

蔬果美人

纤
体
验

F 时尚生活
ashion life 03



享“瘦”天然蔬菜
轻松变成瘦美人

“果”色天香的美容魔法大公开！

你知道蔬果中蕴藏着
什么美丽因素吗？

蔬果中含有丰富的维生素及矿物质，可提供身
体中所需的营养素，让你天天健康、美丽。

天然蔬果DIY 打造全方位美人

- 认识水果的属性，简单“吃”出健康、美丽。
- 巧用蔬菜的营养素，轻松变成纤体“瘦”美人。
- 利用蔬果排除体内毒素，使身体恢复正常机能。

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

蔬果美人纤体验 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 10

(时尚生活)

ISBN 978-7-5442-3617-1

I. 蔬… II. 深… III. 生活 IV. TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032929号

SHISHANG SHENGHUO (03) —— SHUGUO MEIREN XIAN TIYAN

时尚生活(03)——蔬果美人纤体验

- | | | | |
|------|-------------------------|---------------------------------------|--------|
| 主 编 | 深圳市金版文化发展有限公司 | | |
| 策 划 | 元气星球工作室 | | |
| 责任编辑 | 陈正云 周诗鸿 | | |
| 封面设计 | 董 辛 | | |
| 出版发行 | 南海出版公司 | 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) | |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 | 邮编 | 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn | | |
| 经 销 | 新华书店 | | |
| 印 刷 | 深圳市极雅致印刷有限公司 | | |
| 开 本 | 711mm×1016mm | 1/16 | |
| 印 张 | 40 | | |
| 版 次 | 2007年10月第1版 | 2007年10月第1次印刷 | |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-3617-1 | | |
| 定 价 | 99.00元 (共5册) | | |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

时尚生活 03

蔬果美人纤体验



丛书企划

元气星球工作室

.....》》专业的技术、创意的构思、积极的态度、用心的生活

我们致力经营品牌、注重视觉呈现，力求每一项作品都匠心独运，每一项策划都要出类拔萃。

南海出版公司

5807



Part 1 天然蔬果， 打造全方位美人

蔬果美丽成分全揭秘	6
蔬果 DIY，纤美总动员	8
新鲜蔬果的选购和处理技巧	10
快乐的一天	12

Part 2 巧吃水果， 果色天香的秘密

新鲜水果的美容魔法

木瓜	18
香蕉	20
桂圆	22
枇杷	24
杨桃	26
草莓	28
山竹	30
火龙果	32
蜜柚	34

芒果	36
苹果	38
哈密瓜	40
柠檬	42
西瓜	44
葡萄	46
圣女果	48
梨子	50
香瓜	52
橘子	54

奇异果	56
菠萝	58
柳橙	60
柿子	62
山楂	64
番石榴	66
水蜜桃	68
李子	70
樱桃	72
葡萄柚	74



Part3 妙用蔬菜， 轻松变身瘦美人

新鲜蔬菜的纤体秘笈

黄瓜	80
番茄	82
菠菜	84
莲藕	86
苦瓜	88
花椰菜	90
甜椒	92
小白菜	94
南瓜	96
芹菜	98
胡萝卜	100
冬瓜	102
芦荟	104
仙人掌	106
芦笋	108
生菜	110
大白菜	112
苜蓿	114
莴笋	116



Part4 好用锦囊， 省时省力妙帮手

蔬果美人备忘录	120
常见蔬果小百科	122
实用工具介绍	124
十二星座的养生幸运蔬果	126

天然蔬果DIY 让健康、美丽如影随形！

再也不用将大把的时间和金钱浪费在美容中心，只要掌握了蔬果DIY美容的要诀，你就可以时时刻刻拥有充沛的精力和美丽的容颜。

◎编辑室的话

新鲜的蔬果可榨汁，可自制面膜、护肤品、沐浴乳……而且制作材料易得，操作也很简单方便，用蔬菜制成的这些果汁和美容品能安全有效地改善体质，舒缓压力，排毒养颜，帮你全面扫清所有影响美丽的烦恼。

《天然蔬果，打造全方位美人》从分析蔬果营养成分开始，分析其排毒、去脂、清肠、养颜的功效，传授给你新鲜蔬果的选购方法和处理技巧。

看《巧吃水果，果色天香的秘密》，了解29种常见水果的美容魔法，告别问题肌肤；看《妙用蔬菜，轻松变身瘦美人》，学会19种常见蔬菜的纤体秘笈，健康地瘦下来。

《好用锦囊，省时省力妙帮手》则囊括了蔬果DIY的备忘录、常见蔬果小百科、实用工具，犹如你的百宝箱，让你在进修美丽的课程上不断升级。

快来开始你的蔬果美人纤体验吧！

封面设计 元气星球工作室
摄影 天明国际广告机构
化妆 田宛灵 (www.beautqq.cn)
模特 李娟
元气星球工作室制作群：
主编 唐志妙
美术指导 张嘉诚
策划编辑 汪舒俊
美术设计 董辛

* Part 1 *

天然蔬果， 打造全方位美人

天然美容品悄然流行，新鲜蔬果的美容效果让人刮目相看，蔬菜和水果中藏着哪些美丽因子？爱美的你，与我们一起来探寻吧！





蔬果美丽成分全揭秘

红的苹果、黄的香蕉、绿的生菜、白的萝卜……这些五颜六色的蔬果中包含了我们人体所需的大部分营养成分，这些营养成分为身体注入了源源不断的美丽因子。

蔬果主要含有维生素、无机盐、微量元素、膳食纤维、碳水化合物等。苹果富含镁、果糖、果胶；山楂含有多种有机酸、黄酮类；野生的奇异果和刺梨含维生素C特别丰富；青菜、菠菜等含维生素B₂、维生素C以及胡萝卜素，无机盐

的含量也较多，尤其是铁、镁等；土豆含淀粉较多；萝卜含有碘、溴；芹菜含钙较多，也含铜、黄酮类；瓜茄类蔬菜如丝瓜、茄子、番茄含有丰富的维生素C、胡萝卜素等。



找出美丽因子

蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、膳食纤维等是构成人体正常运行不可或缺的营养元素。其中，维生素族群、无机盐、膳食纤维是带给人体美丽的主要营养成分，而大部分维生素主要是由蔬果提供的；无机盐在少量蔬果中含量丰富；膳食纤维是清洁肠道的卫士，在蔬菜中的含量最丰

1 维生素

维生素族群中，维生素A和维生素C的美容功效最为卓著，维生素A对皮肤的表皮层有保护作用，并维持其机能处于正常状态；维生素C是公认的抗氧化剂，帮助减少自由基对皮肤的损害，有助减少皱纹并改善皮肤结构，所以被广泛应用在美白和抗氧化美容护肤产品之中。



3 膳食纤维

膳食纤维是植物性食物中含有的不能被人体消化酶分解利用的碳水化合物。膳食纤维在人体内不但能刺激肠道蠕动，减少慢性便秘，而且可延缓或阻碍食物中脂肪和葡萄糖的吸收，还可增加胃的饱腹感，有利于控制体重，能起到减肥的作用，所以膳食纤维是女性排除毒素、纤体减肥的好帮手。

2 无机盐

蔬菜和水果中含有较丰富的钙、钾、镁、钠和铜等，这些无机盐对参与人体代谢和维持人体功能的正常运转有着重要作用。铁是人体造血的重要元素，能让人的脸色红润，富有光彩；锌对女性“三围”的发育有重要影响；铜能让皮肤变得有弹性；锌能让皮肤细腻、头发黑亮。并且钙、铁、镁、钠、钾等在生理上是碱性物质，可以中和体内产生的酸性物质，对保持体液的酸碱平衡具有重要的意义。

减少营养流失

如何最大限度地利用蔬果的营养，为我们的美丽增添光彩呢？要注意使用的方法，尽量减少高温烹饪等方法，大部分水果和一部分绿色蔬菜都可生吃，如菠萝、芒果、黄瓜等。生吃蔬果不仅可吃到其自然美味，还可保留易遭高温破坏的维生素等美容成分。不能生吃的绿色蔬菜只有煮熟吃，但不能煮得久。

将蔬果榨成新鲜果汁饮用，或做成沙拉不失为很好的食用方法，用蔬果做成面膜也是很流行很实用的美容方法，为许多女孩子喜欢，不妨你也跟我们一起来做着试试看吧。



蔬果DIY， 纤美总动员

蔬菜和水果含有丰富的营养元素，具有排毒抗老、消脂养颜、保健养生等功效，漂亮mm们一起来巧妙利用蔬果的美丽因子吧。

蔬菜水果除了美味外，更具有卓著的美容功效。蔬果中含有大量的维生素C、果胶、膳食纤维等，可以消除脸上的黑斑和色素，改善气色。水果中的蛋白质和脂肪含量不高，可以在补充大量维生素时不用担心因摄食过多而发胖的问

题，并且蔬果中所含的大量纤维成分会帮助消化脂肪，清除肠道废物，让身体轻松没有负担。丰富的纤维素是身体的净化器，能扫除毒素和脂肪，让你拥有苗条身材；蔬果还有保健治病的良好功效，可以用作某些疾病的食疗。



妙用蔬果

蔬菜和水果中有许多营养素，也有许多其他生物活性物质，比较引人注意的是维生素C、维生素E、叶酸和类胡萝卜素（包括番茄红素）和膳食纤维。而这些成分又是比较容易在烹饪过程中受到破坏的，如何既保存蔬果中的营养成分，又最大限度地利用蔬果给自己美丽？

1 蔬果汁喝出美丽

蔬果汁营养丰富，美容功效卓著，深受女性喜爱。例如柳橙汁含有大量的维生素C，可美白肌肤；葡萄果汁可以净化体内毒素，也有很好的滋补作用；香蕉汁可滋润肺肠，畅通血脉，改善气色；芹菜汁可补充体力，舒缓压力；红萝卜汁可刺激胆汁分泌，安抚神经，美容效果显著。



3 美丽蔬果DIY

用蔬果除了可以做成果汁和面膜之外，还可以做成很多诸如洗面乳、化妆水、沐浴露之类的美容美体用品，如蜜柚滋养沐浴露，可以促进皮肤的血液循环，让皮肤变得光滑滋润。用蔬果做成醋饮、凉拌沙拉也是不错的选择，既能减肥，又能养颜美容，如山楂醋，能消食去脂，是减肥佳品。



2 天然面膜变脸术

直接用蔬果做成的天然面膜，制作简单，价格便宜，使用方便，即做即用，能最大限度利用蔬果中的营养成分为你神奇变脸。例如草莓本身有消毒和收敛毛孔的作用，能让长痘的症状缓和，对皮脂分泌旺盛的皮肤也非常有效；番茄面膜可以使皮肤滋润、白嫩、柔软；苹果面膜所含有的果酸，能使皮肤细滑、滋润、白嫩，还可消除皮肤暗疮、雀斑、黑斑等；香蕉面膜能使皮肤清爽滑润，并可去除脸部痤疮及雀斑。

辨体质食蔬果

尽管蔬菜和水果含有较多有益人体健康的维生素、微量元素和纤维素等，但并不意味着各种蔬菜和水果都适合于每一个人。每个人的身体状况是不同的，所以吃蔬菜水果要注意“食有温凉，人分寒热”，应该“热者寒之寒者热之”。

偏向热症的人，宜选用寒凉性的蔬果，如香瓜、西瓜、西芹等。偏向寒症的人，宜选用温热性食物。体质偏凉的人要选择食用温热性的蔬菜，如桂圆、樱桃等等。温性的水果，如葡萄、菠萝、苹果等，不同体质的人均可食用。



蔬果的选购 和处理技巧

要做出营养丰富的果汁和美容品，就得确保蔬果的品质，如何挑选新鲜的水果和蔬菜，并进行科学的处理？

大部分蔬菜和水果都需要进行仔细的辨别和处理。水果霉烂后会产生一些毒素如黄霉素，危害人体的健康，食用时只将腐烂部分挖除还不够，因为毒素已经扩散到没烂的部分，因此腐烂的水果最好不要吃。

如果在购买时，免洗产品的袋子已经打开，则在食用前一定要清洗干净，还要把破皮或划伤的部分削去。如果看起来有腐烂的迹象，一定要扔掉，不要再食用。在拿新鲜蔬果之前或之后都要用肥皂洗手。



选购处理有一套

购买蔬果时，最好选购与时令相符，没有经过保鲜处理的水果。对于离时令不远的水果则要多注意是不是经过催熟的。这时候使用的催熟剂一般对身体都有一定的危害，如用乙烯催熟的产品会表现出上色过于均匀，用二氧化硫催熟的产品，其表面一般会残留有硫磺的气味等等。

1 颜色形状辨认法

先看表皮颜色，如选择菠萝时，青黑有光泽、浑圆饱满的菠萝最新鲜。若叶片呈深绿色，表示日照良好，汁液很多。泛出香味，按压有柔软感的菠萝最为可口。

其次看形状，许多不符时令，催熟的水果有一些奇特的外形，也可以通过购买时的仔细选择来区分。



3 谨防防腐剂

经过长期储藏或表面光亮的水果要经过保鲜处理，保鲜剂就是一种水果防腐剂，会残留在水果中。目前很多水果都经过了保鲜处理，如柑桔、香蕉、葡萄。清洗瓜类时，如香瓜、黄瓜，建议用刷子刷洗。使用上述浸泡清洗的方法，再在流水下冲洗干净后方可放心食用。

2 正确清洗方法

在食用蔬果之前要尽可能将蔬果清洗干净，通过表面清洗能有效减少农药残留。

清洗蔬菜，如菠菜、生菜、小白菜等，一般先用水冲洗掉表面污物，然后用清水浸泡，浸泡时间应不少于10分钟。如此清洗浸泡2~3次，基本上可清除残留农药。如果觉得浸泡清洗太麻烦，食用时就一定要削皮。药物残留主要集中在水果的表皮，由于很多农药不溶于水，简单浸泡不能冲洗掉农药残留物，食用之前尽可能要削皮以去除水果表皮中的残留物。

如何储存蔬果

消费者应该用食品袋分开存放蔬果、禽肉及海鲜。某些容易腐烂的蔬果，如草莓、生菜、蘑菇等，最好的存放方法就是放入冰箱，温度设为4.4摄氏度以下。已经切开或去皮的水果应该在2小时内放进冰箱。

保存蔬菜，很重要的要防止它们脱水。如果在保存前将它们的根部放在冷水中一段时间，或在绿色蔬菜暴露在空气中时，喷洒些水在它们表面，皆有助于防止它们脱水。要防止食物在冷藏过程中干掉，可以将它们放在冰箱中不透水的储柜或塑胶袋中。



快乐的一天

晴朗的周日，暖暖的阳光，像蔬果的芬香，来杯蔬果汁，来点美丽心情！

1 选购

关键字：辨颜色，看形状，嗅气味

不买颜色异常的蔬菜。新鲜蔬菜并不是颜色越鲜艳越好，如购买樱桃萝卜时要检查萝卜是否掉色；发现豆角的颜色比其他的鲜艳时要慎选。

不买形状异常的蔬菜。不新鲜的蔬菜有萎蔫、干枯、损伤、扭曲病变等异常形态；有的蔬菜由于使用了激素物质，也会长得畸形。

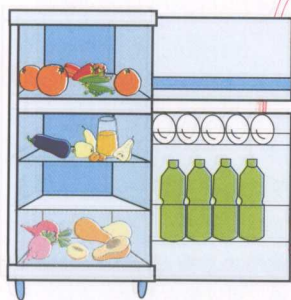
不买有异常气味的蔬菜。不法商贩为了使有些蔬菜更好看，用化学药剂进行浸泡，如硫、硝等，这些物质有异味，而且不容易被冲洗掉。



2 保存

关键字：分类保存

保存蔬果时，一定要分类，如西瓜、菠萝、哈密瓜等硬皮水果，建议直接放进冰箱中；苹果、梨子、芒果等软皮的水果，先装到塑胶袋后再放进冰箱中；较特别的是荔枝和龙眼这两种水果，如果长时间冰在冰箱内，外壳会干硬，并影响到果肉风味，所以建议在装入塑胶袋前，先在水果上喷洒少许水分，再放进冰箱，就可以保持果肉的新鲜口感。



3 清洗



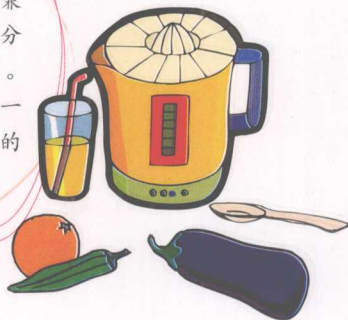
关键字：盐水浸泡清洗，使用碱水或水果洗涤剂清洗，流水冲净

专家提倡碱水浸泡清洗：碱水可分解有机磷农药，实验证明清洁剂洗涤效果最多只能达到40%左右，且会有残留物，建议还是要用碱水浸泡，专用的水果洗涤剂也能达到比较彻底的清洁效果，洗完之后置于流水下冲洗干净。

4 榨汁

目前市场上的果菜榨汁机品种繁多，最好选用兼有榨汁、搅拌两种功能的，先把材料中的各种蔬果分开榨汁，再将各种纯蔬果汁，放入搅拌机中搅拌均匀。

榨汁之前，最好先把瓜果切成小块，蔬菜切成一段一段的，这样不仅省时省电，也可以延长榨汁机的使用寿命。



5 美味的饮料



新鲜的蔬果汁中含有大量的维生素、膳食纤维和果胶等美容成分，奇异果汁含丰富维生素C，能润肤养颜；芹菜汁含丰富的食物纤维，能排毒抗老；苹果汁含有果胶，能祛斑美白。

新鲜美味的蔬果汁，营养美丽一起来！

* Part 2 *

巧吃水果， 果色天香的秘密

水果还可以这样“吃”？

营养果汁、水润面膜、清凉醋饮，
让肌肤一次“吃”个痛快吧！

