

好女人决定家庭的未来

女人是 家庭的 CEO

范志红 著

营养学博士、美女生活家范志红

女人是天生的管理能手，
男人、孩子和家庭少了女人的照顾规划，
就少了幸福感觉、健康滋味。
善用女性资本，幸福就像花儿一样！

南海出版公司





女人是 家庭的 CEO

范志红 著

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

女人是家庭的 CEO/ 范志红 著. —海口: 南海出版公司,
2008.7

ISBN 978-7-5442-4175-5

I. 女… II. 范… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093083 号

NÜREN SHI JIATING DE CEO

女人是家庭的 CEO

作 者	范志红
责任编辑	李 昕 刘灿灿
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊
内文制作	田晓波
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张	17.5
字 数	216 千
版 次	2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4175-5
定 价	28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

自序

都说如果世界上少了女人，就会少了十分之五的真，十分之六的善，还有十分之七的美。我说，如果世界上少了女人，就会少了十分之五的健康美食，十分之六的健康行为，还有十分之七的健康家庭。

国内外的调查都发现，无论是对健康知识的热情，还是对健康食品的兴趣，女人都远远超过男人。女人更喜欢阅读健康方面的书籍和杂志，而且更热衷于把各种健康生活的理念付诸实践。研究者们推测说，这可能是因为女人与生命的联系更为紧密，对家人的爱更为深厚。

都说男人是家庭经济的顶梁柱，但从健康角度来说，女人才是家庭真正的CEO。一个合格的主妇，需要学习包括营养学、烹调学、健康护理等在内的十几门相关知识，要有先进的生活理念和健康的生活方式。或许，这种对家人的付出没有被直接计入GDP，但是，通过几十年不懈的努力，管理好全家的健康生活，让自己更有风度，让丈夫更加成功，让孩子更加优秀，难道不是一种巨大的成就吗？更何况，在营造家庭幸福与健康的过程中，女人能够充分发掘自己的天赋，展示自我，丰富内心，树立自信。

随着时代的进步，女人更多地步入社会，承担着和男人一样的工作压力，在事业上追求上进，难免对家庭有所忽略。如今很多年轻女性远离了厨房，选择在外就餐；很多男人能够吃上一顿妻子烹调的饭菜，会觉得意外地惊喜；在给孩子的食物当中，也很少有母亲精心调制的美食，而是大量从超市购买的零食。

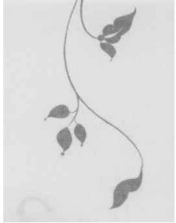


然而，与女性离开家庭的趋势相伴随的，是社会整体健康水平的下降。北京等大城市的儿童肥胖率已经超英赶美，中年男性的慢性疾病发生率惊人，中年女性超重现象以及乳腺癌、糖尿病等疾病的增长速度也不容乐观。

面对这种情形，女性是否应当反思一下，自己和家人的生活品质如何呢？一个希望保持青春的女人，可以让自己提前变得衰老和肥胖吗？一个爱老公的妻子，可以让健康意识较差的男性放纵自己每天油腻厚味吗？一个爱孩子的母亲，可以让年幼的孩子与垃圾食品为伍吗？孩子每时每刻都在生长发育，自己和家人每时每刻都在衰老。如果此时不在健康生活上投入精力，我们未来收获的只有难以弥补的遗憾。

所以，女人们，请珍惜家庭CEO的岗位！在选购健康食品中，在烹调健康食物中，女人会获得心灵上的享受和满足，这种幸福，是任何一种休闲娱乐难以替代的，而且必将在自己和家人的健康中获得极大的回报。不需要太多的投入，只需多一点点知识，多一点点关注，你的家庭就会与众不同！





目录

1

好 CEO 首先要照顾好自己

三十几岁女人的营养规划	2
做一生一世健康的女人	9
选好果汁，喝出健康	15
蔬菜：难以置信的美丽力量	19
两种超级保健成分让你明眸善睐	22
全脂奶比脱脂奶更健康	24
水果、蔬菜和果汁，哪种更好	27
叶酸多一些，乳腺癌少一些	30
维生素片不能代替新鲜蔬菜	32
关于酸奶，你不知道的还有很多	34
适当晒太阳，轻松防癌症	37
在餐馆吃饭的饮食技巧	39
怎样才能让牛奶帮你补钙	43
水果饭前吃还是饭后吃	46
食粥留住青春体态和娇美容颜	49
浓香散尽时：咖啡带来的健康隐忧	52

2 好 CEO 要有好风度

做家务的意外收获	56
为什么工作压力大, 体重却不减反增	60
女人怎样保持优雅挺拔的身姿	65
为什么有些人喝白水都长肉	68
快速减重会导致增肥	70
控制食欲比控制男人更重要	73
睡眠不足的结果是提前衰老和发胖	77
既能吃饱又可减肥的主食秘诀	79
花样米饭变成减肥美食	84
谁说土豆会增肥	86
美人“无肉不欢”的营养秘诀	88
“垃圾食品”的用武之地	91
健康食品会吃才健康	93

3 好女人要管好男人的胃

好女人会让男人保持健康活力	98
好吃不胖: 照顾老公的烹调法	102
教给常赴宴的老公几条护身法则	108

让男人多学学女人的吃饭方式	111
每天要吃 15 种食物才叫营养均衡	114
繁忙上班族怎样吃好早餐	116
放心吃烤肉的方法	118
火锅的明智吃法	120
过节怎样吃大餐	123
送给爱人什么样的巧克力	127
电脑一族的护眼食品	130

4

好妈妈成就好孩子

新妈妈的饮食注意事项	134
八招应对偏食儿童	138
孩子吃对，妈妈合格	144
全家共进餐，孩子更优秀	146
升学考试期间的饮食宜忌	148
明智的妈妈不会给孩子薯片	150
白糖比可卡因更容易上瘾	152
科学地给孩子吃玉米	154
话梅酸酸甜甜真相	158
为什么不能给孩子多吃果冻	160



夏天喝什么饮料更健康	162
拒绝油炸食品的充分理由	166

5 好主妇抓细节为健康加分

蔬菜可以采购一次吃一周吗	170
你扔掉了哪些营养宝贝	172
进食顺序不对，埋下健康隐患	177
如何协调老人与孩子的饮食需求	179
家有“三高”，米食的“四项基本原则”	183
“无糖食品”更健康吗	187
吃了防腐剂会成木乃伊？	190
不含防腐剂的方便面可以放心吃吗	194
看懂标签，选好食用油	196
用自发粉做面食好吗	201
食物相生相克有道理吗	204
传说中的“有毒家常菜”真的有毒吗	206
补钙必知十大误区	211
炒菜的汤要不要倒	214
菠菜该不该用水焯	216
无淀粉火腿就是纯肉的优质品？	218

外出旅行应带什么食品	220
别在为剩菜愁眉苦脸	223

6

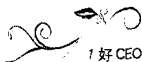
好生活源自好规划

聪明女人把日子过得健康又省钱	228
猪肉涨价，焉知非福	230
选好米，做好饭	233
一天两个鸡蛋，营养会浪费吗	237
不选大果选小果	240
烹调用油选择、保存、使用全攻略	242
如何选择营养盐	247
味精好还是鸡精好	251
豆腐还是传统的好	254
与番茄亲密接触	256
吃不完的月饼可以这么办	258
罐头食品并非没有营养	260
哪种饼干更健康	263
国产猕猴桃应当怎样选	265
你吃的鱼是污水养出来的吗	268
讲营养等于做环保	269



1

好CEO首先要照顾好自己



✿ 三十几岁女人的营养规划

人过三十，女人们渐渐不再把自己当成年轻的女孩。宝贝、老公、父母、公婆、工作、家务……生活日复一日地重复，好像地球围绕太阳转动；那么多事情需要牵挂，心灵满负荷到忘记自己。忙碌的女人们，有没有停下小憩一刻，为自己将来的健康仔细筹划一下呢？

小心更年期提前到来

从生理角度来说，25岁之后，女性最健康、最具活力的时光就渐渐远去，基础代谢也开始缓慢下降。皮肤的老化在30岁之前便开始表现出来，骨质密度则在30~35岁开始缓慢降低。由于代谢率的下降和体力活动的减少，30岁之后，女性往往出现体重上升的明显趋势，而体能和抗疲劳能力却不如30岁以前。

如果不注意保健，30岁之后各种慢性疾病就会开始入侵。许多女性在35岁之前便查出了脂肪肝、高血脂、糖尿病和胆结石，不少人甚至出现了乳腺肿瘤和子宫肿瘤。

然而，从理论上来说，女性的生理衰老应该比男性晚。如果坚持健康的生活方式，注重营养和运动，女性在45岁之前可以一直保持正常的身体指标、较为理想的体能和良好的抵抗力，也能够保持挺拔的体态和结实的骨骼。

直到45~50岁，由于更年期的到来，雌激素分泌水平下降，女性的各种生理衰老才会出现一个陡然加快的趋势。对于女性来说，雌激素的作用非比寻常。在雌激素的影响下，身体脂肪分布倾向于典型的女性体型，胸部和臀部较为丰满，内脏脂肪较少；而绝经之后，女性的脂肪分布与男性差异减小，更多

地集中在腰腹部和内脏。从绝经前后开始,女性骨质密度每年可下降1%左右,肌肉渐渐萎缩,基础代谢水平明显下降,身体趋向肥胖。

因此,女性预防衰老的要点,便是维持高水平的代谢率,预防各种慢性疾病,并尽量推迟更年期的到来。

据一项调查资料显示,在30~40岁的白领女性中,27%存在着不同程度的更年期现象。她们经常感觉身心疲惫、烦躁失眠、皮肤干燥、头发脱落、情绪不稳、体重难以控制,甚至发生月经紊乱等症状。其实,这就是隐性的更年期症状,意味着女性正在提前衰老。令人遗憾的是,越是生活富裕、职位较高的女性,越容易发生这些问题,饮食的营养质量也越不尽如人意。

实际上,对于女性来说,工作压力、生活方式和生育经历对生理平衡都具有重要的影响。过晚生育使女性难以恢复生育前的体态和精力,而工作负担、照顾孩子和家庭关系造成的精神压力不仅会作用于内分泌系统,而且会降低女性遵循科学饮食的能力,从实质上影响营养质量。以下这个小问卷可以用来估算您日常饮食的抗衰老指数。

测试:你的饮食抗衰老指数是多少?

1. 你每天能吃到200克深绿色蔬菜(如菠菜、油菜、油菜菜、绿菜花等)吗?
2. 你每天吃早饭吗?如果没有时间吃早饭,你会至少喝一杯牛奶或豆浆吗?
3. 你每天喝1~2小杯活菌酸奶(不包括酸奶饮料和乳酸菌饮料)吗?
4. 你每周吃3次以上的粗粮、全麦或薯类(如红薯、土豆、山药、芋头等)吗?
5. 你每周有4次以上吃豆浆、豆奶和其他豆制品吗?
6. 你每天吃的肉类或鱼类不低于50克,也不高于150克吗?



7. 如果一天当中没有吃鱼肉类，你一定会吃鸡蛋或豆制品作为弥补吗？

8. 你很少在饭店里参加酒宴吗（每周少于2次）？

9. 你总是让自己保持七成饱，不会过量饮食，也不让自己感觉特别饥饿？

10. 你很少用饼干、巧克力、冻饺子和方便面之类食品来代替一餐吗（每周少于2次）？

如果答案为肯定的，则每题得1分。分数越高，抗衰老能力越强。

借助天然食物的力量抵抗衰老

许多工作繁忙而渴求完美的女人尽管能抽出时间来做美容、买衣服，甚至吃保健品，却往往会忽视日常的饮食和运动，也很少给自己接触自然的机会。女人们不应忘记的是，大自然具有神奇的健康力量，天然食物、阳光、新鲜空气和森林草地所带来的好处，远不是保健品和美容品所能完全替代的。

在现代社会，人们不可能生活在森林里，也不可能每天在阳光下漫步。来自大自然、在阳光下成长的天然食物，几乎是人类与自然联系的最后纽带。那么，30岁以上的女性应当怎样获得自然赋予的抗衰老力量呢？

补上充足的植物雌激素，延缓更年期的到来。

大豆和大豆制品是植物雌激素的最佳来源，其中所含的大豆异黄酮不仅能预防更年期综合症，更能强化骨骼，提高皮肤的保水性和弹性。在大豆食品当中，又以全豆制作的食品最佳，如整粒大豆、豆粉、豆浆、豆豉、酸豆乳等，因为其中的大豆异黄酮基本上没有受到损失。在日常三餐当中，豆腐、豆腐干、豆皮、腐竹等豆制品也是大豆异黄酮的重要来源。

补上充足的抗氧化物质，预防皮肤和身体组织的衰老。

人体的衰老，往往开始于脂肪的氧化。天然食物中富含维生素E、胡萝卜

素、番茄红素、花青素、类黄酮等多种抗氧化物质，对于保养皮肤极为重要，而且具有预防癌症和心血管疾病的保健作用。不过，这些物质都很“娇气”，而且需要和其他食物因素配合才能起作用，所以最好直接吃天然食物，而不要依赖保健品。例如，绿叶蔬菜和橙黄色蔬菜当中富含胡萝卜素，番茄和西瓜中富含番茄红素，紫米、黑米、红豆、黑豆、葡萄、蓝莓等富含花青素，山楂、大枣、茄子、柑橘等食品富含类黄酮，坚果和粗粮中富含维生素E。

补上充足的钙，保持挺拔的身姿。

女性比男性容易受到骨质疏松的威胁，而节食减肥更容易造成体内钙的大量流失，因此在膳食中必须供应充足的钙，还有维生素D。牛奶、酸奶和奶酪是膳食钙的最佳来源，不仅含量丰富，而且吸收率高，另外还含有多种有益女性健康的成分。其中最值得推荐的是酸奶，因为它所含的活乳酸菌能够调理肠道机能，改善营养吸收，提高人体免疫力，对预防衰老最为有益。此外，豆腐等豆制品也是钙的好来源，还能提供充足的植物蛋白。

补上充足的铁和锌，滋养红润的容颜。

靓丽的肌肤需要充足的氧气和养分供应，而血红蛋白中的铁对于运输氧气至关重要，如果发生贫血，皮肤就会干枯而缺乏弹性。一些女性因为害怕肥胖不肯吃肉，又不注意补充植物性铁，发生贫血的风险很大。锌则是细胞再生和修复所必需的营养素，缺锌时皮肤的创伤无法愈合，细胞更新减慢。如果不能每天吃到100克左右的瘦肉和鱼，则最好能每天吃一把坚果类食品，以补充铁和锌，同时还能增加维生素E。

补上足够的维生素，让身体充满活力。

在抗衰老的过程中，维生素发挥着重要的作用。例如，维生素C是皮肤胶原蛋白合成的必要因子，维生素A是表皮细胞正常分化的关键因素，而B族维生素在新陈代谢中起着调节作用。最近的研究发现，维生素K能预防骨质疏松，维生素D则有助于预防肥胖。要想得到充足的维生素，最好的方式就是吃



营养平衡的膳食。

补上足够的膳食纤维，让毒素废物及时清除。

不溶性纤维能促进肠道蠕动，预防便秘，可溶性纤维能与脂肪和胆固醇结合，减少高脂血症、脂肪肝的发病率。此外，很多女性都不知道，膳食纤维还是预防糖尿病发生的关键因素，因为它能提高饱腹感，防止血糖突然升高。多吃蔬菜和粗粮可以获得不溶性纤维，而可溶性纤维主要存在于海藻、蘑菇、豆类和某些水果当中。

补上足够的蛋白质，让身体组织及时修复。

如果一日当中没有进食鱼肉类，那么要吃些豆类、奶类和蛋类作为弥补，不能长时间以蔬菜水果充饥。此外，还应经常吃一些有益女性身心的传统保健食品，如乌鸡、甲鱼、红枣、小米、黑米、桂圆、枸杞、莲子、黑芝麻，等等。

保证足够的运动，控制食物总热量，维持健康的体重。

美国科学家研究发现，运动和控制体重可以抵消更年期带来的不利影响。他们建议，女性在30岁之后，每周要做消耗约4186千焦（相当于1000千卡）热量的运动，这大约相当于慢跑3小时，或跳操4小时，或远足5小时。我国运动专家推荐每周健身3次，用有氧运动消耗脂肪，加上改善体形的健美运动。同时，饮食要控制在七成饱的程度，适当减少脂肪，远离甜食和甜饮料，就能轻松控制体重。

推荐给中青年女性的养生食谱

早餐：自制或外购新鲜浓豆浆1大碗，全麦面包2片涂少许橄榄油烤过，蓝莓果酱1勺（可提供丰富的植物雌激素、膳食纤维、蛋白质、B族维生素，以及钾、镁等）

上午点：原味酸奶（也称为优酪乳）125毫升，樱桃小番茄1把（可提供钙、蛋白质、维生素C、维生素A、维生素D、番茄红素和

益生菌)

午餐：蘑菇炒西兰花1份，海带丝拌豆腐丝1份，清蒸鱼2小块，紫菜青菜叶鸡蛋汤1碗，米饭多半碗或馒头多半个（提供充足的胡萝卜素、钙、蛋白质、维生素C、维生素A、膳食纤维、植物雌激素）

下午点：桂圆10个，草莓1把或山楂糖葫芦1串（提供有机酸、钾、果胶、类黄酮、维生素C，并促进铁的吸收）

晚餐：红豆紫米粥1碗，牛奶小馒头2个，凉拌黑豆芽1份，胡萝卜炒牛肉丝1份，红枣莲子乌鸡汤1碗（提供足够的微量元素、胡萝卜素、膳食纤维和蛋白质，具有一定的养心安神和补血益气作用）

饮料：绿茶或乌龙茶（对咖啡因敏感者改用玫瑰花茶或菊花茶）。如果晚上入睡较晚，可补充1小杯酸奶或1小碗藕粉

这份食谱特别强调了植物雌激素和抗衰老物质的供应，蛋白质、维生素、钙、铁和膳食纤维相当丰富。食物以天然形态为主，尽量不选加工食品。烹调方法能尽量保存食物中的营养元素并促进其吸收，低脂肪、中低热量，有利于人体维护酸碱平衡，并促进毒素和废物的排除。如果女性能秉承这样的饮食原则，并长期坚持，必会收到延缓衰老、增进美丽的健康功效。

不要等到孩子长大离家，自己时间充裕之后，才忽然发现早已疾病缠身，连出门旅行的体力也没有。为了给独生的孩子减轻负担，为了白发时与老公健康携手，为了自己的幸福人生，女人们，从每天的营养规划开始，学会爱惜自己吧。