

献给
中国女性的
健康美丽
指南

管好你的激素

——控制体重、保持健康的每日指南

The Eating Wisely for Hormonal Balance Journal:

A Daily Guide to Help You Manage Your Weight, Gain Energy and Achieve Good Health

【美】索尼娅·盖米 (Sonia Gaemi) 编著
梅利莎·柯克 (Melissa Kirk)
韩萍萍 孙筱璐 马丽 译

“均衡激素的饮食”+“膳食日记”帮你“管好你的激素”

激素**平衡**的你肤如凝脂，体态婀娜

可激素一旦**失衡**，失眠、烦躁、易怒、潮热、出汗等都会“友情出场”

不仅如此，身材变形、皮肤粗糙、月经紊乱等**问题**也会“接踵而至”

让你的“女性魅力”大打折扣

身心健康也受到**挑战**



化学工业出版社

献给
中国女性的
健康美丽
指南

管好你的激素

——控制体重、保持健康的每日指南

The Eating Weekly for Hormonal Balance Journal:

A Daily Guide to Help You Manage Your Weight, Gain Energy and Achieve Good Health

【美】索尼娅·盖米 (Sonia Gaemi) 编著
梅利莎·柯克 (Melissa Kirk)
韩萍萍 孙筱璐 马丽 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

管好你的激素: 控制体重、保持健康的每日指南/[美] 盖米 (Gaemi, S.), [美] 柯克 (Kirk, M.) 编著; 韩萍萍, 孙筱璐, 马丽译. —北京: 化学工业出版社, 2008.7

书名原文: Eating Wisely for Hormonal Balance Journal: A Daily Guide to Help You Manage Your Weight, Gain Energy and Achieve Good Health

ISBN 978-7-122-03185-3

I. 管… II. ①盖…②柯…③韩…④孙…⑤马… III. 激素疗法-指南 IV. R459.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第093088号

Eating Wisely for Hormonal Balance Journal: a Daily Guide to Help You Manage Your weigh, Gain Energy and Achieve Good Health/by Sonia Gaemi & Melissa Kirk
ISBN 1-57224-394-5

Copyright © 2005 by Sonia Gaemi & Melissa Kirk. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori agency, Labuan, Malaysia.

本书中文简体字版由 New Harbinger Publications 经大苹果版权代理公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2006-4922

责任编辑: 赵玉欣 朱颖丽
责任校对: 郑捷

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印装: 化学工业出版社印刷厂
720mm × 1000mm 1/16 印张8 字数84千字 2008年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

致谢

当你跳舞时，整个世界都会随着你翩翩起舞。

——鲁米

感谢阳光、空气、水和来自大地的养生茶，无私地赐给我们大自然的能量。这所有的一切都对我们的健康至关重要。

我要感谢全世界成千上万的女性，她们慷慨地分享她们的智慧，才有了这本关于健康和保健的书的诞生；同样要感谢把我们联系在一起的网络世界，它让我有机会能够通过网络听到大家的意见，同时和大家分享我的智慧。我的网址：www.drsonia.com，随时恭候您的光临。

感谢我的导师 Hui Liu 和他的师父 Yang Moijun，感谢我的朋友们和家人，尤其要感谢我的出版团队、编辑和合作者 Melissa Kirk。他们和我一样，认为这本书有利于营造个体的和谐并能在更广阔的世界中传播平和的心境。

孩子是生命的延续，所以，我把这本书献给我的孙子孙女们——Sophia、Koosha、Leila、Kian、Sasha 和 Denna。我希望他

们能够继承我的使命，帮助人们找回健康，特别是那些在各种自然灾害中受到重创的孩子们，包括在伊朗巴姆的地震和2005年海啸中受苦的孩子。

我同样要把这本书献给女性文化智慧组织（Women for Cultural Wisdom）；献给我的俄罗斯祖母，一位善于利用茶叶养生的聪明女性；献给我的美国母亲，享誉国际的诗人Mary Rudge，她最擅长运用文字传播和平。这些伟大的女性坚信，治疗这个世界的同时也会得到自愈。我们必须时刻谨记地球是我们共同的母亲。

我敬爱的老师，加州大学伯克利分校安康信的创建者之一，Sheldon Margen教授于2004年12月去世。我把这本书献给他和伟大的教育家Paolo Freire。Paolo坚信教会人们自学是拯救自我和世界的唯一的方法，我对此深信不疑。

目录 CONTENTS

引 言	/1
这本书适合你吗?	/3
均衡激素的饮食	/3
食物的保健作用	/4
食物贴画	/5
膳食日记	/6
这本书会教给你什么?	/7
快乐的关键	/9

1

健康膳食金字塔、植物激素与养生

健康膳食金字塔	/10
健康膳食金字塔的组成	/12
阳光的重要性	/12
古老的饮茶养生法	/13
草药和调味料	/15
食物中的保健成分	/17
植物激素	/18

营养丰富的食物	/18
血糖指数	/20
抗氧化物质——抗衰老、提高免疫力	/22
蛋白质	/23
鹰嘴豆——食物中的贵族	/24
必需脂肪酸——“好”脂肪	/27
复合碳水化合物与纤维素	/29
营养骨骼的食物	/33
营养补充剂和酶	/34
构建个人健康膳食金字塔	/35
制订你专属的购物清单	/36
你“自己”的健康膳食金字塔	/41

2

做自己的健康教练

Willow的故事	/43
设立养生目标	/46
健康水平调查	/46
精神健康	/48
计划你的购物之旅	/51
零食	/52
食物选购和烹调小贴士	/53
平衡激素饮食的菜谱范本	/55

3

做自己的生活教练

膳食日记 有益身心	/58
Andrew 的故事	/59
膳食日记的条目	/61
情绪的波动起伏	/61
运动	/63
冥想与呼吸运动	/64
排出毒素	/67
进食的时间	/76
进食的内容	/78
情绪和能量状况	/79
色彩、时间和能量	/81
色彩	/82
快乐	/84
感受和症状	/85
明天的目标	/86
记录页	/87

4

膳食日记

5

开始你的保健之旅

Monaz 的故事	/97
怎样开始	/99
发现自己	/100
探索均衡激素的饮食	/101
循序渐进	/103
如何执行新的有益于健康的生活习惯	/107
参考文献	/116

引言



欢迎阅读本书。《平衡你的激素》(化学工业出版社, 2008)第一次引入了“激素饮食”的概念。本书是它的姊妹篇, 用来指导你如何把“激素饮食”的具体方法投入生活实践, 告诉你饮食习惯、与外部世界交流的方式和身心健康之间的联系, 从而帮助你更好地指导自己的生活。

激素饮食的意思是食材丰富多样、颜色鲜艳、营养均衡, 每一餐都做到色、香、味、形俱全。人体免疫系统在维持健康、抵抗疾病方面的作用至关重要, 能够很好地预防诸如变态反应、肥胖、疲劳、结肠炎、皮肤系统病症、女性经前综合征、绝经期症候、糖尿病以及慢性自身免疫系统疾病, 如狼疮、艾滋病、多发性硬化症和关节炎等疾病。正确的激素饮食可以维持和加强免疫系统的正常功能。

激素饮食的关键是保持身心与外界的平衡关系。我们鼓励大家多吃新鲜的有机食物, 以植物为主, 多吃乳制品和蛋类、野生鱼类以及某些种类的软奶酪。大家注意一下就会很惊讶地发现, 天然食物中的颜色如此丰富。我们希望大家每天都能尽可能地摄入各种颜色的食物。运动和静坐能够帮助人们融入自然, 有利于

维持人体自身的能量与自然界的能量以及饮食之间的平衡。这些活动使人即使在最忙的时候也能保持心情平静、注意力集中。我们想要大家明白，维持个体与自然的平衡，包括个体与自身天性之间的平衡，掌握养生之道，不仅有利于自己和家人的健康，而且有利于保持整个世界的和谐。

在这本书中，我们会教给大家更多的知识，告诉你不同的食物是怎样影响体内的激素水平，进而影响到人体活力、心境和整个健康状态的。大家会逐渐学会成为自己生活和健康的指导者，根据自身独特的身体状态和精神状态，选择适合自己的饮食和生活方式。在这里，没有一个所谓的“正确”的饮食计划；每一个人都有不同的需求，而本书就是要帮助你发现自己的需要。

通过记饮食日记，大家会逐渐了解到自身的一些信息，然后开始尝试有益的改变。这些变化将会有利于促进体内的激素平衡，保持健康活力。当身体逐渐达到平衡的时候，感觉也会越来越好，在面对着大自然母亲所提供的色彩缤纷、美味可口的食物时，创造的源泉就会源源不绝地冒出来。

在第4章为大家准备了可供1周使用的日记页，用来记录每一天的日常三餐、情绪、活力、目标和其他一些影响生活方式的因素。坚持做好这些记录是和身体进行对话交流的第一步。身体会告诉你它需要什么，要仔细地去感受它的症状：疼痛、疲倦、劳累，或者是便秘、胃胀、经前综合征。根据身体的状况，及时调整饮食和生活习惯，提供足够的物质、营养和精神支持，保持身体的健康强壮，来迎接每天的挑战。注意：如果有很多东西要写在日记里，或者是字体很大的话，最好在第4章所提供的日记页之外，再准备一个单独的笔记本作为补充。

这本书适合你吗？

这本书重点讲述女性在激素、营养、行为和生理方面的需要，但这不等于说，男性就不需要保持激素的平衡状态。男性也分泌激素，而且当他们保持均衡的激素摄入时，他们能够得到和女性同样的好处。所以，同样鼓励男性同胞使用这本书。另外一个错误的观念是，认为年轻人不需要关注激素状况。这同样是错误的理解。因为激素在我们整个生命过程中都在起作用，任何时候都有分泌失调的可能。激素分泌不均衡会导致或者加剧很多健康问题，包括抑郁症和其他精神疾病，而这些疾病在各个不同的年龄段都可能发生。

正确均衡的激素饮食应该从胚胎期开始。但是小宝宝在妈妈肚子里的时候可无法左右妈妈吃什么。不用担心，正确的饮食习惯可以开始于任何年龄。对于那些饮食习惯不健康的人来说，改变永远不会太迟。而对于父母来说，越早给孩子和其他家庭成员提供明智的、充满乐趣的饮食习惯越好。这本书对于那些已经怀孕的或者是正在哺乳的母亲，或者打算怀孕的妈妈，也包括爸爸们，尤其具有重要的价值。天然食物所奠定的良好的营养基础，会保证每一个孩子的一生健康。对于那些想要探讨食物与身心健康的关系的健康专家们，这本书同样适用。

均衡激素的饮食

Sonia Gaemi博士借鉴了全世界成千上万女性同胞的聪明才

智，并以此为基础提出了均衡激素饮食的概念。她发现，不同文化中的女性都懂得运用食物中所含的天然养生成分来保持她们自己、家人和朋友们的健康。在西方的工业化社会里，典型的生活方式是高脂肪、高热量的食物，活动量很少。不久之前，利用体内元气的运行来达到养生目的的锻炼方式，如针灸、气功、瑜伽、太极以及其他形式的运动疗法，还被认为过于脱离现实，而不被人们接受。但是最近，西方研究者们已经发现了这些锻炼的保健作用。而一度被医学机构所怀疑的草药和茶的保健作用也已经得到人们的认可。西方社会的人们正在逐渐意识到一个世界各地的女性多少年前就告诉过我们的真理：正确的饮食、思维方式以及适当的运动有益于身心健康；反之，会损害健康。

食物的保健作用

知道吗？常吃富含钙、镁和维生素D的食物，可以预防骨质疏松（Heaney, 1993）。这样的食物包括胡姆斯（一种希腊酱料，由豆、芝麻酱、柠檬、大蒜、欧芹和酸奶等制成）、鹰嘴豆、无花果、亚麻子、黄豆、深色蔬菜（如芝麻菜、水田芥菜、菠菜和甘蓝等）和酸奶、羊乳酪、黑豆、杏仁以及某些香料（如莳萝、小茴香等）。有研究证实，鹰嘴豆可以预防或减轻更年期症状（如热潮红），也可以减轻围绝经期症状以及经前综合征（Albertazzi等，1998）。早在1976年，Siddiqui等人就发现鹰嘴豆可以降低人体内胆固醇水平，最高可达33%。在另外的研究中发现，黄豆可以提高女性受试者的雌激素活性，其作用和合成雌激素替代药倍美力的作用相当，并且它不会产生倍美力的副作用。

用（诸如导致某些癌症的发病率增加等）。

我们会给大家一些建议和秘诀，用新的方法烹调常见的食物，也会给大家介绍一些也许以前从没见过的食物、药材、香料和药用茶叶等。我们鼓励大家勇敢地尝试新的食物和菜谱，把它们记录在这本日记中。同样也可以记录下自己在饭前饭后的感觉、情绪和精力水平。这本书中包含了若干菜谱，它们会告诉你，激素饮食也可以很美味。在本书目录里标出了全部菜谱所在的页码，这样就可以很容易地找到喜爱的菜谱了。激素饮食也可以做到色、香、味俱全，并且充满了乐趣。它对于生活的深刻影响并不仅仅局限于生理的健康。

食物贴画

均衡激素的饮食和享受食物的关键在于食物要色彩缤纷、材料丰富、口味多变。但是，通常当我们习惯了在同一个地方买菜和使用相同的烹调方法之后，我们也就会习惯每天吃同样的食物。在第1章里，我们要发掘食物中所含的对健康有益的独特成分。但是现在，我们要请你充分发挥自己的创造力和艺术才华。

在这个练习中，要把自己想象成一张由各种各样、五彩缤纷的食物所构成的图画。这个练习很有趣，它的目的就是要帮助大家展开对食物的丰富的想象力，同时意识到可以用来烹调的食物有多么丰富多样。现在开始练习：找一张白纸，在上面列出你所能想到的所有的食物，组成一张拼图。可以参考第1章里的健康膳食金字塔，记下在每一个分类里所能想到的所有食物。

拼图的大小由自己决定。你可以运用各种材料：蜡笔、彩色

铅笔和钢笔、绘画颜料、杂志中的图片、食物包装袋，或者是任何能激发想象力的东西。然后，把难度提高，试着在图片里加上新的和陌生的食物，例如亚麻子、苦瓜、葫芦巴、石榴或蒲公英叶。想不出来的话，可以去当地的超级市场、食品商店、农贸市场或者当地的民族市场。记录下不熟悉的食物，或者在你的拼图中简单地描绘一下它们的颜色和形状。要注意观察食物的颜色、材质、口感和味道的多样性。当拼图完成以后，把它挂在厨房里每天都能看到的地方。它会提醒你，运用创造力和想象力，就能把饭菜做得像图画般多姿多彩。

膳食日记

研究表明，记日记也有保健的作用。记日记能够增强免疫系统的功能，降低血压（Pennebaker, 1997）。研究人员相信，书写的动作能够帮助大脑加快对信息的处理。原因是它使我们同时运用主管理性和感性的两个大脑半球。这本膳食日记会帮助我们理解食物在我们的生活和健康中扮演的重要角色，并打破不健康的饮食习惯。那些习惯会导致嗜吃，体重过低或过高，产生某些健康问题，影响皮肤健康，使免疫系统功能低下，代谢不良，或者失去活力。

这是“你”的膳食日记。你可以在任何认为合适的情况下使用。但记住，要保持好奇心和开明的态度。很多“瘦身日记”和饮食控制簿会使人产生罪恶感。如果某天你放弃了计划，享受了一餐美味的甜点或者在食谱以外的食物，就会产生罪恶感。这本日记不会使你产生这样的感觉。你要对自己的健康负责，而我们

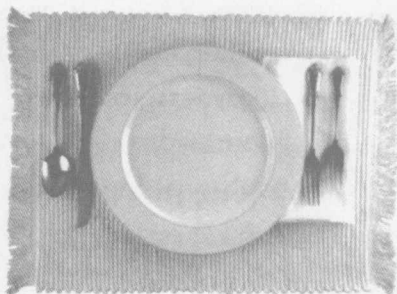
希望大家能够发现激素饮食的有益之处，在饮食中寻找乐趣，改善自己的生活和健康。

这本书会教给你什么？

第1章介绍由 Sonia Gaemi 设计的健康膳食金字塔，它可以用来代替美国农业部发布的食物金字塔指南。多年来，Sonia 研究世界各地的女性是如何运用食物来维持她们自己、她们的家庭和朋友们健康的，并在此基础上，建立了健康膳食金字塔。这个金字塔以植物性食物和动物性食物两部分为基础。植物性食物包含了深色蔬菜、谷类、豆类、草药、种子、坚果、水果和香料。动物性食物包括酸奶、蛋类、鱼和各种软奶酪，如羊乳酪、丽可塔（意大利奶酪）以及酸奶干酪。如果是为了增加口感，我们推荐用肉类和其他富含脂肪的食物，但是它们不能作为膳食的主体。健康膳食金字塔也包括了某些通常并不被看做食物的成分，但是它们为所有的食物提供了生存的基础，它们是阳光、空气和水。

你可以用膳食金字塔来设计自己的菜单。不用担心，你一定可以喂饱你的肚子和脑袋。我们会教大家根据自己的喜好来建立自己的膳食金字塔，并且挑战那些你并不熟悉的食物，体验新的菜谱以及把不同的食物混搭的感觉。

第2章会告诉你，如何使用本书来发现自己的需要，从而更好地指导自己的生活方式和保健。每个人都有不同的需求。有人想要治疗某个令人烦恼的病症，有人想要精力更加充沛、身体更加健康，有人想要面色更加红润、头发更加飘逸。第2章会帮助大家发



现自己的需要，并教大家利用膳食日记保持自己的健康活力。

第3章是这本书的重点——膳食日记的用法。在日记里记录下精力状况，清醒时的情绪变化和
各种想法，从食物中所得到的快

乐，生理上的激动，冥想练习，所吃的食物名称，餐前餐后的感觉以及第二天的个人目标和饮食目标。所有的这一切会让我们更好地理解，食物每时每刻都在影响体内的激素水平、免疫系统的功能、新陈代谢以及情绪起伏和感觉。

第4章的膳食日记页是这本书的核心。记住，记录每一天的饮食、活力、呼吸、运动、情绪变化和思想应该是件有趣的事。这些观察结果会改变我们对自己的饮食和身体的看法，甚至会影响整个的生存方式。要谨记只有自己才能给自己一个健康的身体。而均衡激素的饮食只是为达到目的所使用的一个方法。

如果有一天忘了写饮食日记，也没有关系。这本日记只是个工具。重要的是，要从现在开始做起。即使不能坚持每天做记录，也是有作用的。我们可以把它作为一个敏感而有趣的亲人，在这些纸上记下我们的思想、身体和精神的成长故事，耐心地等待，保健疗效会慢慢显现出来的。

第5章帮助我们选择适当的方法改变生活方式，不会使我们在改变过程中觉得受到限制；相反，会感到平衡和宁静。维持了一生的饮食习惯、思维方式和生活习惯，不会在一夕之间改变。我们不是要立刻戒掉所有自己喜欢的食物。但是一旦掌握了均衡激素的饮食方法，学会了倾听自己身体和心理的需要，学会做自