

巧吃丛书

经典饮食手册

越吃越

性福

QIAOCHI CONGSHU.YUECHUYUE XINGFU

郭武备 段 礼 编著

湖北科学技术出版社



性福吃出来
巧吃壮阴阳
男女巧食疗
助性巧宜忌

图书在版编目(CIP)数据

越吃越“性”福/郭武备,段礼编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2005.5

(“巧”吃丛书)

ISBN 7-5352-3352-X

I. 越… II. ①郭…②段… III. 性卫生—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013906 号

巧吃丛书

越吃越“性”福

© 郭武备 段礼 编著

策 划:刘玲

封面设计:戴旻

责任编辑:刘玲 程华萍

版式设计:戴旻 刘玲

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12—14 层

邮编:430070

印 刷:黄冈日报社印刷厂

邮编:438000

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米

32 开

5 印张

108 千字

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7-5352-3352-X/R·792

定价:12.50 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



我们是“性’福”，许多夫妻都向往我们，然而有什么简单的方法能变成我们呢？

那就是 **吃！**

事实上，性与饮食有着密切关系，饮食对性和谐保健有着独特功效。中国古代，就开始研究食物对性的保健作用，大量文献中记载了调节性欲的食品和药膳。自20世纪60年代起，西方的一些国家，也把性保健列为重要的科学研究课题，作为预防医学的三大研究内容之一。

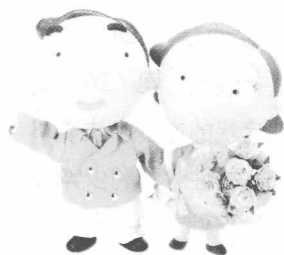
最近几年，大量的药膳、药酒、药茶、药粥开始出现在市场中，其中不少品种就是针对男女性保健和调节性功能而推出的，它们对美容养颜、强身壮体、防治疾病等都起到事半功倍的效果。在性保健的饮食调配中，应根据不同的生理及身体状况合理安排饮食，以保证营养充分供给和及时补充。蛋白质在体内可转化成精氨酸，能提高男性精液的质量，增强精子活力，并可消除性生活后的疲劳感。对女方可促使

越吃越“性”福

YUECHIYUEXINGFU

处女膜破裂后的创伤早日愈合。适量的脂肪可提供机体不能合成的脂肪酸,脂肪中的胆固醇还是合成性激素的重要原料。酶可激活性细胞的活跃程度,有效地防止性欲衰退。酵母是一种鲜为人知的营养素,研究证明,葡萄糖含量不足是造成性功能减弱的主要原因之一,而酵母中的葡萄糖与体内胰岛素结合可弥补这一不足。各种无机盐与微量元素也是性保健饮食中不可缺乏的营养物质,如钙、锌、铁等。

为了帮助读者了解饮食与性的有关知识,科学合理地摄取营养,我们编写了这本小册子,读后将会使您的性生活更加和谐完美,让你变得越吃越像我们了……



目录

“性”福吃出来

饮食与性功能 / 4

巧用饮食增进性生活 / 6

吃素食影响人的性欲 / 8

酒能助“性”吗 / 9

吸烟能危害性功能 / 11

咖啡影响性能力 / 12

男人补肾当慎重 / 14

中年人巧补肾 / 15



创造“性”福生活的食物 / 18

“性”趣盎然的饮食偏方 / 20

教你吃得“性”致勃勃 / 21

女人享受高潮吃出新“性”趣 / 23

巧吃使你“精益求精” / 24

男性蜜月进补调理方案 / 26

男性更年期症状的饮食疗法 / 28

老年男性补充雄性激素利少弊多 / 31

女性饮食与性保健 / 33

常服避孕药的妇女饮食巧调节 / 35

女人的特殊时期巧饮咖啡 / 37



巧吃壮阴阳

关爱“性”福的食物 / 42

滋阴壮阳的驴肉 / 44

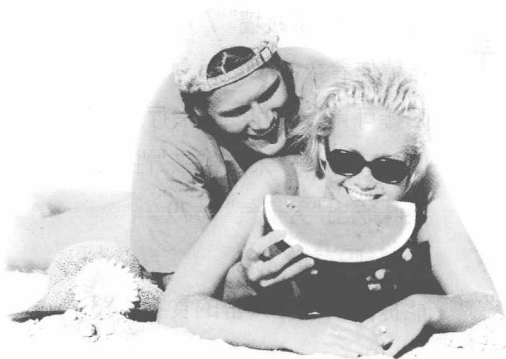
益肾补胃的狗肉 / 46

补益强壮的鹌鹑 / 47

能益精髓的雀肉 / 48

能助元阳的羊肉 / 50

壮阳益气的燕窝 / 51



补肾益精的海参 / 53

补虚益精的淡菜 / 54

壮阳益肾的虾 / 56

助阳固精的韭菜 / 57

能预防性功能衰退的麦芽油 / 58

能促进性功能的果仁 / 59

能增强性活力的海藻类 / 60

养阴健体的鸡蛋 / 61

添精生髓的荔枝 / 63

益精明目的枸杞子 / 64

增强性功能的蜂王浆 / 66

巧吃强精圣品牡蛎 / 67

巧吃强精食品动物肾 / 69

吃蛇可强精壮阳 / 70

巧吃强精水产品鲰鱼 / 71

巧用性交之王雄蚕蛾 / 72



- 回春佳肴“佛跳墙” / 73
强精佳肴数鸽子 / 75
阳痿可用大蒜和姜来治疗 / 76
以“鞭”补“鞭”未必带来“性”福 / 78
海味吃出“男子气” / 79
1周壮阳菜谱 / 81
能提高女子性兴奋的食物 / 83

男女巧食疗

- 巧用补阳药膳 / 92
喝粥出“伟男” / 94
巧用肾补保健食谱 / 96



- 男子性功能减退巧食疗 / 98
不射精症巧食疗 / 100
血精巧食疗 / 102
阳痿巧食疗 / 104
早泄巧食疗 / 106
巧用海产品壮阳食谱 / 108
巧用酒类壮阳食谱 / 110
巧用鸭肉壮阳食谱 / 112
前列腺炎巧食疗 / 114
女性阴冷巧食疗 / 116
女性巧用性保健食谱 / 118
巧用当归药膳 / 120



越吃越“性”福

YUECHIYUEXINGFU



巧用月经失调食谱 / 122

巧用痛经药膳 / 124

巧用滋阴药膳 / 126

女性性高潮障碍宜巧用药膳 / 128

助“性”巧宜忌

茶对性功能的宜与忌 / 132

调治妇科病宜用生姜 / 133

男性宜吃的补身零食 / 135

男子汉忌吃芹菜 / 136

女性何时忌饮茶 / 138

女性宜多吃大豆 / 139

女性经期不宜吃的东西 / 140

亲密之后宜补水 / 142

女人吃维生素B₂有宜性交 / 143

新婚之夜忌饮酒 / 144

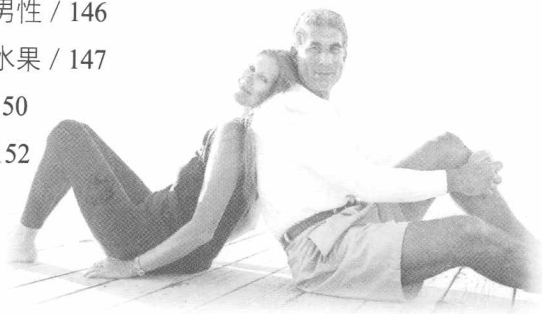
性生活后忌喝冷饮 / 145

宜于补充荷尔蒙的男性 / 146

增强性功能宜吃的水果 / 147

男子宜多吃海味 / 150

藏精御寒有四宜 / 152



R247.1
103



越吃越

性福

QIAOCHI CONGSHU.YUECHIYUE XINGFU

郭武备 段礼 编著

湖北科学技术出版社



新“性”生活

YUECHIXUEXINGFU

151 \ 普食圖夫發月用可

154 \ 觀發發圖用可

156 \ 觀發發圖用可

158 \ 觀發發圖用可

原宜可

135 \ 宜可

133 \ 宜可

132 \ 宜可

136 \ 宜可

138 \ 宜可

139 \ 宜可

140 \ 宜可

142 \ 宜可

143 \ 宜可

144 \ 宜可

「性」福吃出来

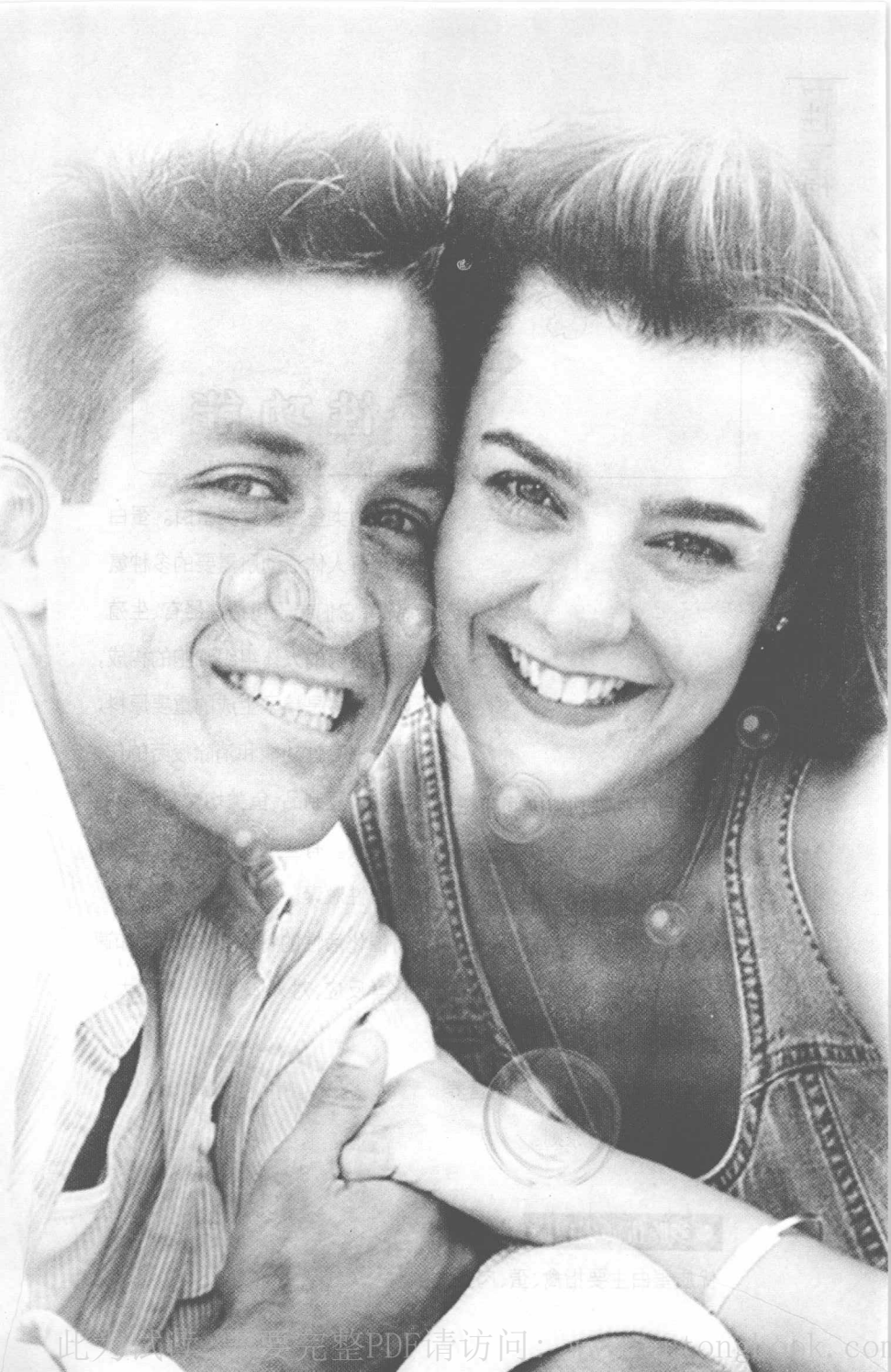


145 \ 宜可

147 \ 宜可

150 \ 宜可

152 \ 宜可



饮食

与

性功能



食物与人的性功能之间存在着重要的依存关系。传统医学和现代医学都认为通过一定的膳食选择可以达到强精、壮阳和补肾的功效，它们对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。从维护和调节性机能的角度，人们在日常营养选择中应掌握以下原则：

●多吃优质蛋白质

优质蛋白主要指禽、蛋、肉类

等动物类蛋白及豆类蛋白。蛋白质含有人体活动所需要的多种氨基酸，它们参予包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞的构成，如精氨酸是精子生成的重要原料，且有提高性功能和消除疲劳的作用。大豆制品、鱼类均含有较多的精氨酸。有些动物性食品，本身就含有性激素。酶是一种在体内具有催化活性的特殊蛋白质，能加速化学反应，对人体健康作用极大。



体内一旦缺乏酶,可出现机能减退包括性功能的减退,甚至失去生育能力。酶存在各类食物中,烹制食物时,温度过高、过长特别是炸、烤、煎等方法易使酶受到破坏。日本有学者研究后指出,鲍鱼、章鱼以及文蛤、牡蛎、魁蛤、蜆螺、海扇等贝类含丰富的氨基酸,是有效的强精食品。滑溜的水产品也具有强精效果,这类食品有鳗鱼、泥鳅、鳝鱼等。



● 摄入适量的脂肪

近年来,因为成年男子大多担心胆固醇过高导致肥胖症、心脏病等,所以采取了少摄取的原则。但从性功能的维护角度看,应适当摄入一定量的脂肪。因为人体内的性激素(雄、雌激素)主要是脂肪中的胆固醇转

化而来,长期素食者性激素分泌减少对性功能是不利的。另外脂肪中含有一些精子生成所必需的脂肪酸,必需脂肪酸缺乏时,不仅精子生成受到影响而且引起性欲下降。适量脂肪的食用,还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。肉



类、鱼类、食蛋中含有较多的胆固醇,适量的摄入有利于性激素的合成,尤其是动物内脏本身就含有性激素,应有所摄入。

● 补充与性功能有关的维生素和微量元素

研究表明,人体锌的缺乏会引起精子数量减少,畸形精子增加,以及性功能和生殖功能减退,甚至不育。维生素A和维生素E都有延缓衰老和

避免性功能衰退的作用,且对精子的生成和提高精子的活动均具有良好的效果。维生素C对性功能的维护也有积极作用。优质蛋白质特别是动物的肝脏、胰脏也是如此。所以要常吃下列食物:含锌的有肉类、贝壳类、牛奶、谷类、豆类、马铃薯、蔬菜、红糖等。含维生素A的有肝脏、禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、甘蓝、菠菜、韭菜、芹菜、胡萝卜、番瓜、红薯、干辣椒、番茄等。含维生素E的有谷胚、蛋黄、豆类、硬果、植物油、鸡肉、麦胚、麦片、面包、花生、芝麻等。含维生素C的有鲜枣、各种蔬菜、水果等。



●慎用对性功能不利的食品

粗棉籽油、猪脑、羊脑、兔肉、黑木耳、冬瓜、菱角、芝麻仁、杏仁等被认为是不利于性功能的食品。其影响的环节尚不十分清楚,但传统医学认为它们有伤精气、伤阴道和衰精冷肾等不良作用。



巧用
饮食

增进

性生活

●多喝干净清洁的水

尿道发炎或感染是减退性欲的其中一个原因,专家



建议,多喝水,一天喝8杯水,有助于细菌的排除。

击退郁闷。

●男性多闻闻番瓜派的味道

美国芝加哥一项研究发现,男性在闻了番瓜派的味道之后,血液会大量涌入阴茎。至于女性,可以闻闻小黄瓜和甘草的味道,它们也会让大量血液充斥在阴道。

●一定要避开甜点

听起来很教条吗?它可是控制热量最好的方法,许多研究都显示,减肥有助于增加性欲。除此之外,过重的人每减15千克,阴茎看起来会长2.54厘米。

●多吃鲑鱼三明治

鲑鱼含有丰富的脂肪酸,它能有效地对抗忧郁与沮丧。心情郁闷当然提不起性欲,何不吃点有用的食物,

●女性适量补充钙片

研究显示,女性若能得到足够的钙质,就能有效地对抗经前症候群。经前的疼痛与不适,常让女性对性事却步,也对伴侣百般拒绝。因此,专家建议,停经前女性,每天最好能补充500毫克的钙片,这样能减缓生理的不适,也能保持心情的稳定。

●每天喝1杯或2杯的咖啡

美国内科医学文献的研究显示,喝咖啡的人比没有喝咖啡的人有较强的性欲,也比较能够享受性爱。但如果有高血压或偏头痛的毛病,就省略这项建议。



吃素食

影响人的性欲

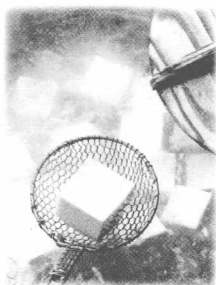
医学界警告

吃素食的男人：低

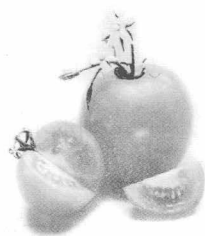
蛋白质的饮食会

影响他们的性欲。

不吃足够的蛋白



质的人，会有降低睾丸激素的危险，从而会降低性功能，同时还会减少肌肉、减少红血细胞、损伤骨骼。不吃肉的人格外有危险，因为动物食品是高生物价值蛋白质的最好来源。素食主义者和严格的素食主义

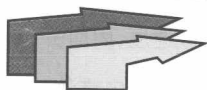


者选择了不吃动物食品，低蛋白质的饮食导致了性荷尔蒙粘合剂血球素增加，从而降低了睾丸激素的有效性。

素食人士由于饮食习惯影响，会导致其摄取的蛋白质不足，直接影响他们晚年时的性生活。研究发现，吸收过少蛋白质的男性，其睾丸激素分泌亦会偏低，因而直接影响其性能力。而素食者和一些牙齿已脱落或缺食欲而少吃肉类的老人家，则最有可能出现这种情况，因为肉类正是蛋白质的一个主要来源。老人缺少蛋白质会令一种妨碍性激素的球蛋白分泌增加，因而减少睾丸激素的分泌。而缺少睾丸激素，除会影响性能力外，还会减少红血球数目、导致骨质疏松和影响肌肉生长。

也有营养学家指出，豆类食物能为素食人士提供足够蛋白质。一名素食组织发言人亦表示，只要进食的食物多元化，即使不吃肉类亦能吸收足够的营养。

酒能助“性”吗



有人习惯地把“酒”、“色”二字联系在一起,以为酒能“乱性”、“纵色”。确实,酒精在人体中能激起男女性欲,增加性活动中的情趣和快感。还有人以为,酒酣之际,男女之间的“性警戒”被扰乱,从而能突破自身或对方的“性防线”,为两性关系营造生理及心理氛围。其实从生理学上讲,“酒能乱性”并不是指酒精的“纵欲”效应,而是指酗酒会导致性功能紊乱甚至功能障碍。

酒精进入人体后对各个器官系统都产生相应的生理作用。当

体内每100毫升血液中含有20~50毫克酒精

时,会产生短暂的
泛兴奋现

象,表现为精神振作、欣快健谈。泛兴奋是指机体各器官系统都处于一定的兴奋状态,当然也包括性意识的萌动和性器官的亢奋。然而这种作用在整个饮酒过程中只是



短暂的,因为泛兴奋的时间不可能持续长久,继之出现的却是更深度更延续的抑制过程,当然对性活动的效应也明显地转为抑制,尤其是经常性的酗酒,对性生殖器官的结构和功能必然造成累积性的危害和抑制。如果说“酒能乱性”,那么从这种危害和抑制的角度来理解,

