物和药品,要承受的心理压力比正常人大得多。

肥胖群体是公认的弱势群体,他们在就业、升学、婚姻等方面常常受到不公平的待遇。人力车夫不愿拉肥胖者,嫌他们太沉重;公共汽车上没人愿意与他们同坐,嫌他们占位置太多;社会上一些人出语不逊,称他们为肥婆、肥佬,让他们受歧视,遭白眼。久而久之,肥胖者变得自我封闭,不愿意参与社会活动,心理发生变化,容易走向极端。据报道,有个胖保姆因其小主人嘲笑她太胖,称她为肥猪,一气之下竟失去理智掐死

了小主人。一句话竟导致了一个生命终结的悲剧发生。

肥胖掏空了女人的口袋

据传媒报道,当今世界各国的肥胖者用在减肥上的物质消耗,已上百亿美元之巨。

继各种各样的减肥腰带、健身器之后,王女士开始了颇有些艰苦卓绝的药物减肥:从海藻片、平衡2号到维生素咀嚼片,王女士现在已成了时下流行的药丸女士,也就是不吃饭,光靠吃维生素来维持身体能量的供应,目的只是为了保持身材苗条。当然,王女士也会有难以抵挡美食的诱惑而大吃特吃的时候,这时,王女士常常得依靠泻药来保证不影响减肥。

据王女士介绍,这样的折腾,既受苦,花费还不小呢!一个月至少要花500元吧,真是花钱买罪受。

更有充斥我们视听的无处不在的美女减肥广告,不断地召唤着、诱惑着想减肥的女人掏空钱袋。

女人每年用于减肥的花费究竟有多少,尚未见过详细的统计数据。有报道称,成人肥胖所导致的各种疾病,在西方国家已造成无法估计的医疗负担,肥胖及由肥胖所致的疾病掏空了人们的口袋,美国每年用于减肥的费用高达400亿美元,每年治疗肥胖以及由此产生的劳动力丧失的总费用达到了100亿美元。

为什么女性肥胖多于男性

肥胖对于女性来说是一种可怕的事情,除了在健美方面有损于女性风韵之外,还会带来一系列的疾病。据统计证明,女性肥胖者所占的比

例明显高于男性。其中主要是女性的发育阶段都在身体变化上有明显的表现,这些生理发育阶段所表现出的特征,主要与卵巢机能有关,女性肥胖有发育阶段的特征,且常常伴有卵巢机能障碍为首的各种内分泌异常。

女性肥胖者多于男性的原因大致有这样几个方面:

(1) 女性脂肪细胞多于男性,相对而言,女性容纳脂肪的部位也就大于男性,容易肥胖;

(2) 女性体内的雌激素分泌与脂肪代谢关系密切,它能促进脂肪合成,使脂肪在体内蓄积;

(3) 女性在家务劳动中与饮食劳作密切相关,第三产业的饮食服务行业也以女性为多,使女性更多地接受了饮食的刺激,更多地增加了进食和品尝的机会,许多家庭主妇还有打扫剩菜饭的习惯,使女性肥胖的机会增大;

(4) 女性的日常活动量相对比男性要少,活动量小,热能则消耗也较小,多余的热量易变成脂肪贮存于体内,使肥胖者增多;

(5) 女性基本都有妊娠生育的过程,依照传统的饮食习惯,为了胎儿的健康而拼命进补与进食,这样造成营养过剩,孕妇又不能过多活动和参加体育锻炼,使能量蓄积,转化为脂肪,堆积在体内,所以妊娠过程也是导致女性肥胖的重要因素;

(6) 中老年女性肥胖者较男性为多,数目更加明显,其原因从中医学理论来分析:女性肾气之衰退较男性早,寿命比男性长,肾气不足,不能通利下焦,化气行水之力不够,湿浊内停,聚而为胖。

总之,女性与男性相比,容易肥胖的因素相对多些,要保持健美,预防肥胖,需要经过不懈的努力和持之以恒。人体的健美,虽有天赋,若能颐养合理,就可永葆青春。

谁需要减肥

每个女性都想拥有苗条的身材,特别是很多城市少女都以瘦为美,一些本来就是体形适中的姑娘,也盲目地进行减“肥”,非要弄到走起路来轻飘飘,甚至能被穿堂风吹倒才是最“佳”状态。倘若真到这种程度,皮下脂肪奇少,不能填补骨骼凹陷,两颊突出,胸部平坦,锁骨和肋骨突出,女性特有的曲线美消失,根本无美可言,故过瘦不可取。而且,一旦进入中年,她们的容颜将会比肥胖的女性容易衰老。因为女性中年以后,面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。消瘦的女性面部皮肤会出现松弛

