



抓住岁月的衣角，让女人花开一生！



留点时间给自己，  
用美味收获健康！

# 很滋补的 女人菜

排毒

瘦身

养颜

给自己由内而外的宠爱！

甘智荣 / 主编



◎ 以食代养，  
养出一百分女人

◎ 用天然食材，  
妆点魅力人生

◎ 花点心思做好菜，  
精致的生活吃出来

142道滋补食谱  
99道对症调养食谱  
将美丽与健康  
进行到底！



◎ 养出姣好容颜，  
吃出健康气色

◎ 告别女性病，  
轻松卸下身体负担

◎ 将衰老拒之门外  
您可以年轻得久一点

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



# 很滋补的 女人菜

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

很滋补的女人菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5388-8574-3

I. ①很… II. ①甘… III. ①女性—保健—菜谱  
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259094 号

## 很滋补的女人菜

HEN ZIBU DE NÜREN CAI

- 
- |      |                                                                                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主 编  | 甘智荣                                                                                               |
| 责任编辑 | 侯文妍                                                                                               |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                                                                   |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                                                                   |
| 封面设计 | 伍 丽                                                                                               |
| 出 版  | 黑龙江科学技术出版社                                                                                        |
|      | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001                                                                    |
|      | 电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143                                                           |
|      | 网址: <a href="http://www.lkcbs.cn">www.lkcbs.cn</a> <a href="http://www.lkpub.cn">www.lkpub.cn</a> |
| 发 行  | 全国新华书店                                                                                            |
| 印 刷  | 深圳雅佳图印刷有限公司                                                                                       |
| 开 本  | 723 mm×1020 mm 1/16                                                                               |
| 印 张  | 16                                                                                                |
| 字 数  | 200 千字                                                                                            |
| 版 次  | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷                                                                 |
| 书 号  | ISBN 978-7-5388-8574-3/TS·661                                                                     |
| 定 价  | 29.80 元                                                                                           |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 目录 Contents

PART

1

## “食”全十美，滋养女人魅力

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 女人健康营养必修课 ..... | 002 |
| 女人健康饮食安排 .....  | 006 |
| 营养膳食亲自做 .....   | 008 |

PART

2

## 特效滋补菜，养出一百分女人

### ● 益气补血

|                |     |
|----------------|-----|
| ◎ 饮食指导 .....   | 012 |
| ◎ 推荐食物 .....   | 012 |
| ◎ 调理妙招 .....   | 012 |
| ◎ 推荐食谱 .....   | 013 |
| 椰汁黑米红豆粥 .....  | 013 |
| 炸金条 .....      | 014 |
| 山楂菠萝炒牛肉 .....  | 015 |
| 鱼蓉豆腐 .....     | 016 |
| 胡萝卜鸡肉茄丁 .....  | 017 |
| 双椒炒鳝丝 .....    | 018 |
| 简易罗宋汤 .....    | 018 |
| 益母草红枣瘦肉汤 ..... | 019 |
| 黄芪红枣牛肉汤 .....  | 020 |
| 补气黄芪牛肉汤 .....  | 021 |
| 胡椒猪肚芸豆汤 .....  | 022 |
| 红枣果肉排骨汤 .....  | 022 |
| 薏米羊圆宝汤 .....   | 023 |

### ● 滋补五脏

|                |     |
|----------------|-----|
| ◎ 饮食指导 .....   | 024 |
| ◎ 推荐食物 .....   | 024 |
| ◎ 调理妙招 .....   | 024 |
| ◎ 推荐食谱 .....   | 025 |
| 大米粥 .....      | 025 |
| 大米小米粥 .....    | 026 |
| 十谷粥 .....      | 027 |
| 麦冬大米粥 .....    | 028 |
| 藕片花菜沙拉 .....   | 029 |
| 润肺百合蒸雪梨 .....  | 030 |
| 鲜橙蒸水蛋 .....    | 031 |
| 蛋白鱼丁 .....     | 032 |
| 青椒兜鱼柳 .....    | 033 |
| 蘑菇浓汤 .....     | 034 |
| 燕窝莲子羹 .....    | 034 |
| 葛根红豆蚝豉排骨 ..... | 035 |
| 石斛百合排骨汤 .....  | 036 |



麦门冬汤 .....037

### ● 保养子宫

◎ 饮食指导 ..... 038

◎ 推荐食物 ..... 038

◎ 调理妙招 ..... 038

◎ 推荐食谱 ..... 039

牛奶开心果豆浆 .....039

核桃燕麦豆浆 .....040

莲子山药九谷养生粥 .....041

花生芝麻酱拌面 .....042

玉米焦糖双桃沙拉 .....043

生鲜蔬菜沙拉 .....044

桂花蜂蜜蒸萝卜 .....045

虾仁豆腐羹 .....046

蒸鱼蓉鹌鹑蛋 .....047

香芋焖鱼 .....047

清炖鱼汤 .....048

当归首乌红枣汤 .....049

### ● 养护卵巢

◎ 饮食指导 ..... 050

◎ 推荐食物 ..... 050

◎ 调理妙招 ..... 050

◎ 推荐食谱 ..... 051

桂圆花生红豆浆 .....051

黑米核桃黄豆浆 .....052

山药大米粥 .....053

山药葡萄干粥 .....054

北极贝蒸蛋 .....055

蒸酿豆腐 .....056

酸甜脆皮豆腐 .....057

油淋小鲍鱼 .....058

核桃仁芹菜炒香干 .....059

椰汁鲍鱼排骨汤 .....059

双瓜黄豆汤 .....060

甘草麦枣瘦肉汤 .....061

### ● 美容养颜

◎ 饮食指导 ..... 062

◎ 推荐食物 ..... 062

◎ 调理妙招 ..... 062

◎ 推荐食谱 ..... 063

首乌芝麻糊 .....063

芝麻糯米糊 .....064

玫瑰山药 .....065

香菇蒸鹌鹑蛋 .....066

蜜汁红枣山药百合 .....067

莲藕鱼片蒸蛋羹 .....068

猴头菇花胶汤 .....069

大眼鱼西红柿汤 .....070

奶香雪蛤汤 .....070

红枣银耳补血养颜汤 .....071

### ● 排毒瘦身

◎ 饮食指导 ..... 072

◎ 推荐食物 ..... 072

◎ 调理妙招 ..... 072

◎ 推荐食谱 ..... 073

红绿豆瘦身粥 .....073



|                |     |
|----------------|-----|
| 绿豆海带豆浆 .....   | 074 |
| 黄瓜柠檬汁 .....    | 075 |
| 乌醋花生黑木耳 .....  | 076 |
| 酸辣魔芋结 .....    | 077 |
| 魔芋鸡丝荷兰豆 .....  | 078 |
| 腊肠魔芋丝炖鸡 .....  | 079 |
| 萝卜瘦身汤 .....    | 080 |
| 南瓜圣女果排毒汤 ..... | 080 |
| 排毒牛蒡煲 .....    | 081 |

### ● 丰胸美乳

|              |     |
|--------------|-----|
| ◇ 饮食指导 ..... | 082 |
|--------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| ◇ 推荐食物 .....  | 082 |
| ◇ 调理妙招 .....  | 082 |
| ◇ 推荐食谱 .....  | 083 |
| 花生牛奶豆浆 .....  | 083 |
| 蓝莓葡萄汁 .....   | 084 |
| 木瓜牛奶饮 .....   | 085 |
| 银鱼鲜奶炒燕窝 ..... | 086 |
| 桂圆红枣木瓜盅 ..... | 087 |
| 红枣花生焖猪蹄 ..... | 088 |
| 红枣山药炖猪脚 ..... | 089 |
| 丰胸木瓜汤 .....   | 089 |
| 雪蛤养颜丰胸汤 ..... | 090 |
| 紫薯丸煮甜酒 .....  | 091 |

## 爱心滋补菜，让女人花开一生

PART

3

### ● 月经期

|                |     |
|----------------|-----|
| ◇ 饮食细则 .....   | 094 |
| ◇ 推荐食物 .....   | 094 |
| ◇ 健康小贴士 .....  | 094 |
| ◇ 推荐食谱 .....   | 095 |
| 黑糖黑木耳燕麦粥 ..... | 095 |
| 珍珠彩椒炒芦笋 .....  | 096 |
| 香肉蒸蛋 .....     | 097 |
| 水煮猪肝 .....     | 098 |
| 荔枝鸡球 .....     | 099 |
| 豆粉煎三文鱼 .....   | 100 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 葱椒鱼片 .....   | 101 |
| 调经补血汤 .....  | 102 |
| 黑米补血甜汤 ..... | 102 |
| 桂圆红枣奶茶 ..... | 103 |

### ● 备孕期

|               |     |
|---------------|-----|
| ◇ 饮食细则 .....  | 104 |
| ◇ 推荐食物 .....  | 104 |
| ◇ 健康小贴士 ..... | 104 |
| ◇ 推荐食谱 .....  | 105 |
| 羊肉淡菜粥 .....   | 105 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 酱爆包菜 .....      | 106 |
| 樱桃豆腐 .....      | 107 |
| 玉米板栗红枣枸杞鸡 ..... | 107 |
| 彩椒玉米炒鸡蛋 .....   | 108 |
| 酸脆鸡柳 .....      | 109 |
| 紫菜生蚝汤 .....     | 110 |
| 韭黄炒牡蛎 .....     | 111 |
| 黑蒜烧墨鱼 .....     | 112 |
| 干贝冬瓜煲鸭汤 .....   | 113 |

## ● 孕期

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ◎ 饮食细则 .....    | 114 |
| ◎ 推荐食物 .....    | 114 |
| ◎ 健康小贴士 .....   | 114 |
| ◎ 推荐食谱 .....    | 115 |
| 核桃苹果拌菠菜 .....   | 115 |
| 糯米藕圆子 .....     | 116 |
| 鲜虾豆腐蒸蛋羹 .....   | 117 |
| 清香肉末蒸冬瓜 .....   | 118 |
| 南瓜烧排骨 .....     | 119 |
| 鸡翅烧豆角 .....     | 120 |
| 鸡丝白菜炒白灵菇 .....  | 121 |
| 腰果炒猪肚 .....     | 122 |
| 红枣板栗烧黄鳝 .....   | 122 |
| 三文鱼金针菇卷 .....   | 123 |
| 猕猴桃炒虾球 .....    | 124 |
| 四宝鳕鱼丁 .....     | 125 |
| 雪梨银耳牛奶煲瘦肉 ..... | 126 |
| 玉米浓汤 .....      | 126 |
| 羊肉奶羹 .....      | 127 |

## ● 产褥期

|               |     |
|---------------|-----|
| ◎ 饮食细则 .....  | 128 |
| ◎ 推荐食物 .....  | 128 |
| ◎ 健康小贴士 ..... | 128 |
| ◎ 推荐食谱 .....  | 129 |
| 菠菜米汤 .....    | 129 |
| 草鱼干贝粥 .....   | 130 |
| 蜜汁蒸红枣莲子 ..... | 131 |
| 彩椒芹菜炒肉片 ..... | 132 |
| 鸡蛋包豆腐 .....   | 133 |
| 红枣枸杞蒸猪肝 ..... | 134 |
| 西葫芦炒鸡丝 .....  | 135 |
| 养血红枣猪肝汤 ..... | 136 |
| 木瓜煲猪脚 .....   | 136 |
| 板栗桂圆炖猪蹄 ..... | 137 |
| 淮山板栗猪蹄汤 ..... | 138 |
| 苹果红枣鲫鱼汤 ..... | 139 |

## ● 更年期

|               |     |
|---------------|-----|
| ◎ 饮食细则 .....  | 140 |
| ◎ 推荐食物 .....  | 140 |
| ◎ 健康小贴士 ..... | 140 |
| ◎ 推荐食谱 .....  | 141 |
| 花生红枣豆浆 .....  | 141 |
| 百合黑米粥 .....   | 142 |
| 蜂蜜蒸木耳 .....   | 143 |
| 丝瓜咸蛋蒸羊肉 ..... | 144 |
| 豆腐烧鲈鱼 .....   | 145 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 木瓜鸡肉沙拉 ..... | 146 |
| 芦笋炒鸡柳 .....  | 147 |
| 胡萝卜牛尾汤 ..... | 148 |
| 清炖沙光鱼汤 ..... | 148 |
| 阿胶猪皮汤 .....  | 149 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 李子蜂蜜牛奶 .....  | 150 |
| 桂圆养血汤 .....   | 151 |
| 百合雪梨银耳羹 ..... | 152 |
| 清心养颜糖水 .....  | 153 |

## 对症调养，告别女性常见不适症

PART

4

### ● 月经不调

|                  |     |
|------------------|-----|
| ◎ 饮食调养 .....     | 156 |
| ◎ 推荐食谱 .....     | 156 |
| 益母草鲜藕粥 .....     | 156 |
| 益母草红豆汤 .....     | 157 |
| 益母草鱼腥苦瓜排骨汤 ..... | 158 |
| 当归红枣猪蹄汤 .....    | 159 |
| 佛手瓜白芍瘦肉汤 .....   | 160 |
| 益母草炖蛋 .....      | 160 |
| 益母草鸡蛋汤 .....     | 161 |
| 人参淮山当归乌鸡汤 .....  | 162 |
| 当归黄芪响螺鸡汤 .....   | 163 |

### ● 痛经

|                |     |
|----------------|-----|
| ◎ 饮食调养 .....   | 164 |
| ◎ 推荐食谱 .....   | 164 |
| 益母草乌鸡汤 .....   | 164 |
| 当归党参红枣鸡汤 ..... | 165 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 鸽子川芎黄芪汤 .....   | 166 |
| 艾叶煮鸡蛋 .....     | 167 |
| 枸杞黄芪当归瘦肉汤 ..... | 168 |
| 当归桂枝黄鳝汤 .....   | 168 |
| 红花当归炖鱿鱼 .....   | 169 |

### ● 带下过多

|               |     |
|---------------|-----|
| ◎ 饮食调养 .....  | 170 |
| ◎ 推荐食谱 .....  | 170 |
| 山楂芡实陈皮粥 ..... | 170 |
| 枸杞烧蚕豆 .....   | 171 |
| 芡实百合香芋煲 ..... | 172 |
| 白果鸡丁 .....    | 173 |
| 芡实苹果鸡爪汤 ..... | 174 |
| 桂圆酸枣芡实汤 ..... | 175 |

### ● 妊娠呕吐

|              |     |
|--------------|-----|
| ◎ 饮食调养 ..... | 176 |
|--------------|-----|



## ● 推荐食谱..... 176

|               |     |
|---------------|-----|
| 香蕉蜂蜜牛奶 .....  | 176 |
| 陈皮大米粥 .....   | 177 |
| 陈皮红豆沙 .....   | 178 |
| 四喜蒸苹果 .....   | 179 |
| 橙香果仁菠菜 .....  | 180 |
| 姜丝红糖蒸鸡蛋 ..... | 181 |
| 清蒸开屏武昌鱼 ..... | 182 |
| 陈皮红豆鸡腿煲 ..... | 183 |

## ● 产后恶露不绝

### ◎ 饮食调养..... 184

### ◎ 推荐食谱..... 184

|                |     |
|----------------|-----|
| 黄芪粥 .....      | 184 |
| 蜂蜜雪梨莲藕汁 .....  | 185 |
| 凉拌马齿苋 .....    | 186 |
| 粉蒸藕盒 .....     | 187 |
| 银鱼粉蒸藕 .....    | 188 |
| 党参黄芪蛋 .....    | 189 |
| 川芎黄芪红枣鸡汤 ..... | 190 |
| 红枣当归猪皮汤 .....  | 191 |
| 党参当归炖鳝鱼 .....  | 191 |

## ● 产后抑郁

### ◎ 饮食调养..... 192

### ◎ 推荐食谱..... 192

|              |     |
|--------------|-----|
| 红枣乳鸽粥 .....  | 192 |
| 蜂蜜葡萄柚汁 ..... | 193 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 豉香佛手瓜 ..... | 194 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 鱼香金针菇 ..... | 195 |
|-------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 牛奶香蕉蒸蛋羹 ..... | 196 |
|---------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 五彩鸽丝 ..... | 197 |
|------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 彩椒黄瓜炒鸭丁 ..... | 198 |
|---------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 奶香果蔬煎三文鱼 ..... | 198 |
|----------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 金枪鱼鸡蛋杯 ..... | 199 |
|--------------|-----|

## ● 阴道炎

### ◎ 饮食调养..... 200

### ◎ 推荐食谱..... 200

|              |     |
|--------------|-----|
| 车前子山药粥 ..... | 200 |
| 金银花豆浆 .....  | 201 |
| 草菇扒芥菜 .....  | 202 |
| 木耳炒上海青 ..... | 203 |
| 泽泻蒸冬瓜 .....  | 204 |
| 泽泻马蹄汤 .....  | 204 |
| 红豆煮苦瓜 .....  | 205 |
| 生地鸭蛋炖肉 ..... | 206 |
| 西蓝花沙拉 .....  | 207 |

## ● 宫颈炎

### ◎ 饮食调养..... 208

### ◎ 推荐食谱..... 208

|               |     |
|---------------|-----|
| 苦瓜芹菜黄瓜汁 ..... | 208 |
| 开水枸杞大白菜 ..... | 209 |
| 芦笋煨冬瓜 .....   | 210 |
| 茭白炒荷兰豆 .....  | 211 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 蒜泥蒸茄子 .....   | 212 |
| 蒜片苦瓜 .....    | 212 |
| 圣女果芦笋鸡柳 ..... | 213 |
| 芥菜瘦肉豆腐汤 ..... | 214 |
| 紫菜海带红果汤 ..... | 215 |

### ● 乳腺增生

|               |     |
|---------------|-----|
| ◎ 饮食调养 .....  | 216 |
| ◎ 推荐食谱 .....  | 216 |
| 凉拌肉豆腐皮 .....  | 216 |
| 海带丝拌彩椒 .....  | 217 |
| 蒸白萝卜 .....    | 218 |
| 莲藕海带汤 .....   | 219 |
| 川芎党参炖鸡蛋 ..... | 219 |
| 丹参猪肝汤 .....   | 220 |
| 佛手元胡猪肝汤 ..... | 221 |
| 黄精海参炖乳鸽 ..... | 222 |
| 参麦茯苓炖甲鱼 ..... | 223 |

### ● 子宫脱垂

|                |     |
|----------------|-----|
| ◎ 饮食调养 .....   | 224 |
| ◎ 推荐食谱 .....   | 224 |
| 山茱萸玉米粥 .....   | 224 |
| 桂圆炒鸡蛋 .....    | 225 |
| 西红柿烧汁鳕鱼 .....  | 226 |
| 参杞烧海参 .....    | 227 |
| 板栗蒸鸡 .....     | 228 |
| 真菌茯苓黄芪鸡汤 ..... | 228 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 当归益母草鸡蛋汤 ..... | 229 |
| 黄芪党参龙凤汤 .....  | 230 |
| 牛大力牛膝煲猪蹄 ..... | 231 |

### ● 功能性子宫出血

|               |     |
|---------------|-----|
| ◎ 饮食调养 .....  | 232 |
| ◎ 推荐食谱 .....  | 232 |
| 珍珠南瓜 .....    | 232 |
| 艾叶炒鸡蛋 .....   | 233 |
| 干贝香菇蒸豆腐 ..... | 234 |
| 三文鱼炒时蔬 .....  | 235 |
| 雪梨苹果山楂汤 ..... | 235 |
| 仙人掌乌鸡汤 .....  | 236 |
| 枸杞羊肉汤 .....   | 237 |
| 生地党参瘦肉汤 ..... | 238 |
| 春菜干贝煲猪肚 ..... | 239 |

### ● 更年期综合征

|               |     |
|---------------|-----|
| ◎ 饮食调养 .....  | 240 |
| ◎ 推荐食谱 .....  | 240 |
| 白术猪肚粥 .....   | 240 |
| 蒸茼蒿 .....     | 241 |
| 雪梨豌豆炒百合 ..... | 242 |
| 川芎当归鸡 .....   | 243 |
| 当归白术炖鸡块 ..... | 243 |
| 紫菜南瓜汤 .....   | 244 |
| 黄蘑焖鸡翅 .....   | 245 |
| 南瓜炒卤肉 .....   | 246 |

PART

1

# “食”全十美， 滋养女人魅力

女人的魅力，无不以健康的身体为基础，想要健康，则需从调理饮食做起。学习营养知识，做好饮食基本功，就能让你由内而外散发出女性的光彩魅力。



## 女人健康营养必修课

不懂营养，难做魅力女人。女人想要健康的身体、靓丽的外貌、窈窕的身材、白嫩的皮肤，就一定要讲究饮食的调理和营养的搭配。只有掌握了这些基本的营养知识，并在日常生活中实践，才能成为十全十美的魅力女人。



### ● 女人也好“色”，五色食物的营养秘密

大自然的食物五颜六色，各种天然的营养素让食物呈现出不同的颜色，给人体提供不同的营养成分。现代女性大多工作压力大，生活节奏快，没有时间去了解每一种食物的功效。其实，只需了解食物颜色的营养秘密，就能轻松解决这一问题。

绿色入肝，多吃绿色的食物可以疏肝强肝，帮助肝脏排出体内毒素，做“无毒一身轻”的美丽女人。绿色食物的家族很庞大，包括菠菜、空心菜、油麦菜、西蓝花、青椒、丝瓜、苦瓜、豌豆、绿豆、冬瓜、猕猴桃、番石榴等。此外，绿色食物中含有丰富的膳食纤维，能将体内多余的糖分和油脂随同肠道内的沉积废物一同排出体外，排毒的同时达到瘦身的目的。

红色为火，进入人体后可以入心、入血，能保护心血管的健康。大自然中的

红色食物也不少，如西瓜、苹果、樱桃、草莓、红辣椒、红苋菜、红豆、红薯、猪肝、猪肉、羊肉等。红色食物中含有丰富的铁质，是人体造血过程中不可缺少的微量元素。女性想要气血充盈、面色红润，红色食物不可少。

黄色养脾。黄色食物进入人体后，其营养物质主要集中在脾胃区域。南瓜、玉米、胡萝卜、黄花菜、韭黄、大豆、柠檬、菠萝、橙子、香蕉、枇杷等都是黄色食物，常食对脾胃大有裨益。它们能提供优质的蛋白质、脂肪、维生素和微量元素，可以保护脾胃健康，促进肠胃蠕动，有效缓解便秘。

白色入肺，有利于行气。白色食物的代表有牛奶、大米、面粉、白萝卜、茭白、花菜、大蒜、银耳、莲子、口蘑、鱼

肉等。它们有一个共同的特点，就是蛋白质含量丰富，消化吸收后能维持生命和运动所需要的能量，缓解身体的疲劳感。职业女性下班后不妨尝试着自己煮一碗滋阴润肺的银耳莲子粥，营养美味，又能赶走疲倦，让身心彻底放松下来。

黑色养肾。有人说，养肾就是养命，可见肾的重要性。对于女人来说，肾就是健康之源、美丽之源，肾好的女人不容易变老。黑色食物是指颜色呈黑色、紫色或深褐色的各种天然动植物，如黑豆、黑米、黑芝麻、紫菜、黑木耳、葡萄、乌鸡等，它们很多都含有丰富的抗氧化物质，能帮助女性抵御岁月的伤害。

## ● 保持健康不可或缺的营养物质

女性的一生要承受很多的使命，不仅要生儿育女，还要照顾全家人的饮食和生活，所以女性的健康对于家庭来说十分重要。如何才能保证女性的身体健康呢？专家认为，有七种营养物质是不可或缺的。

### （1）生命的物质基础——蛋白质

蛋白质是人体组织修补和更新的主要原料，约占人体重量的18%。女性每天需要摄入蛋白质70克以上，如果长期摄取蛋白质不足，则会降低人体的免疫力，各种细菌、病菌、邪风就会侵入体内，引起各种各样的病症。

另外，缺乏蛋白质会影响消化酶的合成和各种营养素的吸收，还会导致胃动力不足，损害肠胃的健康。女性想要颜面漂亮、身材曼妙，一定要摄取足够的蛋白质，日常饮食最好以富含优质蛋白的食物为主，如鱼、肉、蛋、豆、奶类等。

### （2）生命运转的必需品——脂肪

脂肪是提供热量的重要来源，皮下脂肪不仅能防止体内的热量散失，还能阻止体外的热量传入体内，维持体温的恒定，此外，还有保护内脏、缓冲外界压力的作用。女性体内必须有一定的脂肪，才能保证正常的月经周期，保持身体的健康。很多女性追求骨感，其实这对健康并无益处。体内脂肪量过少或者过多，都会影响雌激素水平，扰乱内分泌系统，甚至引起闭经或不孕。



### （3）最经济的能量来源——糖类

糖类是人体主要的热量来源，葡萄糖、蔗糖、淀粉等都属于糖类，它们大都易溶于水，可以不经消化液的作用，直接被人体吸收和利用，具有维持心脏功能和正常活动、维持脑细胞正常功能、为机体提供热量等作用。

### （4）维持生命的要素——维生素

人体对维生素的需要量虽不大，但长期摄入不足，会影响机体正常的生理功能。大多数的维生素人体自身不能合成，为满足机体的需要，只能从每日的食物中去获取所需的维生素。

维生素A能保持皮肤水嫩、促进皮肤细胞的新陈代谢；B族维生素能稳定情绪、改善失眠、燃烧脂肪；维生素C具有抗衰老、美肤和提高抵抗力的作用；维生素D可以提高人体对钙的吸收，保护骨骼健康；维生素E可以促进雌性激素的分泌、增强女性的黄体功能，还能抵抗衰老、保持身体的活力。

### （5）生命不可缺少的多功能元素——矿物质

矿物质是人体必需的七大营养素之一，虽然它们在体内的总量不及体重的5%，也不能提供热量，但对人体组织的生理作用意义重大。我们经常提到的矿物质包括钙、铁、锌等。钙是构成骨骼和牙齿的重要成分，女性除了日常补钙之外，还要特别注意在怀孕期间和更年期补充足量的钙，避免缺钙引起的腿部抽筋或骨质疏松等；缺铁就会导致贫血，而贫血是引

起女性气血不足的重要原因；锌对于生长发育期的女孩来说至关重要，缺锌会导致其食欲下降、发育缓慢。

### （6）生命的源泉——水

人一天平均需要喝2500毫升的水，除了一日三餐补充的水分之外，其余的就要靠日常饮水补充。美国的研究调查表明，一天喝5杯水的女性，乳腺癌的发病率比一天只喝1~2杯水的女性降低了79%~80%，可见水对于女性健康的重要性。

很多女性经常因工作繁忙而忘记喝水，不妨试一试这个方法：每天早起和睡前都喝一杯温开水，除此以外，每隔2~3小时喝一杯200毫升的水，并且一次性喝完，这样就能保证每天摄取足够的水。

### （7）人体的清道夫——膳食纤维

膳食纤维虽不能被人体消化吸收，却在体内有着重要的作用。它一方面会刺激肠胃蠕动，减少粪便在肠道的停留时间，防治便秘和痔疮，预防结肠癌和直肠癌；另一方面，摄取足够的膳食纤维还可以预防心血管疾病、糖尿病及其他疾病。对于女性来说，膳食纤维是排毒和瘦身的好帮手，因此女性应多吃谷物、燕麦、蔬菜茎叶等富含膳食纤维的食物。



## ● 看清食物中营养的是是非非

### （1）红枣和红糖能解决贫血吗？

女性贫血是一个普遍问题，据调查表明，大学女生的贫血率在20%左右，而孕妇的贫血率更高，达到30%以上。贫血的原因多种多样，不同原因引起的贫血应该区别对待。

如果是疾病引起的贫血，如子宫肌瘤、痔疮等，光吃红枣肯定不能解决问题，必须进行治疗。如果是营养不良引起的贫血，多吃红枣和红糖能有效改善贫血的状况，只是在补血的同时，也要补充维生素C，以帮助食物中的铁更好地被人体吸收和利用。当然，除了红枣和红糖之外，还可多吃红色的肉类和动物内脏，如动物肝脏、猪血、猪瘦肉、羊腿肉、牛腱子等食物来补血。

### （2）吃保健品就能补够维生素吗？

每个人都需要维生素，这个常识女性都知道。为了补充足够的维生素，很多女性会购买大量的保健品。诚然，保健品能给我们提供很多维生素，但麻烦的是，这些维生素都太“纯”了，导致保健效果并不理想。大自然馈赠给人类的食物，都含有丰富的营养素和保健成分，它们之间通过相互作用和促进，帮助人体吸收以达到最佳效果。所以，单纯吃保健品并不能保证人体获得足够的维生素，我们仍需要从食材中去获取各类维生素，以保证营养均衡。

### （3）白天不能喝柠檬水？

有专家称，柠檬中含有丰富的维生素，能够防止肌肤中黑色素沉积，帮助皮肤保持白皙。但有人说，柠檬水的维生素C是感光物质，白天喝了之后会使皮肤长斑变黑。这两种说法目前都尚未得到实验数据的验证，但第二种说法显然是不合理的。因为所有的水果和蔬菜都含有维生素C，且除了维生素C之外，叶绿素、维生素B<sub>2</sub>和血红素等都是光敏物质，如果吃了光敏物质会使皮肤长斑变黑的话，那么大部分的食材，如富含血红素的红肉、维生素B<sub>2</sub>含量丰富的奶类、叶绿素含量丰富的绿叶蔬菜和水果，都不能在白天吃了。虽然不能确定喝柠檬水是否会有美白功效，但可以肯定的是，柠檬中富含维生素C，其皮中还含略有苦味的类黄酮物质，如橙皮苷、油皮苷等，这些都是对身体有益的。



# 女人健康饮食安排

人的一生，每天都离不开吃，看似简单的一日三餐，其实包含着很多学问。如何选择食物？怎么吃更健康？怎样把握时机让女人更美丽？哪些饮食习惯能让女人达到美味、健康、美丽的多重目的？这些都取决于科学合理的日常饮食安排。



## ● 均衡膳食

除母乳之外，没有一种食物能提供人类所需要的所有营养素，因此，女性在饮食方面不可挑食，应广泛摄入多种食材。

在中国营养学会给出的膳食宝塔上，第一层的米、面、杂粮等谷物是基础，每日不可不吃这些主食，且每天应保证食用300~500克；蔬菜和水果占据第二层，对于成年女性来说，每天应吃2~3个水果；畜禽肉类、鱼虾类、蛋等动物类食物位于第三层，鱼肉每天可以吃150克，鸡肉一天可以吃100克，猪肉一天可以吃50克；第四层是奶类和豆制品，一天喝一袋牛奶，可以帮助女性补充大量的蛋白质和钙质；而处在顶端的是油、盐、糖等调味品，在烹饪时这些调料不可缺少，但量不可多。对于女性来说，只有做到食物多样化，才能达到真正的营养均衡。

## ● 抓住让女人更美丽的三个关键期

青春期是小女孩蜕变成小女人的时期。若营养均衡合理，女性在青春期会快速长高、乳房发育，并出现女性重要的生理特征——月经初潮。如果营养不良，则会影响身体发育；如果营养过多或饮食不健康，则可能出现肥胖、早熟等问题。

产褥期是女性的第二个关键期，是女性健康的一个转折点，产褥期间饮食调理得当，一方面能保证宝宝有足够的营养，另一方面也能帮助新妈妈的身体快速恢复，并避免很多因分娩带来的疾病和不适，让新妈妈浑身散发出初为人母的女性魅力。

更年期由于性激素分泌失调，雌性激素大幅下降，身心平衡被打破，会出现焦虑、忧郁、失眠、盗汗、身体发热潮红等一系列症状。饮食得当可以大大缓解这些症状，帮助女性轻松度过这一特殊时期。

## ● 根据体质选择合适的食物

中医讲究根据体质选择食物。一般来讲，气虚体质宜吃性平补益的食物，如红枣、山药、莲子、香菇、鸡肉、羊肉、牛肉、黄鳝、淡水鱼等；阴虚体质应多吃丝瓜、冬瓜、苦瓜、鸭肉等滋阴润燥的食物；阳虚体质应多吃温补的食物，如核桃、羊肉、海参、生姜等；气郁体质重在疏肝理气，应多选择菊花、萝卜、豌豆、柚子、橘子等；血瘀体质要注意活血化瘀，应多吃山楂、洋葱、韭菜、菇类、螃蟹等；痰湿体质偏重祛除痰湿，应多吃味淡、性温平的食物，如红豆、薏米、燕麦、玉米、红薯等；湿热体质重在疏肝利胆、祛湿清热，饮食上要多吃绿豆、紫菜、芥蓝、竹笋、海带等。

## ● 吃好一日三餐

早餐的最佳时间是早上7~8点。早餐每天必须吃，且食物宜软不宜硬，多吃易消化吸收的鸡蛋、燕麦、牛奶、果汁、米粥、馒头等，不要吃油炸类食物；午餐很重要，应多吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、蛋类和大豆制品，还可搭配一些水果或果汁，一方面补偿上午的能量消耗，另一方面为下午的学习和工作做好营养准备；晚餐应稍简单，以清淡为主，因为晚饭后人体能量消耗减少，吃得过多会给身体带来不必要的负担。

大多数女性都爱吃零食，但又担心对身体有害处，其实只要挑对了零食，一样

可以吃得健康。对于女性来说，酸奶是比较好的零食之一，其营养价值高，且有饱腹感。另外，一些传统糕点、水果干、坚果也是不错的选择。

## ● 培养健康的饮食习惯

### （1）细嚼慢咽

细嚼慢咽有利于消化和吸收。充分地咀嚼食物，可以帮助各种酶的分解，减轻肠胃的负担。特别是对女性来说，细嚼慢咽可以延长用餐的时间，较早出现饱腹感，有助于控制体重。

### （2）饭后不要立即吃水果

吃完饭一个小时之后才能吃水果。如果饭后马上吃水果，消化慢的淀粉、蛋白质和脂肪会影响消化快的水果的吸收，导致水果停留在胃中发酵腐败，产生酒精和毒素，影响身体健康。

### （3）适时、适量地吃甜食

很多女性都喜欢吃甜食，但担心吃了会长胖，影响身材。其实适时、适量地吃一点甜食，对于女性是有益的。过于疲劳和饥饿时、血压和血糖过低时、运动前适当吃一点甜食能帮助身体补充能量，避免出现头昏无力、手脚冰凉的现象。

### （4）远离路边摊

路边摊虽然闻起来香气袭人，吃起来美味无比，但对身体暗藏危害。一方面路边摊的食材来源不明，另一方面，路边摊食物在制作过程中，会出现油温过高、外熟内生等各种问题，吃了之后容易引起肠胃疾病，甚至引起食物中毒。