

顾老师
食疗·美容·养生

女人如水

女人如花

精心呵护和关爱自己

让美丽悠然绽放

著名营养食疗专家

顾奎琴◎编著

吃出女人一生健康

让女人的美更灿烂更长

新华出版社



吃出女人一生健康

顾奎琴 编著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出女人一生健康/顾奎琴编著, —北京: 新华出版社,
2008. 12

(顾老师食疗·美容·养生)

ISBN 978 - 7 - 5011 - 8642 - 6

I. 吃… II. 顾… III. 女性—保健—食谱 IV. TS972. 164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 199931 号

吃出女人一生健康

编 著: 顾奎琴

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

封面设计: 冯 锴

扉页设计: 晓 明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 710 × 960 1/16

印 张: 14.75

字 数: 195 千字

版 次: 2009 年 1 月第一版

印 次: 2009 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 8642 - 6

定 价: 28.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89201322



Qian Yan

前言

什么是女人的美。我认为，自信的女人最美！健康是女人自信的资金。这是一份永远不为外人夺取、永远属于她自己的财富，成为她最耀眼的魅力。

女人18一枝花。18岁是彩色的年龄，是属于诗的、是编织彩色梦的年龄。

25岁的女人，青春中透着成熟，成熟中透着知性，就像夏日里绽放的玫瑰。

30岁的女人，善解人意的风情已悄悄地沉淀为某种千锤百炼的优雅，是最有魅力的时期。

40岁的女人，有着不一样的美丽。在人生最辉煌的时期里，她们收获着丰硕的果实，分享着成功的快乐。40岁的女人远可闻其芳香，近可观其硕美。

女人50，风采依旧，魅力依存，知性中透着成熟美。50岁的女人，就像绿色的叶已变成一片金黄，正把生命枝头的累累硕果奉献给人类。

女人的一生，不同时期有着不同的美丽。女人的一生，不同时期需要不同的饮食调理和滋养。

“女人是雌激素做的”。雌激素是女人的魅力之源；关注雌激素，就是关注女人的生命和健康，关注身为女人的种种美好。

有人说：女人的年龄就刻在腰的两侧。肾是女人青春活力的发动机，是女人健康美丽的源泉。“男怕伤肝，女怕伤肾”、“肾气足，百病除。肾气虚，百病欺”。这些俗语早在千年前就揭示出女性补肾的重要性。女性一些特有的生理现象，如月经、白带、胎孕、分娩、哺乳等都与肾密切相关。因此，女

人更要注重肾的保养。

性爱是滋养女人的秘密武器。现代医学研究证实，性爱可以使人青春常驻，容光焕发。性和谐的女人更健康、更自信、更美丽。

睡眠是美肤驻颜的良方。诗人拜伦说：“早睡早起最能使美丽的脸鲜艳，并降低胭脂的价钱”。睡眠的充足与否，对一个人的精神状态和外表的美有着直接影响。充足的睡眠是美丽的前提。

养血是女人的美丽之本。祖国医学认为：“妇女以养血为本”，只有气盛血盈，才能使肌肤细腻柔嫩，红润光泽，娇颜如玉，不施脂粉亦添娇。女性一生中多有耗血或失血。平时若不注意养血，则易引起贫血，出现心慌、头晕、面色苍白、失眠等血虚病。

身为女人，更需要注重自身器官的调理和养护。怎样保养好卵巢，使女人味得到“保鲜”？子宫是孕育生命的摇篮，怎样精心呵护？怎样保护好乳房——女人的第二张脸？冬季怎样做个温暖的女人？以及孕育期的饮食问题、职业女性的饮食保健等这些女性关心关注的内容，在《吃出女人一生健康》这本书里都可以找到答案。

有很多女性朋友喜欢我说的这句话：“饮食和心态是你与岁月抗争的最好武器”。只要你怀有一颗年轻的心，有一种积极向上的精神状态，在生活中注意和学会科学的饮食调理和滋养，那么女人的美丽就会更灿烂、更长久。

吃好，决定女人不老的青春；吃好，决定着女人一生的健康和幸福！感受人生的美好，品味人生的质地和温暖。美好的女人，永远是最亮丽的一道风景。

愿《吃出女人一生健康》这本书能为广大女性朋友排忧解难。更希望读此书的每一位朋友都能得到意外的收获和惊喜，使你的人生更丰满、更精彩。亲爱的女性朋友们，加油！

顾奎琴

2008年12月1日于北京



Mu Lu

目 录

上篇 女性不同生理时期的饮食保健

一、女人18一枝花 / 2

(一) 了解自己:我的身体发生了什么变化 / 2

1. 青春期少女的生理特征 / 2
2. 青春期少女的性生理特点 / 2

(二) 美丽青春的饮食调养和呵护 / 3

1. 让你青春靓丽、充满活力的饮食原则 / 3
2. 少女变声期的饮食宜忌 / 4
3. 女大学生的饮食选择 / 5

(三) 月经期要特别呵护自己 / 6

1. 月经期怎样安排饮食 / 6
2. 月经期的饮食宜忌 / 7

二、25岁的女人最美丽 / 8

(一) 了解自己:我的身体发生了什么变化 / 8

1. 青年女性的生理特点 / 8
2. 青年女性的心理特点 / 8

(二) 保持美丽的饮食调养对策 / 9

1. 青年女性美丽的饮食要点 / 9
2. 青年女性需特别注意的饮食与健美问题 / 9

3. 青年女性注意补铁抗疲劳 / 10



三、美好人生从 30 岁开始 / 11

(一) 了解自己: 我的身体发生了什么变化 / 11

1. 30 岁女人的生理特点 / 11

2. 我们 30 岁时要保养了 / 11

(二) 保养美丽的饮食对策 / 12

1. 雌激素是女人的魅力之源 / 12

2. 留住美丽青春的食养食补方法 / 12

3. 女人 30 仍美丽的要素 / 13

4. 30 岁——女性补钙的最佳时间 / 13

5. 30 岁女人的不老菜单 / 14



四、孕期的饮食与健康 / 16

(一) 孕前营养与优生 / 16

1. 孕前饮食与优生 / 16

2. 准妈妈应注意的饮食问题 / 17

(二) 孕期的饮食调养 / 17

1. 妊娠早期的饮食营养 / 17

2. 妊娠中期的饮食保健 / 18

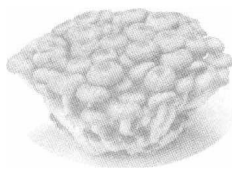
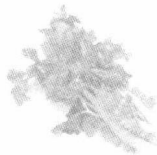
3. 妊娠晚期的饮食保健 / 19

4. 孕早期食欲不振的饮食调理 / 20

5. 有利于胎儿发育的食物 / 20

6. 孕期营养常见的三个误区 / 21

7. 适宜孕期食用的食物 / 22



五、产妇的饮食与健康 / 23

(一) 产褥期的饮食调养 / 23

1. 分娩后的饮食安排 / 23

2. 产褥期的饮食原则 / 25

3. 产褥期应选择含铁丰富的食物 / 26

4. “坐月子”期间应注意哪些饮食误区 / 26

5. 怎样预防产后肥胖 / 28



(二)乳母的饮食调养 / 29

1. 哺乳期的营养需要 / 29
2. 哺乳期的膳食安排 / 29
3. 促乳汁分泌食疗食谱 / 30



(三)哺乳有益于促进母体健美 / 32

六、40岁的女人，不一样的美丽 / 32

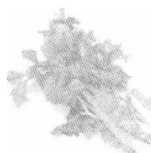
(一)了解自己:我的身体发生了什么变化 / 33

1. 40岁女性的生理、心理特点 / 33
2. 40岁女性的身心养护 / 33



(二)40岁,留住女人味的饮食对策 / 34

1. 40岁女人青春常驻的要素 / 34
2. 40岁女性延长青春的饮食对策 / 35
3. 40岁女性应多吃含硼食物 / 37
4. 40岁女性防止肥胖的饮食 / 37
5. 40岁女性怎样以内养外 / 38
6. 40岁女人的滋补食物 / 39



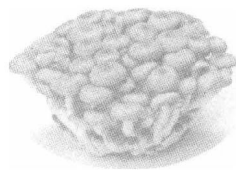
七、女人50,风采依旧 / 43

(一)了解自己:我的身体发生了什么变化 / 44

1. 50岁女性的生理特点 / 44
2. 50岁女性的心理保健 / 44

(二)50岁女人的饮食对策 / 44

1. 50岁的女人需要什么营养 / 44
2. 50岁女人的饮食与抗衰老 / 45
3. 50岁女人的美容餐 / 46
4. 50岁女人的食物选择 / 48
5. 50岁女人的魅力菜单 / 51



中篇 女人美丽健康的饮食保养



一、雌激素——女人魅力之源 / 56

(一)雌激素与女人 / 56



1. 关于雌激素 / 56

2. 雌激素与女人的美丽和健康 / 57

3. 怎样知道你的雌激素在减少 / 58

(二) 女人雌激素的食养食补 / 59

1. 补充雌激素的饮食对策 / 59

2. 植物雌激素让女人更好地享受人生 / 60

3. 补充雌激素的食物选择 / 60



二、女性对抗疲劳和压力的饮食对策 / 62

(一) 疲劳产生的原因和消除方法 / 62

1. 女性疲劳产生的原因 / 62

2. 对照症状, 看自己属于哪种疲劳 / 63

(二) 女性抗疲劳的饮食调养 / 64

1. 女性减压抗疲劳的饮食原则 / 64

2. 改善体内的酸碱度与抗疲劳 / 65

3. 消除脑疲劳的饮食疗法 / 66

4. 具有消除疲劳作用的食物 / 66

5. 减压抗疲劳食疗食谱 / 67



三、呵护乳房——女人最亮丽的风景 / 73

(一) 了解我们美丽的乳房 / 73

1. 乳房的结构 / 73

2. 乳房发育的不同时期 / 73

3. 乳房的生理功能 / 74

4. 什么样的乳房美 / 74

(二) 美丽乳房的饮食对策 / 74

1. 使乳房健美的饮食原则 / 74

2. 日常饮食中的丰胸美食 / 75

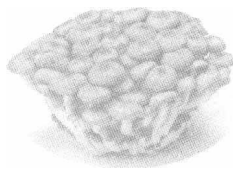
3. 乳房保养的饮食禁忌 / 76

4. 保养乳房的食疗食谱 / 77

(三) 美丽乳房的日常保养 / 79

1. 日常生活中怎样保养乳房 / 79

2. 长久伏案应注意乳房保养 / 80



3. 哺乳期女性的乳房保养 / 81

四、子宫，一生都要精心呵护 / 81

(一) 了解和保护好我们的子宫 / 81

1. 子宫有哪些功能 / 81
2. 子宫失养的主要原因 / 82
3. 子宫失养对女性的危害 / 82
4. 女性在不同时期的子宫保养 / 82

(二) 认识宫寒 / 83

1. 什么是宫寒 / 83
2. 有的女性为什么会宫寒 / 83
3. 怎样知道自己是否宫寒 / 84
4. 温暖子宫的饮食调养 / 84
5. 温暖子宫的食疗食谱 / 85

(三) 功能性子宫出血的饮食调养 / 86

1. 功能性子宫出血有几种 / 86
2. 青春期功能性子宫出血的饮食调理 / 87
3. 功能性子宫出血食疗食谱 / 87

(四) 人工流产后的子宫保养 / 90

1. 什么是人工流产 / 90
2. 人工流产的危害 / 90
3. 人工流产后的饮食关怀 / 91
4. 人工流产后的补养食疗方 / 93

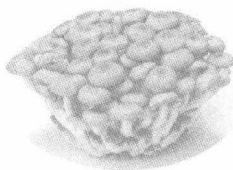
五、保养卵巢，留住女人的美丽 / 94

(一) 保养卵巢，新鲜女人味 / 94

1. 了解我们的卵巢 / 94
2. 什么是“卵巢早衰” / 94
3. 为什么有的人会卵巢“早衰” / 95
4. 怎样知道卵巢是否早衰 / 95

(二) 卵巢早衰的危害和预防 / 96

1. 卵巢“早衰”人早老 / 96
2. 卵巢早衰对健康的影响 / 96



3. 卵巢“保鲜”的密码 / 96

(三) 卵巢保养的饮食对策 / 97

1. 保持卵巢年轻的饮食原则 / 97
2. 卵巢保养的饮食禁忌 / 98



六、女人如水要补肾 / 99

(一) 女人更需要补肾 / 99

1. 女人的年龄就刻在腰部两侧 / 99
2. 肾气足是女人美丽的关键 / 100
3. 为什么年轻女人也会肾虚 / 101
4. 女人肾虚的常见表现和调养方法 / 102
5. 女人肾虚的简易自我检测法 / 104



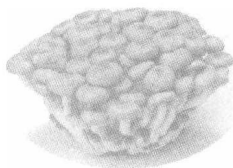
(二) 女性滋阴补肾的饮食调养 / 105

1. 女性护肾的饮食原则 / 105
2. 白领护肾应多喝水 / 105
3. 女性养肾护肾的食物选择 / 106
4. 女性滋阴补肾食疗食谱 / 107



(三) 女性日常护肾的方法 / 111

1. 女性日常养肾的几点建议 / 111
2. 女性更年期养肾方法 / 112
3. 女性肾虚的运动调养 / 113



七、冬季，怎样做个温暖的女人 / 113

(一) 女人冬季怕冷的原因 / 113

1. 是什么让我们感觉手脚冰凉 / 113
2. 女性对抗冬季寒冷的七大对策 / 115
3. 女性冬季御寒应避免的误区 / 116

(二) 温暖女人的饮食调理 / 117

1. 冬季御寒的饮食原则 / 117
2. 补充维生素可提高御寒能力 / 118
3. 冬季食补怎样因人而异 / 119
4. 女性冬季防抑郁的饮食保健 / 119
5. 女性冬季御寒暖身的食物 / 120



6. 暖身御寒食疗食谱 / 121

八、职业女性的饮食与健康 / 123

(一) 职业女性的日常饮食保健 / 123

1. 职业女性的饮食原则 / 123
2. 吃好早餐, 开启一天活力的源泉 / 126
3. 上班族女性怎样选择办公室零食 / 126
4. 办公室女性应注意哪些饮食问题 / 127
5. 职业女性必喝的健康饮品 / 128
6. 用脑多的白领女性应注意补充的食物 / 129
7. 职业女性如何避免“应酬综合征” / 130
8. 职业女性预防便秘的饮食 / 131
9. 电脑族女性的饮食保健 / 131
10. 职业女性抗辐射食疗食谱 / 132

(二) 职业女性日常饮食宜忌 / 134

1. 女性 5 个时期不宜喝茶 / 134
2. 女性三个时期不宜吃素 / 135
3. 职业女性九大饮食“杀手” / 135

九、性和谐的女人更美丽 / 136

(一) 和谐的性生活与女人 / 136

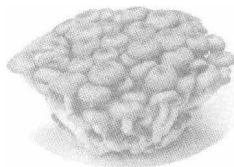
1. 什么是性健康 / 137
2. 性和谐的女人更美丽、健康 / 137

(二) 哪些因素影响女性性功能 / 137

1. 女性性欲与饮食的关系 / 137
2. 饮酒对女性性功能的影响 / 138
3. 贫血影响女性性功能 / 138

(三) 滋养女人“性福”的饮食调养 / 138

1. 女人的性美满与饮食 / 138
2. 女性新婚期的食养食补 / 139
3. 补充维生素 B₂ 能增加女性“性趣” / 140
4. 自然界中的养颜助性食物 / 140
5. 女性性保健食疗食谱 / 143



(四) 女性性冷淡的饮食调养 / 147

1. 为什么有的女性朋友性欲低下 / 147
2. 女性性冷淡的饮食对策 / 147
3. 女性性冷淡食疗方 / 148



下篇 女性常见病的饮食调养

一、月经病的饮食调养 / 152

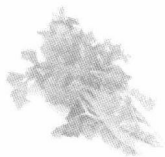
(一) 痛经的饮食调养 / 152

1. 什么是痛经 / 152
2. 痛经的分类 / 152
3. 痛经的饮食治疗 / 152
4. 痛经食疗食谱 / 153



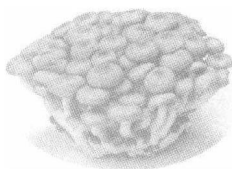
(二) 闭经的饮食调养 / 155

1. 什么是闭经 / 155
2. 闭经的常见原因 / 155
3. 闭经的饮食原则 / 156
4. 闭经食疗食谱 / 156



(三) 月经不调的饮食调养 / 159

1. 什么是月经不调 / 159
2. 月经不调的常见病因 / 159
3. 月经不调的饮食防治 / 160
4. 月经不调食疗食谱 / 160



(四) 白带异常的饮食调养 / 163

1. 什么是白带异常 / 163
2. 白带异常的饮食防治 / 163
3. 白带异常食疗食谱 / 163

(五) 经前期紧张综合征的饮食调养 / 165

1. 什么是经前期紧张综合征 / 165
2. 经前期紧张综合征的类型 / 165
3. 经前期紧张综合征的饮食原则 / 166
4. 经前期紧张综合征的饮食安排 / 166
5. 经前期紧张综合征食疗食谱 / 167



二、女性失眠的饮食调养 / 167

(一)睡眠——美肤驻颜的良方 / 167

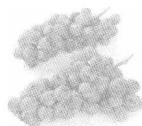
1. 良好的睡眠让你更美丽 / 167
2. 睡眠与人体排毒 / 168
3. 睡眠不足对皮肤的影响 / 168

(二)失眠的常见原因 / 168

1. 人为什么会失眠 / 168
2. 你失眠了吗 / 169

(三)失眠的饮食调养 / 169

1. 调整饮食有利于防治失眠 / 169
2. 失眠的饮食原则 / 170
3. 让你的睡眠更香甜的食物 / 171
4. 安神助眠食疗食谱 / 174



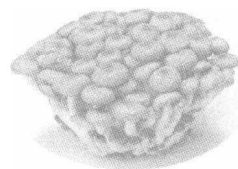
三、补血红颜与饮食 / 179

(一)女性养血的重要性 / 179

1. 什么是贫血 / 179
2. 女性贫血的常见原因 / 180
3. 养血是女人的美丽之本 / 180

(二)补血红颜的饮食调养 / 180

1. 防治贫血的饮食原则 / 180
2. 贫血的饮食及日常保养 / 181
3. 怎样选择补血的食物 / 181
4. 带节育环的女性要注意补铁 / 182
5. 女性补铁的饮食误区 / 182
6. 补充含铁食物应注意的问题 / 183
7. 具有补血养颜作用的食物 / 183
8. 补血红颜食疗食谱 / 184



四、孕产期疾病的饮食对策 / 191

(一)妊娠呕吐的饮食调养 / 191

1. 什么是妊娠呕吐 / 191
2. 妊娠呕吐的饮食原则 / 192





3. 妊娠呕吐的饮食安排 / 192

4. 妊娠呕吐食疗食谱 / 193

5. 妊娠呕吐食疗方 / 194

(二) 妊娠水肿的饮食调理 / 195

1. 什么是妊娠水肿 / 195

2. 妊娠水肿的饮食原则 / 195

3. 妊娠水肿食疗方 / 195

(三) 先兆流产的饮食疗法 / 196

1. 什么是先兆流产 / 196

2. 先兆流产的饮食宜忌 / 197

3. 孕妇要避免食用五种“流产”食物 / 197

4. 保胎安胎食疗方 / 198



五、乳腺疾病的饮食治疗 / 199

(一) 乳腺炎的病因和症状 / 199

1. 什么是乳腺炎 / 199

2. 乳腺炎的病因 / 200

3. 乳腺炎的症状 / 200

4. 乳腺炎的饮食治疗原则 / 200

5. 乳腺炎食疗食谱 / 201

(二) 乳腺增生的饮食调养 / 202

1. 什么是乳腺增生 / 202

2. 乳腺增生有什么表现 / 202

3. 防治乳腺增生的饮食原则 / 203

4. 乳腺增生食疗方 / 203

(三) 乳腺癌的饮食调理 / 205

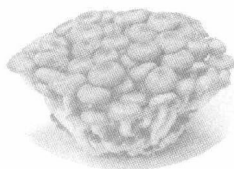
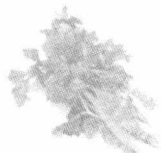
1. 乳腺癌发病的常见因素 / 205

2. 乳腺癌的饮食原则 / 206

3. 乳腺癌化疗后的饮食 / 206

4. 具有预防乳腺癌作用的食物 / 207

5. 乳腺癌食疗食谱 / 210



六、卵巢、子宫疾病的饮食调养 / 211

(一) 卵巢囊肿的饮食调养 / 211

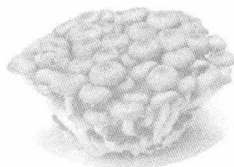
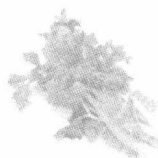
1. 什么是卵巢囊肿 / 211
2. 卵巢囊肿的发病因素与高危人群 / 212
3. 患卵巢囊肿的症状 / 212
4. 卵巢囊肿的生活预防 / 212
5. 卵巢囊肿的饮食原则 / 213
6. 卵巢囊肿食疗食谱 / 213

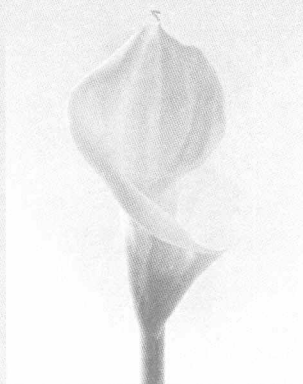
(二) 子宫肌瘤的饮食调理 / 215

1. 什么是子宫肌瘤 / 215
2. 子宫肌瘤的常见病因 / 215
3. 子宫肌瘤的常见症状 / 215
4. 怎样预防子宫肌瘤 / 215
5. 子宫肌瘤的饮食原则 / 216
6. 子宫肌瘤食疗方 / 216

(三) 宫颈癌的饮食防治 / 217

1. 宫颈癌可能发生的原因 / 217
2. 宫颈癌的症状 / 217
3. 宫颈癌的饮食原则 / 217
4. 宫颈癌的对症饮食调理 / 218
5. 宫颈癌的食疗方 / 219





Shang Pian

上 篇

女性不同生理时期的饮食保健

