

健康美丽的身材，可以吃出来——名老中医的忠告

如果能有一种方法，让女性既享受美食，又不用为身材和面容发愁，那不啻于一场福音。《老中医教女人怎么吃》就是这样一本给女性带来新思维的福音书。

老中医教 女人 怎么吃

LaoZhongYi Jiao
NvRen
ZenMeChi

良石 任艳灵 ◎主编



吉林科学技术出版社



LaoZhongYi Jiao
NvRen ZenMeChi

良石 任艳灵 主编

老中医教

女人 怎么吃

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医教女人怎么吃 / 良石, 任艳灵主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5384-4001-0

I. ①老… II. ①良…②任… III. ③女性—营养卫生—IV. R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第161233号

老中医教女人怎么吃

主 编: 良 石 任艳灵

责任编辑: 李媛媛 封面设计: 胡椒设计

出版发行: 吉林科学技术出版社出版、发行

印刷: 北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15 字数: 200千字

版、印次: 2008年11月第1版第1次印刷

定价: 22.90元

ISBN 978-7-5384-4001-0

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街1646号 邮编: 130021

发行电话: 0431-85635177 85651729 85651628 85677817

电子邮箱: JLNJCBS@public.cc.jl.cn

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

内容提要

长久以来，美食和美丽对于女性来说就像是鱼和熊掌，不能兼得。如果能有一种方法让女性既享受美食，而又不用为身材和面容发愁，那不啻于一种福音。《老中医教女人怎么吃》就是这样一本给女性带来新思维的福音书。本书全面介绍了女性在饮食方面应该注意的问题，内容包括了疾病预防、美容美发、营养调理等多个方面，资料翔实，集科学性和实用性于一体，可以说是女性饮食的全面指导书。

老中医教女人

怎么吃



内容提要



前言

美丽容颜和完美身材是所有女人终其一生的追求目标。她们不惜付出巨大的精力尝试各种各样的美容方法，购买品种繁复的化妆品，不屈不挠地投身到减肥大军中去。可是，皮肤却成了试验田，身体也饱受了饥饿之苦。一番折腾之后，往往却收效甚微，甚至身体还会以病痛的方式提出警告。究竟有没有一种方法，能让女人在追求美丽的道路上变得更轻松一些呢？

《老中医教女人怎么吃》就是致力于帮助你解决这个难题。当美食不再是你减肥路上的洪水猛兽，而是成为你追求美丽的最好助力时，你一定会欣喜不已吧？其实，对于女人来说饮食是有很多学问的。正确地吃不但不会破坏你的减肥大计，而且还能够帮助你轻松拥有健康和美丽。

本书汲取了众多老中医的临床经验，全面而系统地介绍了女人饮食应注意的方方面面，是一本有益的女性饮食指导书。认真阅读本书，能够让你不必再对美食望而却步，而且在享受美味的同时，还可拥有健康的身体、美丽的容颜和苗条的身材。不管你是在为脸上的痘痘烦恼不已的青春少女，还是在为身材走样而备受困扰的成熟女性；不管你是为更年期将至心生恐慌的中年女性，还是为皱纹渐多而焦虑不已的老年女性；不管你是正在孕育宝贝的准妈妈，还是刚刚生育儿女的新妈妈，本书都将会带给你贴心的指导，帮助你在饮食上更好地调整，从而轻松应对各种身体上的变化，最终更好地追求你想要达到的目标。

愿你通过阅读本书，能够轻松地拥有健康和美丽！

老中医教女人

怎么吃



Laozhongyi jiao nvren
ZENME CHI



laozhongyi jiao nvren
zenme chi

目 录

一、谁人把“吃”做学问,妙法自从中医来 ... 1

(一)老中医告诉女人:“食物,实际你吃得挺特殊。”..... 1

- * 1. 谷类,要这样吃才科学 4
- * 2. 荤菜,要挑着吃才科学 5
- * 3. 蔬菜,要爱吃才科学 6
- * 4. 水果,要勤吃才科学 6
- * 5. 豆制品,要多吃才科学 8
- * 6. 山珍,要擅吃才科学 9
- * 7. 海味,选着吃才科学..... 10

(二)老中医告诉女人:“食物,吃的方法要讲究。” 10

- * 1. 食品多样化,你要“眼乱,心不乱”。 11
- * 2. 女性膳食平衡的5层塔 12
- * 3. 食物禁忌不可小看 13
- * 4. 女性应该认识的8点膳食知识 15

(三)老中医告诉女人:“特定人群,特殊法。”..... 17

- * 1. 孕妇的饮食安排 17
- * 2. 产妇的饮食安排 18
- * 3. 中年女性的饮食安排 20
- * 4. 老年女性的饮食安排 20
- * 5. 上夜班女性的饮食安排 22

老中医教女人

怎么吃



目 录



- * 6. 经期女性的饮食安排 25
- * 7. 哺乳期女性的饮食安排 28

二、切莫小看中医法,营养健康吃出来 31

(一)老中医箴言之:健康在于养护 31

- * 1. 微量一族,呵护我身 31
- * 2. 水果一代,滋润我身 39
- * 3. 蔬菜一族,养护我身 59
- * 4. 营养保健品,从内到外的滋养 78
- * 5. 餐桌上,还应该有它们 90
- * 6. 零食,不可少了它们 99

(二)老中医箴言之:疾病在于预防 106

- * 1. 月经病吃什么 107
- * 2. 子宫肌瘤吃什么 111
- * 3. 子宫内膜异位症吃什么 113
- * 4. 盆腔炎吃什么 116
- * 5. 妊娠恶阻吃什么 118
- * 6. 妊娠中毒症吃什么 121
- * 7. 异位妊娠吃什么 124
- * 8. 先兆流产吃什么 127
- * 9. 产后缺乳吃什么 129
- * 10. 得了宫颈癌吃什么 132
- * 11. 得了乳腺小叶增生吃什么 134
- * 12. 得了乳腺癌吃什么 136
- * 13. 产后恶露吃什么 139
- * 14. 产后贫血吃什么 142

老中医教女人
怎么吃



Laozhongyi jiao nvren
ZENME CHI





三、芬芳花朵现光彩,健康美丽吃出来 115

(一) 中药自有玄妙处,美丽女人这样吃 115

- ✱ 1. 补血:“玫瑰”美丽亦娇艳 145
- ✱ 2. 补阴:女人靓丽亦妖娆 147
- ✱ 3. 中药美容食物,女人要记牢 149
- ✱ 4. 排毒养颜,还女人真色彩 152

(二) 年龄不是碍脚石,吃好岁月不留痕 157

- ✱ 1. 女人不同年龄层的养颜护肤法 157
- ✱ 2. 青年女性的美容食谱 159
- ✱ 3. 中年女性的美容食谱 161
- ✱ 4. 女性不同时期的中医药方 162
- ✱ 5. 女性更年期的美容食谱 164
- ✱ 6. 女性不同年龄阶段的丰胸食谱 166
- ✱ 7. 女人延缓衰老的食谱 168

(三) 细嫩之处现真谛,美丽黑发飘起来 169

- ✱ 1. 均衡营养,美发之根本 169
- ✱ 2. 吃什么才能让头发漂亮起来 171
- ✱ 3. 中药的美发功效 175
- ✱ 4. 黑发变白发,你是否害怕 176
- ✱ 5. 枯黄头发要不得,饮食疗法来解决 178
- ✱ 6. 大把头发随风落,心疼不如早治疗 179

(四) 美颜修形女人梦,饮食帮你巧实现 1180

- ✱ 1. 美白养颜吃什么 180
- ✱ 2. 滋润肌肤吃什么 183
- ✱ 3. 祛斑泽面吃什么 185
- ✱ 4. 苗条身段吃什么 188
- ✱ 5. 丰乳塑体吃什么 190
- ✱ 6. 健美强身吃什么 193



四、吃食调养很重要,中医指导效果好 196

(一)快乐饮食轻松吃,调节身体好睡眠 196

✱ 1. 它们,让女人睡得更好 196

✱ 2. 它们,让女人记忆力更强 198

✱ 3. 它们,让女人更长寿 200

(二)吃什么有道理,对症下药没问题 201

✱ 1. 告别“熊猫眼” 201

✱ 2. 手脚发凉,吃什么 203

✱ 3. 便秘,女人要小心 203

✱ 4. 性冷淡,不要让“幸福”打折 205

✱ 5. 白带异常,食物上面有高招 206

✱ 6. 春天易困,女人怎样吃 208

✱ 7. 口唇起泡,吃什么 210

✱ 8. 女人害喜,吃什么 211

✱ 9. 皮肤细纹,吃什么 213

✱ 10. “婴儿肥”,吃什么 219

✱ 11. 头屑多,吃什么 221

✱ 12. 脸爱出油,吃什么 222

✱ 13. 脸起痤疮,吃什么 223

(三)切莫忽略禁忌事,中医让你更健康 226

✱ 1. 职场女人的饮食禁忌 226

✱ 2. 经期女人的饮食禁忌 227

✱ 3. 女性更年期的饮食禁忌 228

✱ 4. 孕产妇的饮食禁忌 229

老中医教女人
怎么吃



Laozhongyi jiao nvren
ZENME CHI



一、谁人把“吃”做学问， 妙法自从中医来

（一）老中医告诉女人：“食物，实际你吃得 得很特殊。”

中医学讲究“吃”，不仅在色、香、味方面尤为注意，而且在养生学方面也特别的考究。即便是炒个简单的家常小菜，对于食材的搭配、食物营养成分的保留以及此菜所能达到的保健功效等都是十分注重的。那么，女性朋友应该怎样科学地进行饮食调理呢？老中医可让你从最普通的食物中得到真谛，并帮助你了解各种食物的营养价值，纠正错误的饮食观点和习惯，相信你一定会从中有收获、有所获。

【中医分析】

祖国医学一直认为，脾胃是人体的后天之本，故倡导养生。特别是食养，最迟也要从青、中年开始。如果能长期做到顾护中气（即脾胃生发的功能），并恰当地运用饮食调养，自然就可祛病长寿。由此看来，通过饮食调理来保养脾胃不失为一种养生延年的好方法。所以，当中医提到脾胃，“吃”就显得尤为重要了。

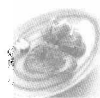
其实，按中国居民“荤素搭配”的饮食习俗，荤菜的选择也是十分重要的。各类食物中所包含的营养物质，正是人体健康、精力充沛的物质基础。平衡饮食在于全面摄取营养物质，不偏食，饮食搭配合理。女性朋友只有充分而平衡地摄取这些营养物质，才能保持机体的正常运转。

吃荤的学问

肉类食物可分为畜肉和禽肉两种。畜肉包括猪肉、牛肉和羊肉

老中医教女人

怎么吃



谁人把“吃”做学问
妙法自从中医来





等；禽肉包括鸡肉、鸭肉和鹅肉等。它们不仅能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，而且还滋味鲜美、营养丰富，并可烹成多种美味佳肴，是很受大众欢迎的食物。

禽肉类较畜肉类有更大的优点，其脂肪含量低，并主要集中在皮肤和皮下组织。也就是说，如果女性朋友常选择禽肉类作为盘中餐，那么不仅可让你比吃畜肉类更加健康，而且还可使你保持苗条的体形。

鱼肉，鱼类肌肉的蛋白质，因其肌肉纤维短、细滑，故比畜肉、禽肉更易于消化。更重要的是，鱼类脂肪含量仅为1%~3%，可以起到降低血脂、防治冠心病的作用。

吃素的学问

素，主要包括蔬菜、水果、五谷等。

蔬菜：根据食蔬菜的部位的不同，大致可分为3大类：叶菜类（主要食叶），如白菜、苋菜、菜心等；瓜果类（主要食果实），如青椒、黄瓜、西红柿等；根茎类（主要食根茎），如土豆、胡萝卜等。总的说来，蔬菜是饮食中维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源。

水果：可根据不同体质的不同人群进行选择，热性体质者应多食用热带水果，可以缓解身体的火气旺盛之证。因为水果的生长和地理环境有一定的关联。如炎热地区生长的水果，一般都具有清热解暑之功效；而温带及热带生长的水果，其性能一般较稳定。另外，要尽量吃应季的、新鲜的水果，这样才能吃出健康。

五谷：谷物类食物大多为甘平之物，食用的时候无太多的禁忌证，只有极少数的谷物要注意摄入的量以及食用的方法。但一般长期食用也不会对人体产生不良的影响，所以可放心享用。

【有据为鉴】

老寿星王桂容是40年代至今成功创业的商人典范。虽然大半辈子的生活条件都很富足，可是她的饮食习惯却保持了一个农民的朴实和简单。而今，我们放下“饮食朴素”这个词不说，单从中医角度来进行观望，荤素合理搭配，果真是具有一定科学性的。

老寿星的简单食方：

红烧肉：其性味甘、咸、平，含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分。历代医家认为：“猪，为用最多，惟肉



不宜多食，令人暴肥，盖虚肌所致也。”“凡肉有补，惟猪肉无补。”“以肉补阴，是以火济水，盖肉性入胃便湿热，热生痰，痰生则气不降，而诸症作矣。”所以，阴虚血虚者多吃猪肉无益。

鱼：鱼肉含有叶酸、维生素 B₂、维生素 B₁₂ 等，具有滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止嗽下气的功效，对各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、黄疸、乳汁不通皆有效；鱼肉含有丰富的镁元素，能对心血管系统起到很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病；鱼肉还含有大量的维生素 A、维生素 D、维生素 B₁、尼克酸，这些都是人体需要的营养素。

豆腐：豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐的消化吸收率达 95% 以上。两小块豆腐，即可满足一个人一天钙的需要量。

豆腐为补益清热养生食品，常食之可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃，而且还适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇为有益，在造血功能中可增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴，也是儿童、病弱者及老年人补充营养的食疗佳品；豆腐含有丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用，而且还有抑制乳腺癌、前列腺癌及血癌的功能；豆腐中的甾固醇、豆甾醇，均是抑癌的有效成分。

苦瓜：苦瓜维生素 C 含量很高，具有预防坏血病、防止动脉粥样硬化、保护心脏等作用。特别是对女性朋友来说，苦瓜素有“脂肪杀手”的美称，既可以降低血脂，也可以起到瘦身纤体的作用。

米饭：米饭主要成分是碳水化合物。米饭中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收。糙米米饭中的矿物质、膳食纤维、B 族维生素含量都较精米米饭中的要高，但米饭中的赖氨酸含量较低。

煮玉米：玉米具有健脾、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中的亚油酸能预防胆固醇向血管壁沉淀，对预防高血压、冠心病有积极作用。

老中医教女人

怎么吃



——
谁人把吃做学问
妙法自从中医来





烤红薯：红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，可使人“长寿少疾”。另外，烤红薯还有补中、和血、暖胃、肥五脏等功效。当代《中华本草》说其：“味甘，性平，归脾、肾经。补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘，主治脾虚水肿、疮疡肿毒、肠燥便秘。”红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。特别对女性朋友来说，吃红薯是很自然的减肥食物，食之不仅不会发胖，而且还能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒。

荤的：王桂容喜欢吃红烧肉。这种菜的做法很简单，首先把鲜猪肉切成小块，然后放到锅里炒，直到肥的被煎出了油，再放上盐、味精、酱油、辣椒粉等作料就可以了。虽吃起来油腻腻、香喷喷的且很有味，但是这种肉菜也不宜常吃，偶尔吃一次才会持续地保持它的美味。王桂容还喜欢吃鱼炖汤，放上几片豆腐，新鲜可口，特别是冬天，有很多人家常爱吃此菜。

素的：王桂容喜欢吃蔬菜，尤其是苦瓜。用它炒肉，香味无穷。有一次，王桂容一边津津有味地吃苦瓜，一边对其他人说：“苦瓜，可是个好东西，有些人嫌它味道苦，觉得不好吃。可是我却很喜欢，其实啊，苦瓜的苦味对人体不仅没有坏处，相反它还能祛火明目呢。”

搭配的：王桂容每餐都是四菜一汤，即两个荤菜、两个素菜、一个汤。菜和汤都是上述普通的东西，主食则主要是大米饭。有时，饭后她还会吃一个烤红薯或煮玉米。当然，她偶尔也吃燕窝、鱼翅之类的名贵食物，但不过是换换口味而已。

1. 谷类，要这样吃才科学

谷类，顾名思义，是人们饭桌上最朴实的一道“大餐”，是人体制造能量最主要的一个场所。特别是女性朋友，对谷类的选择更应具有科学性，不应局限在“节食瘦身”的小圈子里，而应遵医嘱，切莫扔掉“谷类”这剂良方。只有合理的主食消耗，才能保证饮食结构的科学。



【中医分析】

主食包括：谷类、薯类和粮、豆类食品，而其中又以谷类为“主力军”。

中医提出“五谷为养”的观念，主张杂食五谷、精粗搭配。谷物类具有益胃健脾、扶助正气的作用，适用于脾胃虚弱所致的食少、纳差、身体消瘦、倦怠疲乏等。在食用方面须注意的是不宜长期食用精制粮食，以免导致维生素类及其他营养成分的缺乏，故提倡精、粗合理膳食。我国的膳食结构原本是科学的，尽管存在地域和习惯上的差异，而使得人们在选用主食时养成南方以米饭为主而北方以面食为主的习惯，但这都是以粮豆食品为膳食的基础层。

女人吃谷物时，也是需要巧妙搭配的。常用方式有粗细间配、米面相配、细杂交替、瓜粮结合、粮豆混合等。有一点需要注意，在粮食加工时要强调粗而勿精，越精越好的做法是错误的。因为大量的维生素B就贮存在粮食的胚芽里，那些精白米、精白面中的维生素B被大量破坏，这也是导致脚气病和维生素B缺少的主要原因。

【中医提示】

提倡吃“糙米”，强调“少淘洗”、“饭熟后多焖”的煮糙米饭方法。这种方法既能保住食物中的营养成分不流失，又能使糙米饭可口，并且还是女人美容养颜的上上之选。当然，在主食烹制方面也很有讲究。这可让女人在吃得健康的同时，仍然保有一份好心情。

2. 荤菜，要挑着吃才科学

荤菜，是指鱼、肉、禽、蛋等食品，位于中国居民“平衡膳食宝塔”的第3层，也是人体所需优质动物蛋白、脂肪、微量元素和某些维生素的重要来源。对于现代人来说，荤菜几乎已成为每天必吃的食物，那么你知道女人要怎样吃好这道“荤菜”吗？看看老中医怎么说。

【中医分析】

女性朋友无论是从营养角度，还是从塑身的角度来讲，都应该注意脂肪的适当控制。脂肪是人体生长、发育和维持细胞功能不可缺少的营养素。脂肪可以使皮肤保存充足的水分，使肌肤富有弹性。但是，过多的脂肪沉积会引发肥胖，不仅在视觉上造成不美的冲击

老中医教女人

怎么吃



——
谁人把『吃』做学问
妙法自从中医来

感，而且还可诱发冠心病、中风等多种心脑血管疾病。所以，中医历来把高脂肪食品称为“膏粱厚味”而强调“节制”。《内经》就有“膏粱之体，足生大疔”之说，意思是说经常吃高脂肪食物的人有可能会经常性地发生疮疡之症。

【中医提示】

中医学家提出，对荤菜的选择一定要注意营养素的“平衡”。各种肉类都有其不同的功效，如牛肉可以补虚损，益肺胃，生津液，润皮肤；羊肉可以补肝明目，治血虚萎黄羸瘦；鸡肉可以温中益气，补精；鸭肉可以滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津。所以，女性朋友在选择荤菜时一定要有针对性地进行合理选择。

【值得注意】

★中医学说告诫，要少选用猪、牛、羊等兽类食品。

★适量选取鸡、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑等禽类食品，多选择鱼、虾、蛤蜊等水产品。这是因为，这些食品中所含的蛋白质和脂肪的比例都不同，尤其是鱼类中所含的短纤维蛋白质，人体比较容易吸收。

3. 蔬菜，要爱吃才科学

蔬菜，可称为美容佳品。它们营养丰富、色彩艳丽，又可加工制成各式美味佳肴，已然成为人们生活中不可或缺的天赐礼物。

【中医分析】

蔬菜大致可分为以下两类：根茎类蔬菜以及含水量特别高的富水类蔬菜。

根茎类蔬菜，主要有萝卜、胡萝卜、土豆、藕、芋艿、竹笋等，这类蔬菜以含淀粉为主，有的还可替代主食；富水类蔬菜，主要包括含水量高的瓜类（冬瓜、苦瓜、丝瓜等）。因为蔬菜中所含的水是经过多层生物膜过滤形成的，属于地道的天然洁净水，是具有营养性和生物性的水，也是人体最需要的水，所以对人体健康有很大的益处。

【值得注意】

为了尽可能地保存蔬菜的营养成分，在加工、烹调时必须注意以下几点：



★洗菜时间不能过长，尤其不能将蔬菜长期浸泡在水中。因为B族维生素和维生素C是属于水溶性的，所以要尽量做到先洗后切。

★对于蔬菜的吃法，要做到能带皮吃的最好不去皮，如南瓜、黄瓜、洋芋、萝卜之类。因为有些蔬菜的皮中含更多的维生素和叶酸，这些对身体都是大有益处的。

★烹煮要求最好随切随炒，急火快炒，这样可以避免某些营养成分被氧化和丢失。

★蔬菜要吃得新鲜，越新鲜的蔬菜其营养损失就越少，久贮或经腌制的蔬菜营养成分是大打折扣的。

4. 水果，要勤吃才科学

水果，顾名思义“水做的果实”。女性朋友若想皮肤变得晶莹剔透、水灵灵，那么对水果这个有力武器千万不可放！

【中医分析】

水果的甜度与其含糖量多少有关。糖是人体能量的起源地，是身体活动的发电场。水果中除含糖分外，还含有维生素C、维生素A以及多种有机酸，如柠檬酸、酒石酸和苹果酸等。此外，水果还含有多种矿物质，如镁、钠、钾、锌之类。

水果中含有低分子结构的糖，适合于各年龄段的人们吸收和利用；水果中所含的酶、生物干扰素等物质，更是人体生命活动中不可缺少的；水果可以抗疲劳、助消化，调控机体的平衡，提高免疫功能；水果中含人体生命活动中最需要的水，可以调节身体机能，并可滋润肌肤，是天然的养颜圣品。

【中医提示】

中国有句古话叫“满则溢”。吃水果吃科学了固然对身体大有益处，可是食多了或是没有进行针对性地把握，其害处也是大大存在的。许多水果虽然味道甜美、色泽鲜艳，但也不可多吃。

《本草纲目》有载，如樱桃，形、味皆美，含铁较高，有促进血红蛋白再生、补血养血的作用，但其所含氰甙经水解后能产生氢氰酸，多食后可能发生中毒，甚至死亡；柿子，味甘美，能清热、润肺、止渴，但因其含果胶、柿胶粉及碘，过多食用则能产生“柿石症”；李子、杏子、银杏等也都含一定量的氢氰酸，过多食用均可出

老中医教女人

怎么吃



一
妙法自从中医来
谁人把吃做学问



现中毒；梨，滋阴清肺，味美甘甜，但性寒凉，脾胃虚寒者过多食用后会发生便秘、腹痛等；荔枝，汁甜清香，能止渴、益气、补肝、益智，但过多食用后会造成低血糖；菠萝，有消暑解渴、消食止泻的作用，但有人食用后可能会发生过敏性休克、哮喘、呼吸困难等；香蕉，味甘，含多种维生素而不含胆固醇，但因其含钾高，故肾病、高血压患者不可多食。女性朋友，看了以上内容，你是否对“吃水果”有了一定了解呢？希望你在吃得快乐、美丽的同时，也能够吃得更科学、更健康。

5. 豆制品，要多吃才科学

豆制品，品种多样，包括由黄豆加工而成的黄豆芽、豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐衣、豆腐片（百叶、千张、片腐、腐竹）、乳腐、素鸡、素火腿等；由黄豆或蚕豆加工而成的豆瓣酱和酱油；由蚕豆加工制成的发芽豆、兰花豆、茴香豆、豆板等。

【中医分析】

豆制品是低固醇的食品，含有丰富的植物蛋白质，尤其含有较多的赖氨酸，是粮食中所缺乏的，故被称为“植物肉”。如黄豆以亚麻酸和亚油酸为主，因此对预防血管硬化、高血压、心脏病有积极作用。另外，黄豆还能做成各种制品，不但味佳，而且还有美容的功效。又如绿豆、赤豆，都含有磷、钾、镁、钙及维生素C、胡萝卜素等，可以补充人体所必须的营养素。

【有据为鉴】

豆腐由中国人发明，有着悠久的历史。相传汉代淮南王创造了制豆腐的方法，他在豆浆中加入点浆的“卤水”（其后又有用石膏点浆），制成了豆腐。之后由豆腐又派生出很多豆制品，将其再度加工后，成为人们喜欢的素鸡、素鹅、素鱼、素肠、素火腿、卤汁腐干等。经常食用可以使皮肤润泽，乌发光亮，瘦身减肥，特别适合女性朋友选用。

【中医提示】

黄豆芽、绿豆芽是将豆子浸泡湿透后，在一定温度下催使发芽生成的。食用时只要理去根须，或炒、或焯水后凉拌均可，其营养价值比豆更高。

