

여성을 위한 건강 음식물

- 현대여성미의 기준은 건강이 넘치는 발달한 육체미, 자신만이 지닌
- 개성미, 싱싱하고 탄력있는 피부, 부드럽고 민첩한 몸매와 아울러 생
- 생한 표정에 두고 있다. 이와같은 매력적인 미와 균형이 잡힌 몸매를
- 간직하기 위해서는 매일 알맞는 영양을 섭취하여 체내에서 완전히 흡
- 수하게 하여야 한다. 우리가 매일 먹는 음식물은 그때 그때에 따라
- 온몸에 변화를 일으키고 있으므로 정확한 미용식의 실천에는 음식물
- 에 대한 상식과 이에 따르는 식단 계획표가 필요하다.

피부를 회게 하는법

햇볕에 탄다는것 자체가 미용에 곤란하지만 햇볕에 탄후에 탄력을 주고 있는 섬유에 변화가 생겨 주름의 원인이 되는 수가 있다.

이것은 실내에서 일하는 사람보다 밖에서 일하고 있는 사람에게 많이 볼 수 있고 일반적으로 농촌, 어촌에 사는 사람들이 거칠고 깊은 주름을 가지고 있는 것으로 알 수 있다.

젊은 사람은 대단치 않으나 25세 이

상인 사람에게 그 영향력이 현저하게 나타난다.

<예방과 치료법>

외부에서 단백질 분해 효소를 바르게 내부적으로 비타민을 충분히 섭취한다. 비타민C는 멜라닌 색소의 발생을 방지하고 기미, 죽은개의 신생을 예방치로 한다.

식품: 감, 꿀, 레몬, 밀감, 사과등 과일류와 오이, 토마토, 야채류

피부를 곱게 하는법

음식에는 알칼리성 음식과 산성음식이 있는데 언제나 알칼리성 음식으로 중화시켜야 고운 피부를 유지할 수 있다. 예를들면 육류의 음식을 많이 먹었을 때는 야채류와 과일류를 충분히 먹어야 한다. 야채나 과일은 알칼리성 음식인 동시에 변비증을 막으며 또 비타민이 풍부하므로 피부에 신선한 윤기를 준다.

언제나 육류식품과 야채, 과일의 식품비율을 1:4로 식단을 조절해야 한다. 우유도 여러가지 영양소를 포함하고 있을뿐 아니라 알칼리성 식품이니까 피부의 미용상으로 빼놓을 수 없는 중요한 것이다. 특히 거칠어지기 쉬운 사람이나 주름이 많은 사람은 비타민 A, B₁, D를 많이 먹어야 한다. 또 한 당분-커피, 담배는 피부가 거칠어지는 원인이 되니 너무 지나치게 먹지 않도록 해야한다.

식품은 당근, 우유, 시금치, 딸기, 어란, 뱀장어, 소의 내장등 (간장을 톡톡히 하는것도 고운 피부를 유지하는 방법이다)이다.

① 그 이유는 간장에서 단백질, 당질, 지방, 비타민의 대사과 홀몬의 조절을 하는 중요한 역할을 하기 때문이다.

② 간장기능을 활발히 하는 영양소와 식품은 다음과 같다.

ㄱ. 비타민 B : 소내장, 탈지분유, 무우잎 등에 있는 것으로 여성홀몬이 활발해지고 피부를 윤기있게한다.

ㄴ. 메치오닌 : 콩, 생선, 육류등

여드름을 예방하는 방법

여드름은 피부에서 기름기가 많이 분비 될때 생기는 것이며 위장장애, 변비, 홀몬 이상 또는 과식도 원인이 된다. 여러가지 주사나 약물치로 같은 것으로 효과가 없을 때는 꼭 식이요법을 행하는 것이 필요하다.

우선 주식을 $\frac{1}{2}$ 또는 $\frac{1}{3}$ 이 될때까지 줄여가며 기름기가 많은 음식을 먹지 말아야 한다. 그러므로 과자, 고구마, 땅콩, 치즈 같은 것이나 초코렛 커피도 제한해야 한다. 이런 식품 외에 녹색야채, 과일, 우유를 먹는것은 좋은 방법이다 하여간 과식은 금물이며 과일, 야채를 먹어서 변비를 막아야 한다.

① 먹지 말아야할 식품: 코코아, 초코렛, 커피, 돼지고기, 베이콘, 햄, 과자, 고구마, 땅콩, 치즈, 단팥죽, 아이스크림 등

② 많이 먹어야할 식품: 야채류, 과

일류

젊게 하기 위한법

나이가 먹어감에 따라 주름이 생기고 윤기가 없어지는 원인은 여성호르몬의 작용이 차차 둔해지기 때문이다. 최근에 유행되는 뇌하수체 주사방법이 있으나 그 보다도 식품에 의해서 피부의 싱싱한 윤기를 유지시키는 방법이 더욱 중요시 되고 있다.

그러기 위해서는 비타민이나 무기질을 충분히 섭취하여 생동적인 아름다움을 창조 해야한다. 많이 먹어야 하는 식품은 야채, 과일, 우유이고 먹지 말아야 하는 식품은 고추, 후추, 겨자, 담배 등이다.

변비를 방지하는법

변비를 큰일이라고 생각지 않는 사람이 많은데 변비는 미용의 큰적인 것이다. 예방에는 첫째 변비의 습관을 없애는 것이 가장 중요하며 섬유가 많은 음식물이나 비타민 B₁, B₂를 포함한 알칼리성 식품이 적합하다. 식품은 보리, 콩, 기름튀김, 야채, 토란, 김, 과실이 좋고 아침 일찍 냉수 한 컵이나 우유를 계속 마시는 것도 변비를 없애는데 도움이 된다.

기미, 죽은깨를 없애는법

기미나 죽은 깨는 중년이후의 사람에게 많으며 계절로는 봄에서 여름 사이에 많고 가을 겨울에는 적다. 기미 죽은깨는 신경질인 사람에게 많거나 아주 강한 화장수를 사용하여 그 자극으로 생기는 경우가 있다.

죽은깨의 원인으로는 자외선(햇볕 속에 있는 광선)이 메라닌 색소를 증식하여 생기기도 하며 유전성인 경우도 많다. 비타민 C는 병적인 색소침착을 방지하므로 비타민 C가 많이 포함된 음식을 섭취하는 한편 비타민 B₂, 단백질의 공급도 필요하다.

식품은 레몬, 귤, 밀감 우유 달걀 동물의 내장(간 허파, 콩팥)이 좋다.

혈색좋은 얼굴을 만드는법

얼굴 색이 창백한 것은 빈혈의 원인이며 빈혈은 안색만이 아니고 머리 카락이나 손톱의 색과 윤기를 나빠지게 한다. 그 예방과 치료에는 조혈작용이 많은 단백질이나 철분, 비타민 C, B₁₂ 염산등이 포함된 음식물을 많이 섭취할 것이 반드시 필요하다.

식품은 돼지, 소의 간, 살구, 사과, 복숭아, 포도, 철분……달걀노른

자, 감, 낙지, 오징어, 콩, 다시마, 땅콩, B₁₂: 조개, 정어리, 김, 연산 쇠고기, 토마토, 오이등 대개 간과 야채 과일류를 먹으면 된다.

피하 지방을 제거하는법

해초류(다시마, 미역, 파래)의 미끌미끌한 점액은 최근에 화장법 세제로 많이 쓰고 있는데 이 점액은 그 활성력에 따라 피부에 많이 침투되어 더러운 것을 빨아내는 역할을 하며 갑상선에도 영향을 끼쳐 피하지방을 제거해주고 혈압을 내리게 하며 동맥 경화를 방지한다.

그 공통점은

- ① 섬유소가 많은것
- ② 많이 먹어도 칼로리 과잉이 되지 않은것
- ③ 칼슘 비타민이 많은 것
- ④ 단백질, 비타민 A, B₁, B₂, C, 등의 공통된 성분을 가지고 있다는 점이다.

스타일을 곱게 하는법

살을 주식으로 하는 식사는 그 성분이 당질이므로 스타일의 불균형을 가져 오기 쉽다. 따라서 당질을 많이 취하면 뚱뚱해질 뿐 아니라 피부의 수

분이 많아져서 외부에 대한 조그마한 자극에도 장애를 일으켜 저항력이 없어진다.

그러므로 당분이 많은 음식과 곡류의 과식은 금해야 한다. 다만 적당량의 당분 섭취는 열량의 근원이 되고 피로를 회복시켜 주는 작용을 한다.

항상 비타민 B¹ 식품, 곡물의 씨눈, 동물의 간과 내장 우유, 현미 통보리, 달걀, 효모등을 섭취할 것이다.

윤기 있는 머리칼을 만드는법

대개 모발은 유향을 많이 포함하고 있는 단백질이 많은 식품을 먹어야 한다.

식품: 쇠고기, 우유, 달걀, 돼지고기, 닭고기, 생선, 치즈, 조개, 콩, 녹두, 완두.

아름다운 눈을 만드는법

눈을 아름답게 하는 식사로는 영양의 발란스가 맞는 고기류, 밀크, 곡물, 야채 어느 것이나 빠뜨려서는 안된다. 요즘같이 텔레비존 영화 볼 때는 눈을 피로하게 하며 근시라든가 여러가지 안질, 예를들면 야맹증, 결막염, 시신경염 등의 원인이 된다고 한다.

눈병을 막으려면 비타민 B₁, B₂, C를 충분히 섭취하는 것이 필요하며 비타민 A, E가 풍부한 간을 많이 먹어야 한다.

식품은 쇠고기, 당근, 동물의 간과 내장, 현미, 우유, 레몬, 시금치 등이 좋다.

키가 커지는법

1945년 이전에는 일본인이 훨씬 평균신장이 적었는데 이제는 우리나라와 같은 평균신장을 갖고 있다는 것이다. 이것은 식생활의 중요함을 다시 느끼게 한다. 키가 커지는데 필요한 영양소는 아미노산을 많이 포함한 동물성 단백질이나 칼슘과 비타민을 포함한 음식을 먹어야 한다.

식품: 달걀, 우유, 치즈, 무우일, 뼈채먹는 생선

⑬ 보기 좋게 마르는법

살이 찌는 원인도 선천적인 사람과 운동부족이나 홀몬관계인 사람이 있는데 살이 찌는 것은 피부밑의 피하조직에 지방이 지나치게 많이 모여 있다는 것을 의미한다.

우리가 활동하고 살아가는데 필요량 외에 남은 영양은 피하지방으로 저

장된다. 즉 필요열량 이상의 음식을 먹으니까 살이 찌는 것이며, 그 카로리는 지방과 전분질이라는 것을 알아야 한다.

<올바른 감식법(減食法)>

카로리를 필요한 만큼의 최저량으로 줄인다. 탄 단백질, 비타민, 미네랄은 줄여서는 안된다. 즉, 기름기 있는 음식물이나 밥, 빵, 우동 같은 주식은 크게 줄이는 것이 좋으며 육류, 어류도 기름기가 적은 것은 카로리가 낮으며 피하지방이 안되니까 먹어도 좋다. 또한 다시마, 미역, 속야채, 김 같은 해초류도 카로리가 적으니까 먹는 것이 좋다.

간식으로서는 딸기, 귤, 사과가 좋으며 설탕이 많은 과자나 전분질인떡을 많이 먹으면 효과가 없다. 우유, 커피, 야채 스프정도는 좋고 알콜 음료는 카로리가 높으므로 먹지 말아야 한다.

① 적당량 먹어서 좋은 식품
녹색야채, 김 종류 (단 건조야채, 단호박등은 제외), 두부, 탈지유, 과일(바나나 제한), 해초류 (다시마, 김, 미역은 특히 많이 먹는다), 조미료(초, 간장, 소금, 인공 감미료, 화학 조미료)

② 많이 먹으면 나쁜 식품

곡류(쌀밥, 우동, 빵, 마카로니, 국수), 감자종류(고구마, 감자, 토란), 콩종류(낙화생, 메주콩, 된장, 유부), 생선(꽂치, 청어, 방어), 난황, 햄, 소시지, 버터, 카레 밀가루

③ 먹지 않는 것이 좋은 식품

지방이 많은 육류, 베이콘, 술 종류 과자, 말린과일, 통조림, 설탕, 셀라드, 마요네즈잼

보기 좋게 살찌는 법

몸이 너무 마르면 뼈가 드러나고 곡선의 매력이 없어진다. 이것은 젊은 여성보다는 중년 여성에게 흔한 일이다. 이때는 마르고 싶은 때와 반대로 칼로리를 필요량 이상으로 섭취하고 남은 칼로리는 피하지방으로 저장하게 되면 된다. 그러려면 지방과 전분

질을 많이 먹어야 하며 단백질은 함부로 많이 섭취할 필요는 없다.

감식때처량 갑자기 음식량을 줄이지 말고 조금씩 늘이는 것이 필요하다. 살찌는 음식은 산성 식품이므로 식중독에 걸리지 않도록 해야 한다.

① 주식은 밥 또는 빵 같은 것을 많이 먹도록 하고 하루 4회쯤으로 늘인다.

② 지방분의 식품은 동물성 지방이 소화가 잘 되므로 버터, 달걀노른자, 간유, 마요네스 같은 것을 먹도록 한다.

③ 기름튀김 또는 야채류도 기름으로 요리한 것을 먹는다.

④ 달콤한 과자는 칼로리가 높고 소량의 알콜은 식욕을 증진시키므로 좋다.

