

食材+中药材+花茶+药膳，宜忌对照，让你吃到点子上，吃出美丽与健康

保健养生堂 | 专家全解女性健康饮食

女性更年期

吃什么？禁什么？

柴瑞震 主编

菠菜 Bocai

菠菜中含有丰富的维生素和铁、钙等成分，有助于女性防治缺铁性贫血和骨质疏松症。菠菜具有促进肠道蠕动的作用，对痔疮、慢性胰腺炎、便秘等病症有食疗作用。



红枣 Hongzao

红枣中富含钙和铁，对女性防治骨质疏松和贫血有重要作用。



- ☑ 大枣+小麦=补血润燥
- ☑ 大枣+花生=补血
- ☑ 大枣+桂圆=补虚健体
- ☑ 大枣+板栗=健脾益气

小麦 Xiaomai

【性味归经】

性凉，味甘，归心经。

小麦属于粗粮，更年期女性经常食用未精制的小麦能缓解更年期综合征。



灵芝 Lingzhi

灵芝被誉为“仙草”，具有益气血、安心神、健脾胃等功效，适用于虚劳头晕、心悸失眠、冠心病、肿瘤等病症。



百合 Baihe

百合含有丰富黏液质及维生素，可促进皮肤细胞新陈代谢，延缓衰老。

- ☑ 百合+鸡蛋=滋阴润燥
- ☑ 百合+猪肉=有助吸收
- ☑ 百合+羊肉=引起腹泻



豆浆 Doujiang

与牛奶相比，豆浆更适合中国人的体质，既能补充营养，又不会因乳糖不耐症引起腹泻。



桂圆肉有安神补血、舒缓精神压力和安定情绪的作用，是更年期女性较好的滋补食物。

桂圆肉 Guiyuanrou



- ☑ 桂圆肉+粳米=补充元气
- ☑ 桂圆肉+当归=补血养血
- ☑ 桂圆肉+莲子=养心安神

鸭肉 Yarou

鸭肉所含B族维生素和维生素E较多，有抗衰老、滋阴养颜的效果。



- ☑ 鸭肉+白菜=降低胆固醇
- ☑ 鸭肉+芥菜=滋阴润肺
- ☑ 鸭肉+鳖肉=导致水肿
- ☑ 鸭肉+栗子=引起中毒

核桃仁 Hetaoren

核桃仁含有多钟维生素、矿物质和多种不饱和脂肪酸等营养物质，具有滋补肝肾、强健筋骨、定喘润肠之功效。



小米 Xiaomi

小米保留的麸质较多，保存了许多的维生素和无机盐，具有滋阴养血、健胃消食等功效，很适合更年期女性食用。



【性味归经】性凉，味甘，咸，归脾、肾经。

- ☑ 小米+红糖=补虚、补血
- ☑ 小米+苦瓜=清热解暑

莲子 Lianzi

莲子是家庭常用的滋补品，更年期女性经常食用，可以增强记忆力，提高工作、生活效率。



香蕉 Xiangjiao

香蕉中的钾含量很高，可以促进肾脏对水和盐的代谢，起到利尿、降血压的作用。



女性更年期吃什么？ 什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



提到“更年期”这个词，很多人想到的就是女性的更年期，其实，男性也有更年期，不过症状的体现没有女性明显，且女性在更年期患上更年期综合征的可能性高于男性，所以，女性在更年期更应该给予自己更多关注。本书本着帮助更多的人调理更年期的目的，主要对女性更年期的一些相关调养知识进行介绍，让更多女性能安全、轻松地“更年”。

更年期对于女性来说，是特指女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期。一般在45~55岁，历时长短不一。过去认为更年期从40岁开始，当然这并不是绝对的。随着生活以及各方面情况的改善，大多数女性的更年期是从45岁，甚至50岁才开始。约80%的女性更年期无明显症状或表现轻微，而20%的女性因为自身体质及生活环境影响，更年期症状较为严重，甚至影响生活质量。主要的心理、生理表现为部分大脑功能逐渐衰退，记忆力、反应能力下降，内分泌系统功能下降，激素分泌量减少，生殖器官萎缩，出现不同程度的紧张、焦虑、敏感多疑、抑郁、絮叨多话、烦躁易怒等心理特征。其实，合理膳食、良好的生活作息习惯、定期体检、科学合理用药，以及家人朋友的理解与关怀，都是帮助女性顺利度过更年期的决定性因素。

本书在结构上共分为五个章节，首先帮助女性了解更年期的特点及相关保健知识，介绍13条更年期饮食常见的“宜”与“忌”，让女性更了解相关的饮食常识，纠正可能的错误认识。其次，收集整理了90种女性养生保健食物，分别对其性味归经、养生功效、选购保存等知识进行了介绍，还推荐了适合女性食用的养生餐，为更年期女性的自我调理提供建议与参考。再者是对女性饮食中慎吃的食物进行列举，介绍其原因，让女性更好地规避这些饮食误区。还推荐了32种更年期常用的保健中药及40种保健花草茶，为女性根据自身体质和症状进行调理和补养提供参考。最后针对更年期女性的常见症状与疾病进行了总结和分析，并列举了对症的药膳供广大读者朋友选择。希望每一位读者能从中受益，健康而充满活力地度过更年期。

柴瑞震

第一章 更年期的养生保健知识，你知道吗？

更年期知识面面观

1.更年期概述.....	016
2.更年期的认识误区.....	018
3.更年期的身心变化.....	021
4.更年期的保健常识.....	024
5.更年期的用药指导.....	026
6.更年期的运动原则.....	027
7.认识更年期综合征.....	028
8.定期做检查，安全度过更年期.....	029

更年期的营养需求

1.更年期对各类营养素的需求.....	031
2.更年期综合征的营养需求.....	033

更年期的饮食调理

1.更年期的饮食原则.....	035
2.更年期饮食的“十要，五不要”.....	037
3.更年期的饮食要求.....	038
4.更年期的滋补调理.....	040

更年期的饮食宜忌

宜：更年期宜食用能疏肝理气的食物.....	041
宜：更年期预防骨质疏松宜吃的食物.....	041
宜：更年期宜食用富含铁质的食物.....	042
宜：更年期宜多食用滋阴食物.....	042
宜：更年期宜食用富含钙质的食物.....	042
宜：更年期宜适当补充抗衰老营养素.....	042
宜：更年期宜常食用含碘的食物.....	043
宜：更年期女性饮食宜“三少一低”.....	043
忌：更年期忌滥用雌激素.....	044



忌：更年期食用维生素E的禁忌	044
忌：更年期喝豆浆有禁忌.....	045
忌：更年期女性忌吃太多膨化食品	045
忌：更年期忌饮茶	045
忌：更年期女性晚餐忌过多吃荤食	045

第二章

90种女性更年期保健食物养生吃法，你吃对了吗？

猪肉	048	鲮鱼白菜粥.....	061
陈皮炒肉.....	049	鲮鱼双豆粥.....	061
天山雪莲金银花煲瘦肉.....	049	带鱼	062
玉米须瘦肉汤.....	049	芹菜煎带鱼.....	063
猪心	050	宫保带鱼花.....	063
枸杞香菜猪心汤.....	051	松仁带鱼.....	063
黄芪桂圆煲猪心.....	051	鲈鱼	064
莲藕猪心煲莲子.....	051	鲈鱼笋片汤.....	065
鸭肉	052	菌烧鲈鱼片.....	065
香菇鸭肉.....	053	香果鲈鱼.....	065
佛手柑老鸭汤.....	053	金枪鱼.....	066
枇杷虫草花老鸭汤.....	053	椒盐金枪鱼.....	067
乌鸡	054	金枪鱼卷.....	067
椰盅女贞子乌鸡汤.....	055	金枪鱼莴笋沙拉.....	067
麦冬黑枣乌鸡汤.....	055	武昌鱼.....	068
山药枸杞乌鸡汤.....	055	汗蒸武昌鱼.....	069
银鱼	056	葱烧武昌鱼.....	069
银鱼干炒南瓜.....	057	清蒸武昌鱼.....	069
东海银鱼羹.....	057	鲫鱼	070
银鱼煎蛋.....	057	鲫鱼红豆粥.....	071
鲑鱼	058	鲫鱼百合糯米粥.....	071
鲑鱼烧茄子.....	059	鲫鱼薏米粥.....	071
枣蒜烧鲑鱼.....	059	海带	072
鲑鱼烧豆腐.....	059	甲鱼海带汤.....	073
鲛鱼	060	海带姜汤.....	073
猪血鲛鱼腐竹粥.....	061	绿豆海带粥.....	073

香菜074

肉丝香菜..... 075

香菜鲑鱼粥..... 075

香菜马蹄粥..... 075

冬瓜076

莲子扒冬瓜..... 077

冬瓜竹笋汤..... 077

鱼腥草冬瓜瘦肉汤..... 077

芥蓝078

芥蓝桃仁..... 079

草菇扒芥蓝..... 079

姜汁芥蓝..... 079

黄豆芽.....080

党参豆芽尾骨汤..... 081

黄豆芽拌荷兰豆..... 081

松仁豆芽..... 081

绿豆芽.....082

素拌绿豆芽..... 083

豆腐皮拌豆芽..... 083

木耳炒豆芽..... 083

南瓜084

南瓜内金猪展汤..... 085

南瓜薏米粥..... 085

蜂蜜蒸老南瓜..... 085

黄瓜086

黄瓜炆双耳..... 087

香油蒜片黄瓜..... 087

松子墨鱼酱黄瓜..... 087

芥菜088

芥菜叶拌豆丝..... 089

蒜蓉芥菜..... 089

芥菜拌黄豆..... 089

白萝卜.....090

鸡蛋白萝卜丝..... 091

干贝蒸白萝卜..... 091

白萝卜煮桂花鱼..... 091

胡萝卜.....092

胡萝卜炒蛋..... 093

胡萝卜红枣汤..... 093

山药炒胡萝卜..... 093

娃娃菜.....094

芋儿娃娃菜..... 095

陈醋娃娃菜..... 095

蒜蓉粉丝蒸娃娃菜..... 095

油菜096

白果炒油菜..... 097

豆腐皮炒油菜..... 097

百合扒油菜..... 097

茄子098

蒸茄子..... 099

红冠茄子..... 099

长豆角焖茄条..... 099

彩椒100

彩椒茄子..... 101

椒香玉米..... 101

彩椒木耳山药..... 101

西芹102

核桃仁拌西芹..... 103

西芹百合..... 103

鸡肉芹菜芝麻粥..... 103

油麦菜.....104

山药条炒油麦菜..... 105

蒜蓉油麦菜..... 105

小炒油麦菜..... 105

菠菜106

菠菜炒鸡蛋..... 107

菠菜拌核桃仁..... 107

蛤蜊拌菠菜..... 107



目录

Contents

芦笋	108	肘子竹荪煮津白	125
芦笋百合	109	玉簪竹荪	125
鲜芦笋炒银耳	109	银耳	126
什锦芦笋	109	牛奶水果银耳汤	127
西蓝花	110	赤芍银耳饮	127
西蓝花双菇	111	银耳莲子甜汤	127
百合西蓝花	111	鸡蛋	128
西蓝花四宝蒸南瓜	111	韭黄炒鸡蛋	129
莲藕	112	蚝干蒸蛋	129
橙汁浸莲藕	113	桑寄生鸡蛋美颜汤	129
西红柿炒藕丁	113	鹌鹑蛋	130
莲藕菱角排骨汤	113	木瓜蒸鹌鹑蛋	131
苦瓜	114	人参鹌鹑蛋汤	131
柴胡苦瓜瘦肉汤	115	鹌鹑蛋猪肉白菜粥	131
苦瓜菊花猪瘦肉汤	115	火龙果	132
苦瓜甘蔗枇杷汤	115	凉拌山药火龙果	133
香菇	116	火龙果西米露	133
虫草香菇排骨汤	117	火龙果西红柿粥	133
鸡肉香菇干贝粥	117	香蕉	134
猪肉香菇粥	117	香蕉芦荟粥	135
平菇	118	香蕉松仁双米粥	135
平菇煲	119	香蕉玉米粥	135
平菇肉片	119	橙	136
平菇鸡肾饭	119	橙子瓜条	137
草菇	120	柳橙西瓜奶	137
西芹拌草菇	121	橙香粥	137
草菇大白菜	121	柚子	138
奶汤草菇鸭	121	草莓西施柚糖水	139
金针菇	122	芒果柚丝糖水	139
金针菇木耳拌茭白	123	西施柚西米露	139
金针菇炒肉丝	123	猕猴桃	140
神曲金针菇鱼汤	123	猕猴桃炒肉丝	141
竹荪	124	橙汁炖猕猴桃	141
浓汤竹荪扒金菇	125	猕猴桃樱桃粥	141



橘子	142	莲子葡萄萝卜粥	159
上汤橘瓣鱼	143	木瓜葡萄粥	159
哈密瓜柑橘银耳糖水	143	苹果	160
柑橘山楂糖水	143	香甜苹果粥	161
山楂	144	山楂苹果大米粥	161
山楂山药鲫鱼汤	145	银耳苹果红糖水	161
山楂太子参粥	145	樱桃	162
山楂降压汤	145	樱桃麦片大米粥	163
梨	146	豌豆樱桃粥	163
菊花桔梗雪梨汤	147	绿豆樱桃糯米粥	163
百合雪梨粥	147	西瓜	164
雪梨双瓜粥	147	解暑西瓜汤	165
草莓	148	西瓜玉米粥	165
草莓西米甜汤	149	芒果西瓜盅	165
莓红橙香糖水	149	芦荟	166
草莓百合糖水	149	芦荟炒马蹄	167
杨桃	150	芦荟鸡丁	167
杨桃乌梅甜汤	151	猪肚芦荟粥	167
杨桃西米粥	151	黑豆	168
杨桃西米露	151	黑豆益母草瘦肉汤	169
椰子	152	黑豆瘦肉粥	169
椰子肉银耳煲乳鸽	153	巴戟天黑豆汤	169
椰肉红枣糯米粥	153	黄豆	170
黑米红豆椰汁粥	153	猪骨黄豆粥	171
木瓜	154	芥蓝拌黄豆	171
银耳木瓜羹	155	玉米片黄豆粥	171
木瓜莲子粥	155	红豆	172
木瓜芝麻粥	155	西蓝花拌红豆	173
桑葚	156	红豆炒芦荟	173
桑葚燕麦羹	157	桂圆红豆粥	173
桑葚牛骨汤	157	绿豆	174
桑葚黑芝麻糖水	157	绿豆莲子百合粥	175
葡萄	158	薏米绿豆粥	175
葡萄干果粥	159	绿豆陈皮粥	175



目录

Contents



黑芝麻	176	小麦山药煲牛肚.....	193
黑芝麻拌莴笋丝.....	177	山楂小麦猪腱汤.....	193
黑芝麻蜂蜜粥.....	177	玉米	194
红枣首乌芝麻粥.....	177	百合炒玉米.....	195
粳米	178	山楂玉米粥.....	195
薏米鸡肉粳米粥.....	179	枸杞炒玉米.....	195
双菇鸡肉粳米粥.....	179	豆浆	196
鸡肉枸杞粳米粥.....	179	豆浆南瓜球.....	197
小米	180	黄豆豆浆.....	197
绿豆三仁小米粥.....	181	红枣枸杞豆浆.....	197
红薯小米粥.....	181	豆腐	198
阿胶枸杞小米粥.....	181	小白菜烩豆腐.....	199
薏米	182	丝瓜豆腐汤.....	199
百合半夏薏米汤.....	183	清脂豆腐浆.....	199
沙参薏米猪肚汤.....	183	鲜牛奶	200
薏米瘦肉冬瓜粥.....	183	芝麻牛奶粥.....	201
高粱	184	牛奶银耳粥.....	201
茉莉高粱粥.....	185	牛奶煲木瓜.....	201
黑枣高粱粥.....	185	板栗	202
豌豆高粱粥.....	185	板栗炒西芹.....	203
紫米	186	板栗桂圆粥.....	203
红枣紫米补血粥.....	187	板栗玉竹粥.....	203
紫米瘦肉粥.....	187	山药	204
紫米党参稠粥.....	187	山药甜椒煲.....	205
燕麦	188	椰奶山药.....	205
红豆腰果燕麦粥.....	189	山药炖鸡汤.....	205
燕麦核桃仁粥.....	189	红枣	206
红豆燕麦牛奶粥.....	189	灵芝红枣瘦肉汤.....	207
大麦	190	红枣莲藕炖排骨.....	207
薏米大麦粥.....	191	蜜汁双红.....	207
大麦糯米桂圆粥.....	191	桂圆肉	208
大麦豆角粥.....	191	桂圆山药红枣汤.....	209
小麦	192	板栗桂圆炖猪蹄.....	209
山药小麦鸡汤.....	193	桂圆玄参粥.....	209



核桃	210	酸枣枸杞粥	219
核桃益智粥	211	酸枣桂圆粥	219
核桃冰糖炖梨	211	柏子仁	220
核桃首乌枣粥	211	柏子仁参须鸡汤	221
莲子	212	柏子仁猪蹄汤	221
扁豆莲子鸡汤	213	柏子仁养心茶	221
莲子百合干贝煲瘦肉	213	远志	222
莲子芡实薏米牛肚汤	213	远志菖蒲猪心汤	223
芡实	214	远志山药炖乳鸽	223
木瓜芡实糖水	215	山楂远志粥	223
芡实茯苓粥	215	枸杞子	224
芡实海参粥	215	山药薏米枸杞子汤	225
灵芝	216	枸杞大白菜	225
灵芝养心汤	217	首乌枸杞粥	225
灵芝核桃乳鸽汤	217	玫瑰花	226
猪蹄灵芝汤	217	玫瑰枸杞子养颜羹	227
酸枣仁	218	玫瑰枸杞羹	227
香菇枣仁甲鱼汤	219	樱桃玫瑰粥	227

第三章

64种女性更年期慎吃食物，你吃错了吗？

剁椒	230	猪肝	233
朝天椒	230	肥膘肉	233
干辣椒	230	猪脑	233
芥末	230	五花肉	233
咖喱粉	231	咸鱼	234
酱菜	231	熏肉	234
腌菜	231	腊肉	234
萝卜干	231	香肠	234
羊肉	232	蟹黄	235
鸡肝	232	田螺	235
狗肉	232	鱼子	235
鸡皮	232	蚌肉	235



目录

Contents

黄鳝.....	236	烤鸭.....	241
海蜇.....	236	汉堡.....	241
鳗鱼.....	236	炸鸡.....	241
韭菜.....	236	方便面.....	241
甜菜.....	237	薯片.....	242
蕨菜.....	237	巧克力.....	242
洋葱.....	237	比萨饼.....	242
芋头.....	237	浓茶.....	242
洋姜.....	238	冰淇淋.....	243
榴莲.....	238	碳酸饮料.....	243
柿子.....	238	冷饮.....	243
花生.....	238	咖啡.....	243
葵花子.....	239	白酒.....	244
咸蛋.....	239	罐头.....	244
松花蛋.....	239	啤酒.....	244
鸡蛋黄.....	239	醪糟.....	244
猪油.....	240	豆腐乳.....	245
油饼.....	240	茴香.....	245
奶油.....	240	臭豆腐.....	245
油条.....	240	麦麸.....	245

第四章

女性更年期的中医保健，你知道吗？

32种更年期常用保健中药材本草详解

1.人参.....	248	10.柴胡.....	252
2.党参.....	248	11.北沙参.....	253
3.生地.....	249	12.百合.....	253
4.知母.....	249	13.郁金.....	254
5.当归.....	250	14.黑芝麻.....	254
6.白芍.....	250	15.陈皮.....	255
7.熟地黄.....	251	16.女贞子.....	255
8.阿胶.....	251	17.墨旱莲.....	256
9.何首乌.....	252	18.龟甲.....	256

19.杜仲.....	257	26.红花.....	260
20.巴戟天.....	257	27.白术.....	261
21.紫河车.....	258	28.菟丝子.....	261
22.菊花.....	258	29.淫羊藿.....	262
23.葛根.....	259	30.山茱萸.....	262
24.茯苓.....	259	31.五味子.....	263
25.丹参.....	260	32.甘草.....	263

40道更年期保健花草药茶

人参核桃茶.....	264	百合玉竹参茶.....	269
何首乌山楂茶.....	264	红枣党参茶.....	269
丹参麦冬茶.....	264	茯苓清菊茶.....	269
灵芝玉竹麦冬茶.....	264	山楂五味子茶.....	269
菊花决明饮.....	265	养阴百合茶.....	270
党参地黄饮.....	265	蒲公英甘草茶.....	270
丹参葛根茶.....	265	丹参地黄饮.....	270
荷叶决明玫瑰茶.....	265	玫瑰枸枣茶.....	270
何首乌龙眼茶.....	266	女贞子白芍茶.....	271
菊花山楂茶.....	266	旱莲草茶.....	271
洋甘菊红花茶.....	266	百合玫瑰清茶.....	271
灵芝乌龙茶.....	266	甘草地黄茶.....	271
荷叶甘草茶.....	267	何首乌茉莉茶.....	272
麦冬甘草茶.....	267	人参熟地茶.....	272
桂花普洱茶.....	267	巴戟天熟地饮.....	272
百合金盏花茶.....	267	灵芝酸枣仁茶.....	272
莲子茶.....	268	玉竹莲子菊花茶.....	273
白菊花枸杞茶.....	268	杜仲舒筋茶.....	273
北沙参保健茶.....	268	五味山茱饮.....	273
天花粉枸杞茶.....	268	灵芝安神茶.....	273

更年期综合征对症中成药

阴虚火旺型.....	274	脾肾阳虚型.....	276
肝气郁结型.....	275	心肾不交型.....	277



第五章

女性更年期常见病对症药膳，你吃对了吗？

心情烦闷	280	杞菊饮	295
柏子仁大米羹	281	当归山楂茶	295
菠萝甜汤	281	高血脂	296
佛手合欢酒	281	莱菔子萝卜汤	297
失眠多梦	282	山楂薏米荷叶茶	297
远志锁阳乌鸡汤	283	虫草红枣炖甲鱼	297
红枣桂圆莲子粥	283	更年期肥胖	298
山药益智仁扁豆粥	283	鲜笋魔芋面	299
免疫力低下	284	茯苓瓜皮汤	299
香菇白菜魔芋汤	285	山楂荷叶泽泻茶	299
五味子番茄面	285	便秘	300
金针菇金枪鱼汤	285	火麻仁粥	301
记忆力减退	286	薏米煮土豆	301
龙眼花生汤	287	大黄通便茶	301
核桃沙参汤	287	神经性头痛	302
莲子补骨脂猪腰汤	287	天麻枸杞鱼头汤	303
食欲不振	288	红花糯米粥	303
莲子山药甜汤	289	菊花枸杞绿豆汤	303
内金燕麦豌豆粥	289	骨质疏松	304
山楂麦芽猪腱汤	289	锁阳炒虾仁	305
口腔溃疡	290	板栗玉米排骨汤	305
大米决明子粥	291	黑豆猪皮汤	305
蒜蓉菠菜	291	关节游走性疼痛	306
黄连甘草汁	291	桑寄生连翘鸡脚汤	307
慢性胃炎	292	羌活川芎排骨汤	307
柴胡白菜汤	293	仙灵脾药酒	307
冬虫夏草炖雄鸭	293	尿路感染	308
酸奶木瓜甜汤	293	鲜车前草猪肚汤	309
高血压	294	苦瓜牛蛙汤	309
玉米须荷叶粥	295	通草车前子茶	309



阴道干涩	310	更年期月经不调	316
土茯苓绿豆老鸭汤.....	311	当归羊肉汤.....	317
银花连翘甘草茶.....	311	益母草鸡汤.....	317
马齿苋荠菜汁.....	311	艾叶煮鸡蛋.....	317
外阴瘙痒	312	更年期抑郁症	318
黄柏上海青排骨汤.....	313	当归炖猪心.....	319
黄花菜马齿苋汤.....	313	百合莲子排骨汤.....	319
半枝莲蛇舌草茶.....	313	酸枣仁莲子茶.....	319
更年期潮热盗汗	314	葡萄当归煲猪血.....	320
旱莲草猪肝汤.....	315	糯米红枣.....	320
枸杞桂圆银耳汤.....	315	玫瑰香附茶.....	320
浮小麦黑豆茶.....	315		



保健养生

女性更年期吃什么？ 什么？

| 柴瑞震 主编 |



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



提到“更年期”这个词，很多人想到的就是女性的更年期，其实，男性也有更年期，不过症状的体现没有女性明显，且女性在更年期患上更年期综合征的可能性高于男性，所以，女性在更年期更应该给予自己更多关注。本书本着帮助更多的人调理更年期的目的，主要对女性更年期的一些相关调养知识进行介绍，让更多女性能安全、轻松地“更年”。

更年期对于女性来说，是特指女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期。一般在45~55岁，历时长短不一。过去认为更年期从40岁开始，当然这并不是绝对的。随着生活以及各方面情况的改善，大多数女性的更年期是从45岁，甚至50岁才开始。约80%的女性更年期无明显症状或表现轻微，而20%的女性因为自身体质及生活环境影响，更年期症状较为严重，甚至影响生活质量。主要的心理、生理表现为部分大脑功能逐渐衰退，记忆力、反应能力下降，内分泌系统功能下降，激素分泌量减少，生殖器官萎缩，出现不同程度的紧张、焦虑、敏感多疑、抑郁、絮叨多话、烦躁易怒等心理特征。其实，合理膳食、良好的生活作息习惯、定期体检、科学合理用药，以及家人朋友的理解与关怀，都是帮助女性顺利度过更年期的决定性因素。

本书在结构上共分为五个章节，首先帮助女性了解更年期的特点及相关保健知识，介绍13条更年期饮食常见的“宜”与“忌”，让女性更了解相关的饮食常识，纠正可能的错误认识。其次，收集整理了90种女性养生保健食物，分别对其性味归经、养生功效、选购保存等知识进行了介绍，还推荐了适合女性食用的养生餐，为更年期女性的自我调理提供建议与参考。再者是对女性饮食中慎吃的食物进行列举，介绍其原因，让女性更好地规避这些饮食误区。还推荐了32种更年期常用的保健中药及40种保健花草茶，为女性根据自身体质和症状进行调理和补养提供参考。最后针对更年期女性的常见症状与疾病进行了总结和分析，并列举了对症的药膳供广大读者朋友选择。希望每一位读者能从中受益，健康而充满活力地度过更年期。

柴瑞震

第一章 更年期的养生保健知识，你知道吗？

更年期知识面面观

1.更年期概述.....	016
2.更年期的认识误区.....	018
3.更年期的身心变化.....	021
4.更年期的保健常识.....	024
5.更年期的用药指导.....	026
6.更年期的运动原则.....	027
7.认识更年期综合征.....	028
8.定期做检查，安全度过更年期.....	029

更年期的营养需求

1.更年期对各类营养素的需求.....	031
2.更年期综合征的营养需求.....	033

更年期的饮食调理

1.更年期的饮食原则.....	035
2.更年期饮食的“十要，五不要”.....	037
3.更年期的饮食要求.....	038
4.更年期的滋补调理.....	040

更年期的饮食宜忌

宜：更年期宜食用能疏肝理气的食物.....	041
宜：更年期预防骨质疏松宜吃的食物.....	041
宜：更年期宜食用富含铁质的食物.....	042
宜：更年期宜多食用滋阴食物.....	042
宜：更年期宜食用富含钙质的食物.....	042
宜：更年期宜适当补充抗衰老营养素.....	042
宜：更年期宜常食用含碘的食物.....	043
宜：更年期女性饮食宜“三少一低”.....	043
忌：更年期忌滥用雌激素.....	044

