



健康·智慧·生活丛书

周兰坤
编著



女人必读的 美容营养书

权威专家教您

吃出美丽 / 吃出健康 / 吃出自信

- 身体以调养为主
- 疾病以预防为主
- 健康靠营养，美丽靠调养



中国纺织出版社

女人必读的 美容营养书

周兰坤◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本女人必读的营养书。书中以现代营养学理论为基础,融合中医饮食养生经验,介绍了补血、排毒、美白、皓齿、美发和减肥等科学饮食知识,让女性吃出美丽、拥有健康、充满自信。本书内容科学合理,语言通俗易懂,是追求美丽和健康的现代女性的明智选择。

图书在版编目(CIP)数据

女人必读的美容营养书 / 周兰坤编著. —北京:

中国纺织出版社, 2014. 1

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978-7-5064-8625-5

I. ①女… II. ①周… III. ①美容—饮食营养学—基本知识 IV. ①TS974.1②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第094192号

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 190千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



美丽是吃出来的

对于任何女人来说，健康和美丽都是终生的事业。然而，忙碌的现代生活使女人行色匆匆，无暇他顾。不经意间，女人白皙的皮肤失去了光泽，紧致的面容爬上了细纹，明亮的双眸蒙上了灰尘，衰老降临，青春不再……

其实，这些外表上的变化与身体内部的健康都是息息相关的，健康是美永恒的标准，而健康离不开充足的营养，因此，营养也是美的重要因素。所以，要想变得美丽，女人就必须懂营养、用营养，所谓美容营养，其含义就是用营养的方式来让自己变得更加美丽。如果女人的身体缺乏营养，不仅无法获得健康，拥有青春和美丽更是奢望。

那么，人体所需的营养来自哪里呢？高脂肪、高热量的肉类？还是各种昂贵的保健品？答案都是否定的，最好的营养其实就来自于女人每天所摄取的天然食物。食物是人类赖以生存的必要条件，机体所有器官都需要从食物中摄取营养进行新陈代谢，从而更好地维护其生理功能。健康的身体需要营养，同样，美丽的容颜也离不开合理的膳食，美容和营养之间有着密不可分的联系。

于是，我们要对广大爱美的女性朋友喊出一句口号——“美丽是吃出来的”，别再相信那些化妆品、保健品，更不必用节食、抽脂、整形来虐待自己的身体，你应该去寻求一种低价高效、安全持久的美丽之

道，那就是——靠饮食来摄取充足的营养，保持自己的青春。

当然，“吃出美丽”的“吃”不是暴食暴饮，也不是饥肠辘辘。这里所说的“吃”是有节奏地吃，有准备地吃，有选择地吃，有心地吃，重调养地吃。

女人的饮食调养是一门学问——食疗美容，它是通过调整人体的新陈代谢和生理功能、改善不良的身体状况和皮肤状态来达到维护健康、美化容貌的目的。食疗美容取材于天然食物，内服外用，既补充了人体所需的营养，又可使皮肤吸收所需的养分，延缓人体和皮肤的衰老过程，并可改善因不同疾病所致的皮肤病症。因此说，食疗美容的持久效果是其他任何美容方法及化妆品所不能比拟的。

现代女性的饮食调养主要有两种方式，一是注重传统和基础营养的方式，例如注意果蔬、肉类、豆类、谷麦类以及低脂和无脂食品的合理均衡摄取；二是选用科学而高效的健康食品，也就是常说的保健品。相比较而言，女人选择前者所获得的健康和美丽显然更持久。

对于女人，如何从各种食物中获取均衡的营养，滋养机体的健康和美丽，正是我们所关注的要点。在本书中，我们将为广大女性读者朋友全面分析营养对美丽的影响，引导你做好一日三餐、补血、排毒、美白、祛痘祛斑、明目洁齿、养发、抗衰老、瘦身、特殊时期养护、妇科病防治等方方面面的营养美容功课，以内养外，达到美容的最高境界。

2013年11月

作者



Chapter 1 女人的美丽源自营养

营养是女人健康和美丽的根基 / 002

蛋白质是皮肤美的基础 / 004

美艳肌肤的重要成分——脂肪 / 006

碳水化合物让肌肤润泽紧致 / 008

维生素是皮肤的天然化妆品 / 011

与矿物质的美丽邂逅 / 013

膳食纤维——排毒养颜就靠它 / 016

肌肤细嫩离不开水的滋养 / 018



Chapter 2 最好的美容营养就在一日三餐中

每天坚持吃早餐，放慢衰老的脚步 / 022

吃公主一样丰盛的午餐 / 024

吃穷人一样清简的晚餐 / 027

用餐顺序也很重要 / 029

“盐”多必失，饮食清淡更少皱 / 032

日啖蔬菜1斤，苗条健康十分 / 034

水果这样吃，让你更美丽 / 038

Chapter 3 这些“好色”营养，女人一定要知道

红色食物——生命力量的来源 / 042

黄色食物——天然的维生素C源 / 043

蓝色食物——抗衰老的标兵 / 045

绿色食物——人体的天然“清洁工” / 047

黑色食物——滋阴养肾，非黑莫属 / 048

白色食物——生命的能量仓库 / 050

紫色食物——抗衰美目不可少 / 051

Chapter 4 选对营养补足血，气色红润人更美

女人善养血，才能容颜不老 / 054

轻松判断你的气血是否充足 / 055

贫血了，要补血先补铁 / 057

从这些食物中寻找补血的“源头” / 059

女人补血之家常食物大盘点 / 061

最适合女人补气养血的几种营养食谱 / 063

女性补血不能轻信的传言 / 065

Chapter 5 营养排毒，做个“无毒”美人

无“毒”的肌肤最美 / 068

怎么判断自己是否“中毒”了 / 069

打造自己的排毒食物排行榜 / 072

给对营养，管好你的排毒系统 / 075

早盐晚蜜，最适合女人的排毒方 / 078

女人爱喝的那些排毒养颜茶饮 / 080

一天一个橙，白领女性排毒良方 / 082



Chapter 6 好营养给女人嫩白肌肤

根据肤质巧饮食，肌肤才能越发靓丽 / 086

盘点那些肌肤“杀手”食材 / 087

皮肤暗黄，营养饮食才治本 / 089

4种维生素帮你美白肌肤 / 092

皮肤粗糙，这样吃让你完美蜕变 / 094

用鸡蛋孕育白嫩无瑕的肌肤 / 096

常喝牛奶，让你拥有亮白肌肤 / 098



Chapter 7 营养全方位，打造无瑕美肌

食物内养+外用，有效去黑头 / 102

6类营养素“吃掉”青春痘 / 104

远离那些让你越吃越长痘的食物 / 106

细数5种淡斑祛斑营养物质 / 108

祛斑，就要离感光食物远一点 / 110

美白祛斑酒，内服外用双功效 / 112

Chapter 8 营养百分百，明眸皓齿吃出来

如水的明眸是吃出来的 / 116

吃对营养，轻松告别黑眼圈 / 117

饮食四大注意，让女人没有眼袋 / 120

女人眉毛稀疏，快找食物来帮忙 / 122

这样吃，让你的嘴唇红润诱人 / 124

牙齿更坚固洁白的秘诀就是“挑食” / 126

有口气，说明你的饮食出了问题 / 129



Chapter 9 秀发健康也需要均衡的营养

营养均衡才是美发之道 / 134

根据发质选择含不同营养成分的食物 / 135

七大食物，健康秀发吃出来 / 137

为头发做道营养汤 / 139

给足营养，秀发枯黄就能改善 / 141

营养巧摄取，头皮屑不再来 / 143

防止白发早生的营养粥 / 145



Chapter 10 永葆18岁容颜的秘密：吃足营养

女人保持肌肤年轻的饮食秘密 / 148

没这7种营养，女人衰老100倍 / 150

“生锈食物”让女人越吃越老 / 152

吃富含核酸的食物，防止细胞衰老 / 153

多吃发酵食物，有效延缓衰老 / 155

7个饮食诀窍，延缓女人衰老 / 157

这些食物最能紧致肌肤 / 159



Chapter 11 魅力好身材，越吃越享“瘦”

九大饮食法则，让女人轻松享“瘦” / 162

补充碱性食物，酸碱平衡不发胖 / 165

白开水是女人最佳的瘦身水 / 167

多吃含钾食物，轻松拥有小脸蛋 / 169

6周减掉腹部脂肪的饮食法则 / 171

适当摄入亮氨酸，没有“小肚腩” / 173

打造完美胸部的食物“魔法” / 176



Chapter 12 特殊时期给自己特别的营养呵护

饮食看年龄，女人才能更加有风韵 / 180

补对营养素，愉快度过月经期 / 181

准妈妈膳食，不同阶段不同的营养需求 / 184

能缓解孕期水肿的食物 / 186

那些产妇容易走进的饮食误区 / 187

哺乳期，保证营养最重要 / 189

女人会吃，美丽度过更年期 / 191



Chapter 13 解决恼人病痛——做自己的营养医生

月经不调的营养调理方 / 194

痛经——合理饮食消除经期痛苦 / 195

白带有异常，饮食来对付 / 197

性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙 / 200

女人不孕，饮食调养最灵验 / 204

防治乳腺增生，饮食调理不容忽视 / 208



Chapter 14 保健时尚与美容的是是非非



是非一：美容保健品是美丽的大救星 / 212

是非二：要想身材苗条，脂肪越少越好 / 213

是非三：要变美，补充维生素越多越好 / 215

是非四：水果代替正餐最减肥 / 217

是非五：蔬菜熟吃比生吃更美容 / 220

是非六：节食一定会让自己变苗条 / 222

是非七：喝水美容，多多益善 / 225

女人的美丽源自营养

金庸武侠小说《神雕侠侣》

中小龙女的容颜让现代很多女性求知若渴。那么，如何才能让肌肤达到美若芙蓉出水呢？首先，保持面色红润，营养充足是必不可少的，它不仅加速皮肤细胞代谢还可以及时补充皮肤养分的消耗。其次，营养中的脂肪、碳水化合物等具有让皮肤富有弹性、紧致细腻光滑等作用，所以，挑食的饮食习惯是不健康的。

营养是女人健康和美丽的根基

和男人相比，女人一生的生理周期特点非常明显，女性经历青春发育期以后要有月经，要怀孕生孩子，生完孩子还要经历哺乳期，到了50岁左右又进入更年期。不同时期的变化都会引起体内环境的变化，表现在皮肤的肤色和身体的形态上，这些都需要通过饮食来调理。

我们评判一个女人的外貌是否美丽，她的皮肤状况是一项重要的评判标准：白皙、红润、光泽的皮肤会为美丽加分，黯淡无光、满是痘痘、斑纹的皮肤会使美丽大大减分。影响皮肤好坏的因素，除了外在的阳光照射、空气污染、温度湿度，最重要的内在因素便是营养。营养不良或者失衡，皮肤便会显示出不健康的状态。而合理、科学的饮食营养，可加速皮肤细胞的新陈代谢，补充皮肤养分的消耗，增强皮肤的生理功能，使皮肤光泽、细嫩、富有弹性。

合理均衡的饮食要遵循全面、平衡、适当三个基本原则。

1. 饮食要全面

所谓全面，是指各种营养素摄入要全面，这是构成平衡膳食的基础。人体所需的营养素有七大类，40多个小类，单靠一种或少数几种食物不能提供人体所需的全部营养素。肉类、鱼类、贝类、豆类、蛋类、乳制品、油脂类、海藻类、蔬果类九种食物能提供人体每天需要的七大养分——水分、糖类、蛋白质、脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维，因而，女人要保证每日摄取足够种类的食物，只要身体得到了足够、均衡、全面的营养，皮肤自然红润有光泽。

2. 饮食要平衡

所谓平衡，是指各种营养素摄入与人体所需相对平衡。人体元素组成及人体不同状况对各种营养素需要量是有一定配比的，只有符合人体需要的搭配才有利于人体更好地吸收和利用营养，过多或过少都会影响人体的健康。



例如，如果摄入的糖和脂肪不足，体内的热量供应不够，身体就会分解体内的蛋白质来释放热量。但蛋白质是构成人体的“建筑材料”，体内缺少了它，会严重影响健康。如果在摄入蛋白质的同时，又摄入足够的糖和脂肪，就可以减少蛋白质的分解，从而充分利用它来修补和建造新的细胞和组织。由此可见，各种营养素之间存在一种非常密切的关系。因此，要想使各种营养素在人体内充分发挥作用，不但要注意为身体补充各种营养素，还必须注意这些营养素比例要适当。

3. 饮食要适当

所谓适当，是指摄入各种营养的配比要适当，在全面和平衡的基础上制定合理膳食搭配。对女人来说，营养摄入过少，不能满足身体需要，可发生营养不良性疾病，如佝偻病；摄入过多，既是浪费又使机体产生负担，产生营养过剩性疾病，如肥胖。而且，对于不同女人的营养要求也不同，例如，某些肌肉相对发达、骨骼强壮的女性需要大量的蛋白质、钙；经常做大量运动或体力劳动的女性需要大量的高热量食物；对遭受疾病折磨、身体羸弱的女性则需要补充大量维生素C，这能帮助她们控制病情，促进康复。

总之，女人要想拥有健康和美丽，保证饮食的均衡是最基本的前提，即多喝水促进体内脂肪的代谢，以保持身体新陈代谢系统的正常工作；吃富含膳食纤维的食物，以增强饱腹感，减少热量的摄入；多吃通便、利尿的食物，以促进食物的代谢；控制糖类和脂肪的摄入。这样才能为人体提供充足而全面的营养，使全身的细胞进行正常的生理代谢，各个组织、器官和系统才能发挥它们正常的生理功能，使女人时刻保持面色红润与精力充沛。

营养专家提醒您



对于成年女性而言，月经期的血液丢失以及膳食结构的不合理，可导致头晕、乏力、面色萎黄等气血不足的症状。因此，及时补充铁、叶酸、维生素B₁₂和优质蛋白质等营养素，并配合一些可调补气血的食药两用类食材，如红枣、桂圆、当归等，可令女性青春永驻。

蛋白质是皮肤美的基础

“蛋白质”一词源于希腊语，意思是“头等重要”。它是生命的物质基础，占人体体重的16%~20%。可以说，没有蛋白质就没有生命。蛋白质在体内参与组成各种组织和器官，如皮肤、肌肉、骨骼、血液、内脏器官、毛发和指甲等。蛋白质还参与构成多种重要的生理活性物质，如催化生物化学反应的酶、调节代谢平衡的激素和抵制外来微生物的抗体等。

从美容的角度来说，蛋白质是让女人的皮肤、头发、指甲及肌肉拥有光泽的好帮手，原因主要有以下几个。

第一，蛋白质中含有20多种氨基酸，皮肤角质层里40%都是氨基酸，氨基酸也是皮肤的天然保湿因子。如果皮肤缺少氨基酸，就会出现皱纹，变得干燥。胶原蛋白有益于去除皱纹并提升面部轮廓。

第二，蛋白质中含有一种叫做酵素的活性物质，它是由多种维生素、矿物质和氨基酸构成，能够减缓紫外线、环境压力和衰老对于皮肤的损害，使女人的皮肤由暗沉、粗糙变得光滑明亮。

第三，蛋白质中含有的胱氨酸和色氨酸可延缓皮肤衰老，改善皮肤粗糙现象；蛋白质中的胶原蛋白和弹性蛋白可使皮肤细胞丰满、肌肤充盈、皱纹减少，使皮肤变得细腻和富有弹性。

第四，蛋白质中的胱氨酸及半胱氨酸是构成头发的主要成分，因此，蛋白质充足可使头发乌黑发亮，光滑有弹性，不分叉、不脱发。

第五，眼睛的一切生理功能以及新陈代谢，都离不开蛋白质。例如，蛋白质与维生素A在体内能合成视素——视紫红质，缺乏视紫红质便会引起夜盲症。

第六，蛋白质还能帮助爱美的女人减肥瘦身。蛋白质有益于排出身体中的盐分与多余的水分，可以帮女人缓解或远离水肿；雌激素会让脂肪堆积在女人的臀部和腿部，而蛋白质可以抑制雌激素的分泌，让多余的肥肉不至于一层层堆积；由于蛋白质在人体中的消化时间比较长，相对的，女人就不容



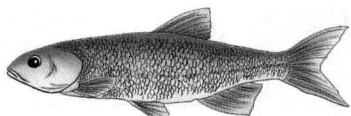
易产生饥饿感，自然能帮助女人控制食欲，避免进食过多；蛋白质中的血红蛋白还有助于脂肪的燃烧。

可见，不管从健康的角度还是美容的角度，补充足量的蛋白质对女人都是有益的。

由于人体内的蛋白质并非固定不变，而是处于不断更新的状态中，例如一个成年女性每天经由皮肤、毛发、黏膜脱落和肠道菌体死亡等排出20多克蛋白质，因此，女人每天必须摄入一定量的蛋白质，才能弥补损失的量。

中国营养学会建议，18岁以上的成年女性应按每千克体重补充0.92克蛋白质的标准来补充。例如，一个45千克的成年女性需每天补充41.4克蛋白质。哺乳期的妇女则需要按每千克体重补充1克蛋白质的标准来补充，即一个50千克重的哺乳女性需每天补充50克蛋白质。

食物是蛋白质的主要来源，一般地讲，蛋白质分为两大类：一是动物蛋白质，即各种奶类及其制品、鱼肉、虾、肝脏、蛋类、瘦猪肉、牛肉等；另一类是植物蛋白质，即多种豆类及其制品（尤其黄豆）。其中，禽畜肉类含脂肪比较多，植物蛋白质吸收利用率较低，最好的蛋白质来源是鱼类，因此，女人应多吃鱼来补充蛋白质。



鱼类中青鱼含蛋白质最丰富，
每100克青鱼肉含蛋白质19.5克

此外，女人要想获得充足的蛋白质营养，饮食就要避免过分单调，种类越多越好；还要注意调节剂，粗、细、杂粮混用，荤素搭配合理，充分吸收食物中所含的氨基酸，以合成女人自身所需的蛋白质。

营养专家提醒您



吃高蛋白食物后不要立即饮茶，应间隔2小时，否则茶叶中的鞣酸会与蛋白质结合而生成新物质鞣酸蛋白。鞣酸蛋白至少有两大弊端：一是难以溶解，使蛋白质无法被人体肠道黏膜所吸收，这无疑削弱了高蛋白食物的营养价值，造成浪费；二是鞣酸蛋白是一种收敛剂，有抑制肠道蠕动的消极作用，容易诱发便秘。