

<<美丽食用主义>>

图书基本信息

书名：<<美丽食用主义>>

13位ISBN编号：9787539031378

10位ISBN编号：7539031379

出版时间：2009-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：王唯

页数：227

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<美丽食用主义>>

前言

爱美之心，人皆有之。

尤其是女性，爱美更是天性。

每一位女性都希望自己拥有如花的容貌、魔鬼的身材，希望能够吸引更多的目光。

但是，姣好的容貌、标准的身材除了上天的恩赐外，更要靠后天的保养和维持。

于是女性都把目光投向了化妆品，不惜重金去购买各种名贵的化妆品。

但是，化妆品只能够维持一时的容貌，维持表面的美丽，相反，如使用不当会产生负面影响，加速衰老，促进容颜的老化。

其实，美丽的容颜来自于健康的身体。

只有科学的饮食和科学的运动才是人体美丽的基础，才能够成就健美的身材和充满活力的精神状态。

人体是一个有机整体，“有诸内者，必形诸外”，人的容貌对于气血是否旺盛，营养是否充足最为敏感。

营养充足、气血旺盛时，皮肤就光滑、柔嫩、富有弹性，面色便红润；营养不足、气血虚弱时，就会面黄肌瘦、面色无华，皮肤变得粗糙、松弛、失去弹性，易生皱纹。

现代科学也认为，皮肤对营养失调十分敏感，各种营养缺乏症都会在皮肤上出现各式各样的反映。

在这快速多变、惜时如金的社会节奏中，合理的营养无疑是留住美丽、永葆青春、延缓衰老最有效、最便捷的方法。

中国的饮食文化源远流长，千百年来，人们从没有间断过从大自然的天然宝藏中寻觅、发掘美肤驻颜、健康长寿的探索，积累了丰富的经验。

食物不仅是人类赖以生存的基础，更是强身健体、美容驻颜的最佳补品。

食物是维持人体生命和健康不可缺少的，来源于天然的食物，可以长期

<<美丽食用主义>>

内容概要

本书立足于饮食美容，让你从头到脚，大到面部美容，小到牙齿美容，细到保健美容，全方位地击破各个美容难关。

本书重点对各种美容难关把脉,对症下药,既介绍了多种美容难关,又介绍了多种天然食材美容品,让你从里到外彻底美容,让食物真正成为你的美容专家。

如果我们遵循食的法则，饮食就能够帮助我们永远健康，美丽相伴；如果不遵循饮食的法则，饮食就成为败坏我们健康与美丽的潜在的敌人。

<<美丽食用主义>>

书籍目录

- 前言第1章 美丽是“吃”出来的 你的美丽 由食做主 1.做个美丽的“蛋白质女性” 2.用脂肪营造美丽 3.糖类让你更美丽 4.维生素,美丽的源泉 5.微量元素 美丽元素 6.膳食纤维带来别样美丽 7.美丽女性“水”做成 食物是最好的美容师 1.向蔬菜要美丽 2.美容常用的蔬菜 3.用水果给美丽加分 4.深海里的美容师 5.肉类也美容 6.中药让肌肤更娇美 会吃让你美丽一生 1.美丽的五大养颜规则 2.三餐美容有学问 3.粗粮造就精致 4.食之有道美丽有理 5.素食的美丽作用 6.补益五脏美容养颜 7.美丽加“碱”法 8.养血让美丽升级 9.家常补血的食物 10.家常补血的膳食 11.排出毒素 美丽一生 12.排毒食物大排行 13.“膳”待自己排除毒素 四时季节巧食美容 1.春季的美丽食用准则 2.夏季的美丽食用准则 3.秋季的美丽食用准则 4.冬季的美丽食用准则 因人而食永葆美丽 1.20岁女性的美丽食用准则 2.30岁女性的美丽食用准则 3.40岁女性的美丽食用原则 4.妊娠女性的美丽食用准则第2章 吃出冰肌雪肤 肤如凝脂不是梦 1.皮肤不同 饮食不同 2.最有益肌肤的十种食物 3.问题肌肤饮食调理 4.吃吃喝喝养肌肤 美白肌肤,秀出美丽 1.吃出如雪肌肤 2.防晒食物帮你美白 3.天然的美白圣品 4.美白饮食让你更白 去掉烦人的“皱纹” 1.皱纹的成因 2.“皱纹”天敌 3.品美味破“皱”语 留住美丽去掉“痘” 1.饮食除“痘”秘籍 2.用美味去战“痘” 让脸孔不再“斑斑点点” 1.赶走烦人的“雀斑” 2.吃出一个好脸色 3.用食物拒绝“色斑” 4.吃掉脸上的斑点 让“黑头”成为历史 1.吃去鼻子上的“黑头” 2.食物外用去黑头 3.当心治疗黑头的误区第3章 吃出一双电眼 让自己的眼睛更明亮 1.营养让你的眼睛会说话 2.保护眼睛的七个绝招 3.让眼睛明亮的“秘密武器” 4.美眼明目的美食佳肴 去掉烦人的眼袋 1.为什么眼袋会缠上你 2.铲除眼袋的秘招 告别“熊猫眼”做个鲜美人 1.远离黑眼圈 2.对付“熊猫眼”的“秘密武器” 3.消除“黑眼圈”的饮食第4章 吃出皓齿红唇 吃出健康牙齿 1.胃口好,牙齿就好 2.坚固牙齿的食物 3.饮食让牙齿更“坚强” 美白牙齿迷人笑容 1.牙齿不仅仅要坚固 2.美白牙齿的食物 3.让牙齿更美的食谱 呵护你的娇美双唇 1.红唇魅力来自饮食 2.护唇灵药DIY 3.吃果蔬护香唇 4.美唇食疗方 吃出美妙的嗓音 1.嗓音不仅仅是天生的 2.滋润声音的天然“佳果” 3.保护嗓子的饮食 吃出清新口气 1.清新口气是最好的名片 2.除口臭方法大检阅 3.去除口腔异味的食物 4.给你清新口气的饮食第5章 美丽从“头”开始 为头发补充营养 1.让黑头发飘起来 2.不同的发质不同的饮食 3.把问题头发交给嘴巴 4.中药养发秘诀 5.保养头发的营养膳食 脱发的烦恼由此结束 1.饮食让秀发不再“凋零” 2.防止脱发的食物 3.脱发食疗方 让白发不再“三千丈” 1.合理饮食告别“白发魔女” 2.揭密黄发因症施治 3.“白发”的天然克星 4.用饮食告别白发 让头上不再“头屑飘飘” 1.合理饮食无“屑”可击 2.让肩头不再“飘雪” 3.饮食让头皮屑走开第6章 让你的身材更完美 瘦身不是大问题 1.用美食成就魔鬼身材 2.喝水真的会胖吗? 3.小心减肥“无间道” 4.血型瘦身 5.聪明进食,拒绝长肉 6.看体型饮食减肥 7.减脂食物越吃越瘦 8.边享口福边享“瘦” 让胸口“挺”得更高 1.吃出美丽乳房 2.让胸前“伟大”的食物 3.食补“挺胸” 做一个“美腿公主” 1.美腿源自美食 2.美腿食物 3.美腿从饮食开始 翘臀魅力不可缺少 1.翘臀饮食经 2.塑造翘臀的“食物尖兵” 3.提臀美味菜成为凹凸美人 1.打造凹凸有致的身材 2.六招打造魔鬼曲线 3.数字食谱造就完美身材 4.让你凹凸有致的食物 5.美味美体一样都不能少 丰体,还你曲线美 1.从瘦骨嶙峋到丰韵性感 2.饮食丰体的六大忌讳 3.从根入手增加体重 4.丰满的四大关键 5.丰肌食物 6.丰体食谱 做一个“香香”公主 1.吃出玉肌香体 2.以花为食香体美容 3.香体食疗方 不可忽视手足的美丽 1.纤纤手足食物巧护 2.均衡饮食去倒刺 3.食物护手攻略 4.护手饮食经第7章 让美丽与健康同行 这样吃喝要不得 1.美丽饮食的七大陷阱 2.七大饮食恶习 3.甜在嘴里祸在身上 4.“冰凉”让美丽付出代价 5.只吃蔬菜会越来越胖 6.过度节食危害多 7.喝水有高招 健康美丽都不能少 1.醋和锌助你美丽健康 2.肠胃健康更美丽 3.厌食症的饮食治疗 4.只要美乳不要癌 5.让便秘从身边走开 6.痛经女性饮食秘诀

章节摘录

第1章美丽是“吃”出来的你的美丽由食做主1.做个美丽的“蛋白质女性”前几年流行一本书，叫做《蛋白质女孩》。

作者在书中描绘出“蛋白质女孩”的形象：“她像蛋白质一样：健康、纯净、营养、圆满……不再有矿物质的冰冷、纤维质的粗糙、胆固醇的油腻、钙质的稀少”。

做个“蛋白质”一样的女性，相信没有人不向往。

的确，一个女性的美丽离不开健康的体质，离不开健美的身材和充满青春活力的精神状态。

而留住美丽，永葆青春，延缓衰老，健康常伴，这是人类最美好的愿望，要靠合理的营养来实现。

蛋白质是维持生命的重要物质基础，能够促进机体生长发育，供给能量，补充代谢消耗，维持毛细血管正常渗透。

对于美容来说，蛋白质也是不可缺少的重要物质。

一个人的体内约存有10万种蛋白质，对于维持人体的健康有着十分重要的作用。

蛋白质可以调整身体的生理机能，也是对抗病毒的抗体来源之一。

对于爱美的人来说，胶原蛋白则是让皮肤、头发、指甲及肌肉拥有光泽的好帮手。

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。

氨基酸中有一种叫做“胜肽”的物质，能指挥肌肤细胞发生作用，从而增加胶原蛋白生成，对于去除皱纹并提升面部轮廓，具有很重要的作用。

蛋白质中还含有一种活性物质，就是酵素，酵素由多种维生素、矿物质和氨基酸构成。

酵素能够使你的皮肤变得光滑明亮，挽救暗沉、疲倦的皮肤，从而避免紫外线、环境压力和衰老对于皮肤的损害。

蛋白质中的胱氨酸、色氨酸可延缓皮肤衰老，改变皮肤的粗糙现象，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。

蛋白质中的胱氨酸及半胱氨酸是构成头发的主要成分。

蛋白质充足可使头发乌黑发亮，光滑有弹性，不分叉、不脱发。

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。

总之，人体皮肤组织中的许多活性细胞都离不开蛋白质。

补充优质蛋白质，既可以调节内分泌，又可以营养细胞，增加皮肤的生理活性，营养美容、营养美发、营养美目。

成年女性每日膳食对蛋白质摄入量每千克体重不应少于1g。

鸡肉、兔肉、鱼类、鸡蛋、牛奶、豆类及其制品等食物中均含有丰富营养价值的优质蛋白质，经常食用，既利于体内蛋白质的补充，又利于美容护肤。

蛋白质长期摄入不足，不但影响机体器官的功能，降低对各种致病因子的抵抗力，而且会导致皮肤的生理功能减退，使皮肤弹性降低，失去光泽，出现皱纹。

2.用脂肪营造美丽女性对自己的体形和容貌十分敏感，为此许多女性每餐总是尽量少吃，还特别忌食富含脂肪、的食品。

所以，脂肪向来是很多爱美的女性唯恐避之不及的，抱怨脂肪让自己变得如此“丰满”。

更让她们烦恼的是，很多疾病都和脂肪有关，例如心脏病、高血压、糖尿病、脂肪肝都是因为脂肪引起的。

很多人，尤其是爱美的女性无不“谈脂色变”。

其实，对于任何一种营养成分来说，人体的需求量都是有限的，盲目地舍弃或过多地摄取一些营养元素都是不恰当的。

无论是健康还是美容，饮食均衡都是很重要的，脂肪也是如此。

脂肪并不是一个简单的名词，它是个大家族的总称，家族里的成员也是有好有坏。

脂肪不仅是我们在身体表面看到的“赘肉”，它还分布在肠系膜和肾脏周围等处，而且常常因为营养

<<美丽食用主义>>

状况、能量消耗等因素的改变而改变。

脂肪是人体重要的营养物质，是人体必要的构成物质，包括每个细胞膜，都基本上是由脂肪作为主要结构的。

可以说，没有脂肪，便没有了人体。

人体每日需要的热量约有30%是由脂肪提供的，这些能量支撑着人体正常的生理活动。

可以说，没有脂肪提供能量，我们几乎是寸步难行，更不要说跑跑跳跳做运动、生机勃勃做工作了。

但是在以骨感为美的今天，女性对于脂肪大都深恶痛绝。

喝奶要低脂甚至脱脂的才喝，肉也不敢多吃一点点，看见冰淇淋，更是拼了命地直咽口水，却仍旧无情地将它们拒之“口”外。

如此还不够，还要喝减肥茶吃减肥药，甚至吸脂，一副不把每一寸脂肪消灭掉就不罢休的架势。

其实，适当拥有脂肪不仅有助于女性的健美，而且对女性的身体健康和美丽大有裨益，是营造美丽的重要因素。

脂肪除了对于健康有着举足轻重的作用外，还是保持皮肤细腻光洁、富有弹性的必需物质。

如果缺少脂肪，则人体的毒素便不能有效地排除，令皮肤粗糙灰暗，长出各种斑、痘。

脂肪对保持女性曲线美有举足轻重的作用。

其原因在于，脂肪能使皮肤丰满而不会皱缩，富于弹性而不会松软。

此外，还能使皮肤光泽润滑，使身体丰满匀称而增添曲线风姿。

如果缺乏脂肪，身体将呈现病态，体形消瘦、胸部扁平、皮肤松弛、骨骼轮廓特征非常显眼，与健美背道而驰。

此外，脂肪与月经息息相关。

研究表明，女性脂肪至少要占体重的17%方可发生初次月经，体内脂肪至少达到22%才能维持正常的月经周期。

如果女性盲目节食，抵制脂类食品，体内大量蛋白质和脂肪被耗用，造成雌激素缺乏，便不可避免地使月经初潮推迟或月经失调，严重者可发生闭经。

因此，不应忌讳食用脂肪。

只是，食用脂肪要有个“度”，这个“度”便是根据人体对脂肪的需求量，既不可太多，也不可太少。

一个体重50~60kg的成人，每日必需食用125~150g脂肪。

在食用脂肪类食品时，注意食用适量既富含脂肪、维生素A含量又丰富的食物，如乳制品、黄油、牛肝、鱼肝等，对保持皮肤健康十分重要。

3.糖类让你更美丽人从一出生就离不开糖。

母亲的乳汁中含有乳糖，我们每天吃的五谷杂粮中也都有糖。

对于爱吃零食的女性来说，更是整天“糖”不离嘴。

不过，这里所说的糖，不仅是指白糖、红糖、水果糖，也包括大米、小麦、小米、高粱、红薯、水果等食物中含的糖分。

糖类又称碳水化合物，是人体热能的主要来源，人体内总热能的60%~70%来自食物中的糖类，主要是由大米、面粉、玉米、小米等含有淀粉的食品供给。

供给能量是糖的主要功能，也是构成神经与细胞的主要成分，成人平均每日每千克体重需糖6g。

虽然脂肪每单位产生的热量较糖多一倍，但饮食中糖含量多于脂肪。

糖是产生热能的营养素，从而使人体保持温暖。

人们常说“吃饱了就暖和了”就是这个道理。

如果糖类供应不足，就会出现低血糖，使人感到心慌无力、出汗、大脑功能障碍，人的正常生命和生活活动就不能维持；反之，如果糖类摄入过多，超过机体的需要，多余的就会在肝脏中转化为中性脂肪进入血液循环，血液中的中性脂肪大部分又转变为皮下脂肪，贮存在体内，使体重增加，导致肥胖的发生而影响体形。

在保养皮肤方面，糖最重要的功效是“保湿”，它有吸收水分的功能。

而我们常听到的保湿成分“玻尿酸”、“黏多糖体”，其实也属于糖（糖的大类）的大家族之一。

<<美丽食用主义>>

另外，果酸对皮肤的好处备受肯定，但它的刺激性也让爱美的女性心生恐惧。

最新研究发现，在果酸中加入糖就能降低刺激性。

还要注意一点，女性都喜欢吃水果，水果含有大量的维生素、矿物质和水分、糖类等，口感好。

某些水果对一些疾病还有治疗作用，特别是一些水果含有丰富的纤维素，多吃可减少主食的摄入，所以吃水果可以预防肥胖，利于减肥。

但是，有些水果中含有较高的糖分，如果吃多了，产生的多余热能照样会转变为脂肪贮存在皮下而产生肥胖。

因此，吃水果也不应该过量，以免物极必反，产生肥胖。

4.维生素，美丽的源泉维生素是人体健康不可缺少的物质，对于人体健康有着举足轻重的作用。

而且，维生素也是保持美丽不可缺少的物质，是美丽的源泉。

美丽的皮肤是人体的一面镜子。

一个健康且具有良好营养的人，皮肤应是光滑、丰腴、富于弹性和光泽的；而体弱多病、营养不良的人，其皮肤则表现为苍白无光，还易生黑斑、暗疮、皱纹等，显得比同龄人衰老。

研究表明，膳食中如能营养均衡，吸收足量的维生素和碳水化合物，可以健美人的肌肤。

所以，各种维生素与皮肤健美有着密切的关系，有着不同的健美功效。

维生素分为脂溶性维生素（如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等）和水溶性维生素（如维生素B族、维生素C、叶酸等）两大类。

各种维生素在美容护肤方面都有其独特的功效。

维生素A亦称“美容维生素”，主要作用是维持正常视觉功能，促使上皮细胞正常生长，维护上皮组织健康。

可以使人的肌肤细嫩润滑、眼睛明亮，并减少皮脂溢出而使皮肤有弹性，延缓皮肤衰老。

媒体关注与评论

第1章 美丽是“吃”出来的 你的美丽由食做主 1.做个美丽的“蛋白质女性”

前几年流行一本书，叫做《蛋白质女孩》。作者在书中描绘出“蛋白质女孩”的形象：“她像蛋白质一样：健康、纯净、营养、圆满……不再有矿物质的冰冷、纤维质的粗糙、胆固醇的油膩、钙质的稀少”。做个“蛋白质”一样的女性，相信没有人不向往。

的确，一个女性的美丽离不开健康的体质，离不开健美的身材和充满青春活力的精神状态。而留住美丽，永葆青春，延缓衰老，健康常伴，这是人类最美好的愿望，要靠合理的营养来实现。

蛋白质是维持生命的重要物质基础，能够促进机体生长发育，供给能量，补充代谢消耗，维持毛细血管正常渗透。

对于美容来说，蛋白质也是不可缺少的重要物质。

一个人的体内约存有10万种蛋白质，对于维持人体的健康有着十分重要的作用。

蛋白质可以调整身体的生理机能，也是对抗病毒的抗体来源之一。

对于爱美的人来说，胶原蛋白则是让皮肤、头发、指甲及肌肉拥有光泽的好帮手。

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。

氨基酸中有一种叫做“胜肽”的物质，能指挥肌肤细胞发生作用，从而增加胶原蛋白生成，对于去除皱纹并提升面部轮廓，具有很重要的作用。

蛋白质中还含有一种活性物质，就是酵素，酵素由多种维生素、矿物质和氨基酸构成。

酵素能够使你的皮肤变得光滑明亮，挽救暗沉、疲倦的皮肤，从而避免紫外线、环境压力和衰老对于皮肤的损害。

蛋白质中的胱氨酸、色氨酸可延缓皮肤衰老，改变皮肤的粗糙现象，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。

蛋白质中的胱氨酸及半胱氨酸是构成头发的主要成分。

蛋白质充足可使头发乌黑发亮，光滑有弹性，不分叉、不脱发。

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。

总之，人体皮肤组织中的许多活性细胞都离不开蛋白质。

补充优质蛋白质，既可以调节内分泌，又可以营养细胞，增加皮肤的生理活性，营养美容、营养美发、营养美目。

成年女性每日膳食对蛋白质摄入量每千克体重不应少于1g。

鸡肉、兔肉、鱼类、鸡蛋、牛奶、豆类及其制品等食物中均含有丰富营养价值的优质蛋白质，经常食用，既利于体内蛋白质的补充，又利于美容护肤。

蛋白质长期摄入不足，不但影响机体器官的功能，降低对各种致病因子的抵抗力，而且会导致皮肤的生理功能减退，使皮肤弹性降低，失去光泽，出现皱纹。

2.用脂肪营造美丽 女性对自己的体形和容貌十分敏感，为此许多女性每餐总是尽量少吃，还特别忌食富含脂肪、的食品。

所以，脂肪向来是很多爱美的女性唯恐避之不及的，抱怨脂肪让自己变得如此“丰满”。更让她们烦恼的是，很多疾病都和脂肪有关，例如心脏病、高血压、糖尿病、脂肪肝都是因为脂肪引起的。

很多人，尤其是爱美的女性无不“谈脂色变”。

其实，对于任何一种营养成分来说，人体的需求量都是有限的，盲目地舍弃或过多地摄取一些营养元素都是不恰当的。

无论是健康还是美容，饮食均衡都是很重要的，脂肪也是如此。

脂肪并不是一个简单的名词，它是个大家族的总称，家族里的成员也是有好有坏。

<<美丽食用主义>>

脂肪不仅是我们在身体表面看到的“赘肉”，它还分布在肠系膜和肾脏周围等处，而且常常因为营养状况、能量消耗等因素的改变而改变。

脂肪是人体重要的营养物质，是人体必要的构成物质，包括每个细胞膜，都基本上是由脂肪作为主要结构的。

可以说，没有脂肪，便没有了人体。

人体每日需要的热量约有30%是由脂肪提供的，这些能量支撑着人体正常的生理活动。

可以说，没有脂肪提供能量，我们几乎是寸步难行，更不要说跑跑跳跳做运动、生机勃勃做工作了。

但是在以骨感为美的今天，女性对于脂肪大都深恶痛绝。

喝奶要低脂甚至脱脂的才喝，肉也不敢多吃一点点，看见冰淇淋，更是拼了命地直咽口水，却仍旧无情地将它们拒之“口”外。

如此还不够，还要喝减肥茶吃减肥药，甚至吸脂，一副不把每一寸脂肪消灭掉就不罢休的架势。

其实，适当拥有脂肪不仅有助于女性的健美，而且对女性的身体健康和美丽大有裨益，是营造美丽的重要因素。

脂肪除了对于健康有着举足轻重的作用外，还是保持皮肤细腻光洁、富有弹性的必需物质。

如果缺少脂肪，则人体的毒素便不能有效地排除，令皮肤粗糙灰暗，长出各种斑、痘。

脂肪对保持女性曲线美有举足轻重的作用。

其原因在于，脂肪能使皮肤丰满而不会皱缩，富于弹性而不会松软。

此外，还能使皮肤光泽润滑，使身体丰满匀称而增添曲线风姿。

如果缺乏脂肪，身体将呈现病态，体形消瘦、胸部扁平、皮肤松弛、骨骼轮廓特征非常显眼，与健美背道而驰。

此外，脂肪与月经息息相关。

研究表明，女性脂肪至少要占体重的17%方可发生初次月经，体内脂肪至少达到22%才能维持正常的月经周期。

如果女性盲目节食，抵制脂类食品，体内大量蛋白质和脂肪被耗用，造成雌激素缺乏，便不可避免地使月经初潮推迟或月经失调，严重者可发生闭经。

因此，不应忌讳食用脂肪。

只是，食用脂肪要有个“度”，这个“度”便是根据人体对脂肪的需求量，既不可太多，也不可太少。

一个体重50~60kg的成人，每日必需食用125~150g脂肪。

在食用脂肪类食品时，注意食用适量既富含脂肪、维生素A含量又丰富的食物，如乳制品、黄油、牛肝、鱼肝等，对保持皮肤健康十分重要。

3.糖类让你更美丽 人从一出生就离不开糖。

母亲的乳汁中含有乳糖，我们每天吃的五谷杂粮中也都有糖。

对于爱吃零食的女性来说，更是整天“糖”不离嘴。

不过，这里所说的糖，不仅是指白糖、红糖、水果糖，也包括大米、小麦、小米、高粱、红薯、水果等食物中含的糖分。

糖类又称碳水化合物，是人体热能的主要来源，人体内总热能的60%~70%来自食物中的糖类，主要是由大米、面粉、玉米、小米等含有淀粉的食品供给。

供给能量是糖的主要功能，也是构成神经与细胞的主要成分，成人平均每日每千克体重需糖6g。

虽然脂肪每单位产生的热量较糖多一倍，但饮食中糖含量多于脂肪。

糖是产生热能的营养素，从而使人体保持温暖。

人们常说“吃饱了就暖和了”就是这个道理。

如果糖类供应不足，就会出现低血糖，使人感到心慌无力、出汗、大脑功能障碍，人的正常生命和生活活动就不能维持；反之，如果糖类摄入过多，超过机体的需要，多余的就会在肝脏中转化为中性脂肪进入血液循环，血液中的中性脂肪大部分又转变为皮下脂肪，贮存在体内，使体重增加，导致肥胖的发生而影响体形。

在保养皮肤方面，糖最重要的功效是“保湿”，它有吸收水分的功能。

<<美丽食用主义>>

而我们常听到的保湿成分“玻尿酸”、“黏多醣体”，其实也属于醣（糖的大类）的大家族之一。

另外，果酸对皮肤的好处备受肯定，但它的刺激性也让爱美的女性心生恐惧。最新研究发现，在果酸中加入糖就能降低刺激性。

还要注意一点，女性都喜欢吃水果，水果含有大量的维生素、矿物质和水分、糖类等，口感好。某些水果对一些疾病还有治疗作用，特别是一些水果含有丰富的纤维素，多吃可减少主食的摄入，所以吃水果可以预防肥胖，利于减肥。

但是，有些水果中含有较高的糖分，如果吃多了，产生的多余热能照样会转变为脂肪贮存在皮下而产生肥胖。

因此，吃水果也不应该过量，以免物极必反，产生肥胖。

4.维生素，美丽的源泉 维生素是人体健康不可缺少的物质，对于人体健康有着举足轻重的作用。

而且，维生素也是保持美丽不可缺少的物质，是美丽的源泉。

美丽的皮肤是人体的一面镜子。

一个健康且具有良好营养的人，皮肤应是光滑、丰腴、富于弹性和光泽的；而体弱多病、营养不良的人，其皮肤则表现为苍白无光，还易生黑斑、暗疮、皱纹等，显得比同龄人衰老。

研究表明，膳食中如能营养均衡，吸收足量的维生素和碳水化合物，可以健美人的肌肤。

所以，各种维生素与皮肤健美有着密切的关系，有着不同的健美功效。

维生素分为脂溶性维生素（如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等）和水溶性维生素（如维生素B族、维生素C、叶酸等）两大类。

各种维生素在美容护肤方面都有其独特的功效。

维生素A亦称“美容维生素”，主要作用是维持正常视觉功能，促使上皮细胞正常生长，维护上皮组织健康。

可以使人的肌肤细嫩润滑、眼睛明亮，并减少皮脂溢出而使皮肤有弹性，延缓皮肤衰老。

· · · · · ·

<<美丽食用主义>>

编辑推荐

《美丽食用主义》讲述了：饮食美容，让美容回归到自然的、根本的美容方法上，是一种简单而不简约、既经济又有效的美容大法，天然且效用更加显著。

您大可不必因为自己囊中羞涩，面对昂贵的护肤品感到沮丧。

只要你愿意，一碟小菜，或许只是一根胡萝卜，甚至只是几片黄瓜，就会让你的美丽从此绽放。

“有诸内者，必形于外”，人的容貌对于气血是否旺盛、营养是否充足最为敏感。

营养充足、气血旺盛时，面色红润，皮肤光滑、柔嫩、富有弹性；营养不足、气血虚弱时，则面黄肌瘦、面色无华，皮肤也变得粗糙、松弛，失去弹性，易生皱纹。

生命在于营养，没有营养就没有健康。

我们所有人都是以食物来奉养我们的身体，我们的生命就是在食物的基础上得以维持的：饮食让我们更加健康；饮食让我们更加美丽；饮食让我们更加长寿！

但是，饮食并不像我们想象的那么简单，饮食需要遵循自然法则，如果我们遵循饮食的法则，饮食就能够帮助我们，使我们永与健康、活力、美丽为伴’如果不遵循饮食的法则，饮食就成为败坏我们健康和美丽的潜在敌人。

饮食是一门学问。

希望《食用主义丛书》能够帮助你科学饮食，让您变得更加健康，更加美丽，更加长寿’

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>