

食用主义丛书

魅力女人

life

食用主义丛书

养颜

必吃的
12
种健康食物

最需要的，就是最好的

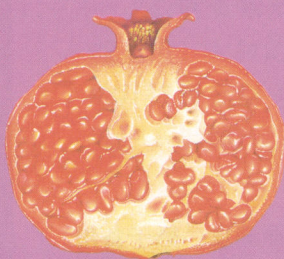
科学膳食 营养平衡

按需摄取 魅力之源

《食用主义丛书》编委会/编



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

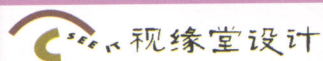


图书在版编目(CIP)数据

养颜必吃的 12 种健康食物 / 《食用主义丛书》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2005
(食用主义丛书 魅力女人)
ISBN 7-200-06124-7

I. 养… II. 食… III. 女性—美容—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089018 号



◎食用主义丛书 魅力女人◎

养颜必吃的 12 种健康食物

YANGYAN BICHI DE 12 ZHONG JIANKANG SHIWU

《食用主义丛书》编委会 编

*

北京出版社出版集团

北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 24 开 4.25 印张

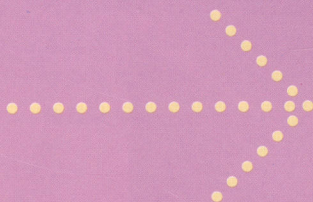
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06124-7

R · 308 定价: 16.00 元

质量投诉电话: 010-58572393



食用主义丛书

魅力女人

life
食用主义丛书



养颜必吃的12种健康食物

《食用主义丛书》编委会/编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



青春光彩源于内在

“魔镜，魔镜，这个世上最美的是谁？”问出这句话的人，我们都知道是一个很坏的皇后。可是有谁认真地想过，扮美对于我们到底意味着什么？

美的容颜重要吗？

现代女性学会了培养自己做个好白领、做个好太太、做个自强的女人。但是，最后我们发现，当我们经过不断努力得到了需要得到的东西时，却失去了一样最美好的东西——青春靓丽的面容。

对美的呵护，是一个女人一生应当修行的功课。实际上，我们都被媒体和书籍误导了，女人并不是像宣传的那样，追求美就是为了贪慕虚荣，为了获得他人的赞美。一个不懂扮美的人更有可能因为心理的扭曲而在意他人的目光。

那么，让我来告诉你，对美丽容颜的爱其实是一个女人不容忽视的本能，是让自身完美、幸福的组成之一。我们爱镜中的容颜，因为这是上苍赋予我们的权利，这是我们生来就有的天性。

无情的岁月，却不遂我们的愿。但是聪慧的人自有妙法应对。天生的容颜需要后天绝对坚持的养护。多少岁就开始保养？从你可以自己选择的时刻越早越好。延续青春，需要终生不懈的努力，完全没有错。随着年龄的增长，五官的重要性让位给了皮肤，一张令人艳羡的青春面庞其实就是因为她有着完美的皮肤。那样的皮肤没有皱纹，柔嫩而有光泽。

要让美丽的容颜永驻，应该是内外结合，在呵护外表的同时，还应注重内在的调理。而通过饮食来滋生美丽，才是保养容颜的根本所在。自然孕育我们，自然同样孕育着其他生物。我们每日以它们中的许多成分作为食品，从中获取营养和能量。只要你留心，它们中的许多成分对我们的健康与美丽都起着意想不到的作用。

只要悉心养护，即使再普通的五官也会增色不少。这些其实通过日常饮食就可以实现，比如明亮的眼睛离不开维生素A，健康的牙齿不能没有钙质，而唇色是否正常也与体内的铁元素含量有关。明眸有神、皓齿整齐、红唇盈润，并不如想像的那样难以做到。

但也有挑战性的任务。护肤美肤是养颜中最关键和最持久的工作。每一位女性都希望自己的皮肤白皙、滋润、细腻、柔嫩，富有弹性。然而总有些不尽如人意的问題，比如黝黑、粗糙、缺乏光泽。除了遗传因素和疾病的影响，造成这些问题多是与后天的营养和保养有关。因此，只要你悉心呵护，只要你注重调养，只要你持之以恒，后天拥有美丽的肌肤是很有可能。一个最好的調理方法就是在享受美食的同时，注意保养我们的肌肤容颜。

在这本书中，我们为爱美的您精挑细选了12种必备的养颜食品，通过对它们的营养成分、养颜价值、食用方法等全方位的详细叙述，帮助您从现在开始您的养颜生活，从日常饮食中的点点滴滴开始。我们将蛋白质、脂肪、糖类这些人体健康所必需的三大营养素和水分、维生素、矿物质等养颜护肤不可缺少的重要元素的养颜秘密一一揭开，告诉您皮肤的美容与美食之间的关系。

现在，让我们一起从您的日常餐桌上轻松品尝飘着诱人香味的养颜美味吧。

真心希望，美丽与健康会伴您一生！



目录

橄榄油

6

薏米

14

燕窝

22

芦荟

30

桃子

38



蜂蜜

46



藕

54



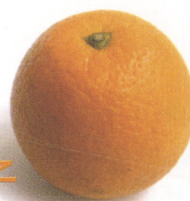
猪皮

62



橙子

70



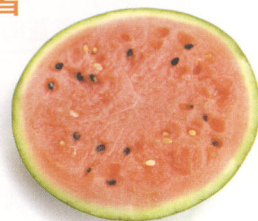
红薯

78



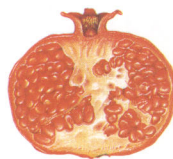
西瓜

86



石榴

94





橄榄油被称为液体黄金，它是用油橄榄树的新鲜果实直接压榨出来的果汁。因为保有原来的营养及天然的风味，广受欧美家庭的喜爱。由于橄榄油中单不饱和脂肪酸的比例最高可达83%，还含有9类96种生物活性物质，其成分符合当今最流行的欧米伽膳食标准，具有极高的保健价值。同时，橄榄油还能充分滋润肌肤、减缓皮肤细胞衰老、有效祛除皱纹，是如今广受女性青睐的美容时尚品。

护肤黄金液

Dive Oil

橄榄油

营养素

橄榄油当中含有较高的单不饱和脂肪酸(70%~83%)，即油酸。除了供给人体所需的大量热能外，还能调整人体血浆中高、低密度脂蛋白胆固醇的浓度比例。同时，橄榄油富含丰富的维生素A、维生素D、维生素E、维生素K和胡萝卜素等脂溶性维生素以及角鲨烯、多酚、叶绿素、黄酮类、碳水化合物、矿物质等多种对人体有益的成分。

单不饱和脂肪酸

脂肪酸是构成人体细胞的组成成分，是脂肪代谢所必需的，也是润泽肌肤不可缺少的物质。通常动物脂肪基本上由饱和脂肪酸组成，而一般的植物油则多以不饱和脂肪酸为主。橄榄油含有高达70%~83%的单不饱和脂肪酸，这正是人体需要最多，对人体健康也最重要的脂肪酸。其中的亚油酸和亚麻油酸为人体所必需，但人体不能自身合成，食用过量对人体也

有害。而橄榄油中所含的比例正好是人体所需的比例，类似母乳，这也是其他植物油所不具备的。



橄榄油营养一览（每百克的含量）

微克

毫克

克

维生素

A	B1	B2	B6	B12	C	D	
30	60	50	400	—	—	140	
E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
88	—	42	—	—	—	—	—

矿物质

钙	铁	磷	钾	
18	2.2	23	—	
钠	铜	镁	锌	硒
—	60	4	110	0.12

营养成分

蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
—	100	100	—	—

丰富的维生素

橄榄油含有多种天然脂溶性维生素，能充分滋润肌肤。维生素A可滋润皮肤，防止皮肤起皱；维生素D促进人体代谢，增强皮肤弹性，预防小皱纹发生；维生素K吸收皮下多余脂肪，使皮肤有自然弹；维生素E在每100克橄榄油中含88毫克，能使血液循环畅通，抑制皮肤老化及弹性下降。

多酚

多酚是一种极易被人体消化吸收的抗氧化物质。多酚类物质能减缓皮肤细胞衰老程度，修复被损害的皮肤细胞，从而有助消除面部皱纹，防止肌肤衰老，同时对保护头发和防治手足皲裂等也有不错的效果。此外，它还能有效减少动脉脂肪的堆积和保护心脏免受自由基的伤害。



使用橄榄油护肤，感觉清爽光滑，不干燥，不油腻，不会产生过敏和不适反应，老少皆宜，是一年四季都可使用的美容佳品。橄榄油还可以做按摩油、粉底油、卸妆油、美发油、唇油、婴儿护肤油，同时还可以治疗因皮脂分泌较少、皮肤干燥而引起的瘙痒，适合各类肌肤。

► 调节面部肤质

橄榄油是适合各种性质肌肤的天然美容品。橄榄油可以滋润干性皮肤，尤其在秋冬季节天气十分干燥的时候，将专供外用的橄榄油精华液擦在干燥龟裂的皮肤表面，它能够迅速渗透深层肌肤，缓解皮肤干燥状态的效用非常明显；橄榄油中含有丰富的维生素E，能抑制油性皮肤的皮脂分泌，让皮肤保持清爽而不油腻的状态；橄榄油性质温和，因此不会产生过敏和不适反应，对过敏性肌肤也非常适合；对于综合性肌肤的女性，使用橄榄油调理面部，就省去了更多要顾虑局部过干或过油的烦恼。

► 防晒护肤

日晒强烈的时候，在脸上及身体各处涂上含有橄榄油精华的防晒用品可以较长时间保持肌肤的水分，使肌肤在有效防晒的同时不至于太过干燥。这是因为橄榄油对皮肤有很好的附着力，可有效防止皮肤底层水分的蒸发。此外，橄榄油还具有抵御紫外线的功能，可有效防止



紫外线照射对面部肌肤的伤害，从而避免发生蜕皮、红肿、发炎、发痒等紫外线过敏现象。

▶ 消除面部皱纹

橄榄油极易被人体肌肤所吸收，含有能保持皮肤滋润的皮质膜和植物成分的洗净剂，能深层清洁面部角质层，保持滋润。因此，它可有效对付脸上出现的恼人的细纹、鱼尾纹或者眼部细纹。可以用两滴橄榄油加上少许芦荟胶拌匀后抹于细纹处，一旦涂上去就会吸收，几乎看不出纹路（外出时不用洗掉可以直接上妆）。它对付妊娠纹也很有效，用一匙橄榄油擦于妊娠纹处，轻轻按摩，长期坚持，可祛除妊娠纹，或使之变浅。女性如果经常使用橄榄油，可强化肌肤对衰老因素的抵抗能力，从而减轻肤质老化的明显迹象。

▶ 有助面部的化妆效果

橄榄油还有一个极少被提及的作用，女士们用干粉做粉底通常会遇到一个烦恼：粉要使劲搓才能粘到脸上。但是皮肤往往会由于大力的搓拭而产生老化，久而久之皱纹就爬上脸了。在卸装的时候同样也会遇到由于妆卸不干净而伤害皮肤的问题。而橄榄油就可以帮助女士们解决这个问题：上妆时，在基础化妆品中滴1~2滴橄榄油，揉搓后均匀涂抹于面部，皮肤马上就变得亮泽而生动；卸妆时，在化妆棉上滴两滴橄榄油来卸妆，它可以把顽固的彩妆卸掉，包括标榜防水的化妆品。它可彻底除去眼部防水彩妆，深入毛孔完全分解残留污垢，无伤害成分，同时滋润干燥的眼部肌肤。



▶ 弥合皮肤创面

爱美的女性会对皮肤受到损害后留下难看的疤痕感到烦恼。橄榄油所含的维生素E、叶绿素、角鲨烯、多酚等抗氧化物质不仅能保护和调理皮肤表层，还能深入滋养受到损伤的真皮层，同时促进上皮组织的生长，对防止皮肤损伤和抗老化方面效果显著。因此，橄榄油可用于烧伤、烫伤的创面保护，并且不留疤痕。



由于油橄榄树高大健壮，抗病虫能力强，无需喷施化肥农药等，一般采摘下来后便立即进行加工榨磨成油，保持了天然的果香和新鲜的口感。因此，橄榄油在国际上被公认为是食用油中的“绿色食品”。在美容养颜方面，橄榄油食用的效果远比外用显著，因此被誉为“可以吃的美容化妆品”。橄榄油的食用方法也很多，可用于凉拌菜，也可用于煎炸烹炒，还可在腌制、烘焙等过程中使用。

Dive Oil Lover



► 橄榄油的分类

根据加工方法的不同，橄榄油可分为原生橄榄油和精炼橄榄油两大类，它们无论是在价格、营养成分还是使用方法上都有区别。原生橄榄油（天然橄榄油）是直接来自新鲜的油橄榄果实中采取机械冷榨的方法榨取，经过过滤等处理除去异物后得到的油汁，加工过程中完全不经化学处理。此类橄榄油质量最佳，具有独特香味，金黄色中带有绿色，口感丰富，相当于一种果汁，可以直接食用或用于凉拌沙拉，凸显原汁原味。精炼橄榄油（二次油）通过采用溶解的方法从冷榨后的油渣中提取橄榄油，在通过脱色、除味等提炼过程后，其酸性值一般可降低到0.3%以下，虽然质量不及原生油，但味道也不错，价格相对较低，作为厨房里的常备油，煎、炒、烹、炸均可使用。

► 橄榄油的食用方法

食物经橄榄油烹制后，味道鲜美，色泽诱人，而且只含极低的热量，因此进入中国不久，就迅速占据了国人厨房的重要位置。



(1)煎炸烹炒：由于脂肪含量极低和自然抗酸素，橄榄油能够耐高温（可达 210°C ），远高于其他食用油，烹制的食物香浓爽口，而且加热易膨胀，比其他食用油用量少 $1/3$ 以上。对于喜爱油炸食物的家庭来说，橄榄油更是理想的用油，因为它可在 180°C 高温下炸食品，而且反复使用不变质。

(2)直接服用：每天两次，每次约15ml，坚持2~3月可有效降血压、降血脂，并显著缓解便秘和胃溃疡。

(3)凉拌沙拉：可以拌各种家常凉菜，做沙拉，色泽鲜亮诱人，风味清爽独特。

(4)腌制：橄榄油是比较好的腌制原料，因为它容易渗进食物里面，并将腌料的味带进去。

(5)烘焙：将橄榄油涂抹在面包或者甜点上烘焙，其香味远非奶油能比。



特别提示

目前我国市场上的食用橄榄油以进口产品为主，主要来自于西班牙、意大利和希腊，有一些国产的品牌也还不错。



橄榄油的保存

开瓶后的橄榄油，若长期放在橱柜中容易变质，味道及具有保护作用的化合物也容易流失。放在深色器皿内存放于冰箱或阴凉处，是保持橄榄油新鲜的最好方法，可以比任何其他油脂保存时间都长。只要在使用前，倒出所需要的量，置于室温下，很快就能恢复原先的液态状态。





新鲜橄榄萃取而成的橄榄油，油质清澈、无味，呈现漂亮的绿色。橄榄油耐煎炸，而且西餐里用橄榄油可以调出好吃的沙拉。此外，橄榄油还可以直接涂在人体皮肤上作为美容护肤品，使皮肤富有自然弹性、光泽柔嫩。

Dive Oil Cook

1 养颜抗衰营养油



准备

橄榄油 1 匙
蛋黄 1 个
蜂蜜 1 匙

养颜步骤

- (1) 将橄榄油、蛋黄和蜂蜜混合并搅拌均匀，盛在小碗里。
- (2) 面部清洁后，涂上护肤膏。
- (3) 双手中指和无名指的指肚蘸取混合营养液，均匀涂在脸上(眼部周围除外)，要涂 3 层。
- (4) 养神休息，过 20~25 分钟之后，用温水洗去。这种做法对防止面部皮肤皴裂和皮肤衰老有好处。

特别提示

睡前在眼睛周围抹一点橄榄油，既可消除眼袋，还可保持容貌年轻；经常使用橄榄油按摩肚脐，有助于保持健美的皮肤和身材。

2 烤纸包鲈鱼

Dive Oil Cook

准备

鲈鱼 1 条
橄榄油 2 大匙
蘑菇 4 个
洋葱 1/4 个
盐 适量

黑胡椒 适量
黑橄榄 2 大匙
酸豆 1 大匙
茴香 1/4 匙

加工方法

- (1)将鱼清洗干净,在鱼两面各划3刀,方便入味。
- (2)将烤纸垫在烤盘上,铺上一层蔬菜。
- (3)再把鱼放上,铺上剩下的材料,把鱼包起来,入烤箱烤30分钟,至全熟即可。



特别提示

吃鲈鱼补肾、益气, 还不会发胖。用橄榄油烹调鲈鱼不仅滋味鲜美, 而且对于保持皮肤滋润与弹性大有益处。



薏米属禾本科植物，又名薏仁、六谷米等。薏米是最重要的粮食作物之一，同时也是最重要的药用植物之一。在《神农本草经》里就有薏米的记载，把它列为上品，说它药用价值高、毒性低、效果好。同时，薏米也是女性养颜的上选食品，不仅能够美白和润泽肌肤，还能够促进皮肤的新陈代谢，对面部出现的各种疾病具有预防和治疗作用。

祛斑降脂米

Pearl Barley

薏米



营养素

薏米营养十分丰富，可食部分中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、核黄素、维生素、钙、镁、铁、锌、钾、磷、锰、铜、钠、硒，还含有薏苡素、薏仁油、薏仁质等物质，不含胆固醇。此外它所含的淀粉也容易被人体消化吸收。



蛋白质和脂肪

蛋白质是由多种氨基酸结合而成的高分子化合物，是生命活动的基础。植物性脂肪含较多不饱和脂肪酸，其中尤以亚油酸为佳，不但有强身健体的作用，而且有很好的营养皮肤的作用，是皮肤滋润、充盈不可缺少的营养物质。薏米在粮食作物当中是非常特殊的，它所含的蛋白质和脂肪在禾本科作物里是比较高的，而蛋白质的含量更是高于其他任何一种禾本科作物，并且品质优良，富含18种氨基酸；它所含的脂肪中含有丰富的亚油酸。因



此，人们把它叫作“禾本科之王”。这些可为皮肤提供很好的营养，防止皮肤苍白、干燥、老化、无光泽。



薏米营养一览（每百克的含量）

微克 毫克 克

维生素	A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D
	416	330	500	70	150	—	—
	E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸
	2.08	—	—	—	—	16	160
							烟酸
							2

矿物质	钙	铁	磷	钾
	42	3.6	217	238
	钠	铜	镁	锌
	3.6	290	88	1.68
				硒
				3.07

营养成分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
	12.8	3.3	69.1	—	2

维生素 B 族

薏米的维生素 B₁ 的含量约是白米的 2 倍，其维生素 B₂ 的含量，则是白米的 3 倍。维生素 B₂ 除了能保护肌肤之外，还可以使指甲和秀发更具光泽，减轻口唇及口腔发炎的程度，也可减轻双眼疲劳、消除视力疲劳。维生素 B 族乃是节食者不可欠缺的营养成分之一，可促进脂肪的新陈代谢，还具有调节皮脂腺分泌的作用。

薏苡素

薏米中含有薏苡素，对横纹肌有抑制作用，因此常吃薏米可有效减少皱纹。此外，薏苡素还有较弱的中枢抑制、消炎、镇静、镇痛及抗痉挛等作用，可治神经痛、肩膀酸痛等疾病。