

◆ 美从食中来 Meicongshizhonglai

吃出女人味道

● 顾奎琴



● 河北科学技术出版社



美从食中来 Meicongshizhonglai

吃出女人味道

● 顾奎琴



● 河北科学技术出版社

主编：顾奎琴

编者：沈 卫 杨建军 张海松 王 利
夏 卫 赵付芝 郭晓光 周海燕

图书在版编目 (C I P) 数据

吃出女人味道 / 顾奎琴主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

(美从食中来)

ISBN 7 - 5375 - 3300 - 8

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 (2006) 第 026676 号

美从食中来
吃出女人味道
顾奎琴

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 衡水华兴印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 6.375
字 数 155000
版 次 2006 年 7 月第 1 版
2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 3000
定 价 16.00 元

目 录



一、青春期少女的饮食保健

- (一) 青春期少女的生理特征 (3)
 - 1. 什么是青春发育期 (3)
 - 2. 影响发育的因素 (3)
- (二) 青春期的饮食保健 (5)
 - 1. 青春期少女应注意补铁 (5)
 - 2. 青春期补铁食疗方 (6)
 - 3. 青春期的合理膳食 (11)
 - 4. 少女变声期的饮食调养 (11)
 - 5. 少女青春期要防止脂肪摄入过少 (12)
 - 6. 月经期的饮食宜忌 (13)

二、职业女性的饮食保健

- (一) 职业女性的饮食营养 (17)
 - 1. 职业女性必需的 8 种营养素 (17)
 - 2. 职业女性保持营养均衡的 8 个要点 (18)
 - 3. 职业女性减压的食物选择 (19)
 - 4. 职业女性三餐后的饮食误区 (20)
- (二) 白领女性的食养食补 (21)
 - 1. 白领女性的饮食调养 (21)

2. 白领女性怎样预防“快餐综合征”	(23)
--------------------------	------

3. 白领女性午餐四大禁忌	(24)
---------------------	------

三、孕期的饮食与健康

(一) 孕早期营养与优生	(27)
--------------------	------

1. 孕早期每日摄入的食物量	(27)
----------------------	------

2. 妊娠早期一日食谱举例	(27)
---------------------	------

(二) 妊娠中期饮食保健	(28)
--------------------	------

1. 妊娠中期饮食原则	(28)
-------------------	------

2. 妊娠中期一日食谱举例	(29)
---------------------	------

(三) 妊娠晚期的饮食保健	(30)
---------------------	------

1. 妊娠晚期的膳食特点	(30)
--------------------	------

2. 妊娠晚期的饮食原则	(32)
--------------------	------

3. 妊娠晚期的饮食安排	(33)
--------------------	------

4. 妊娠晚期一日食谱举例	(34)
---------------------	------

(四) 妊娠呕吐的饮食调养	(35)
---------------------	------

1. 妊娠呕吐常见病因	(35)
-------------------	------

2. 妊娠呕吐食疗方	(36)
------------------	------

四、产妇的饮食与健康

(一) 分娩后的饮食调养	(43)
--------------------	------

1. 分娩后母体的营养需要	(43)
---------------------	------

2. 分娩当天的营养补充	(43)
--------------------	------

3. 产后第一天可吃哪些食物	(44)
----------------------	------

4. 产后第二天的饮食安排	(44)
---------------------	------

5. 产后第三天的食物选择	(44)
---------------------	------

(二) 产褥期的饮食保健	(45)
--------------------	------

1. 产褥期的营养需要	(45)
-------------------	------

2. 产褥期的食物选择	(46)
3. 产褥期摄入食物的品种及数量	(47)
(三) 哺乳期的饮食调养	(47)
1. 乳母的营养与泌乳	(48)
2. 促乳汁分泌食疗方	(49)
(四) 哺乳与形体健美	(52)
1. 哺乳期营养与形体健美	(52)
2. 哺乳得当可以“丰胸瘦腰”	(53)
(五) 产妇的饮食宜忌	(54)
1. 产妇应选择含铁丰富的食物	(54)
2. 产妇不宜吃味精和麦乳精	(55)
3. 产妇不宜多喝母鸡汤	(56)

五、中年女性的饮食与健美

(一) 中年女性的饮食保健	(59)
1. 中年女性的营养要求	(59)
2. 中年女性饮食有节制可防止肥胖	(60)
3. 中年女性更需要以内养外	(61)
4. 中年女性的饮食与防病	(62)
(二) 中年女性的养生保健	(64)
1. 中年女性的身心养护	(64)
2. 女人年过 40 更应注意保养	(65)
3. 中年女性的食疗养生	(66)

六、更年期女性的饮食

(一) 更年期女性的饮食调养	(71)
1. 更年期女性的饮食原则	(71)
2. 调配膳食可愉快度过更年期	(73)

吃出女人味道

- 3. 更年期女性的食疗保健食谱 (74)
- (二) 更年期综合症的饮食调理 (78)
- 1. 更年期综合症的饮食原则 (78)
- 2. 更年期综合症的食物选择 (80)
- 3. 更年期综合症食疗方 (81)

七、女性日常饮食与健康

- (一) 女性日常饮食保养与健康 (87)
- 1. 女人 30 还美丽的五要素 (87)
- 2. 脾气暴躁的女性应补充营养素 (88)
- 3. 女性补钙切莫错过 30 岁 (89)
- 4. 女性如何预防便秘 (90)
- 5. 怕冷女性应补铁 (91)
- 6. 带环女性要多补铁 (92)
- (二) 女性日常饮食宜忌 (93)
- 1. 女性 5 个时期不宜喝茶 (93)
- 2. 女人饮食 4 个不要 (94)
- 3. 女性 3 个时期不宜吃素 (95)
- 4. 妇女过食冷饮对健康不利 (96)

八、女人的养颜健身食物

- (一) 女人的日常保健食物 (99)
- 1. 大豆对女性健康的影响 (99)
- 2. 豆浆是女人最完美的食物 (100)
- 3. 女人最需要的 5 种食品 (100)
- 4. 果汁是女人不老的秘密 (101)
- 5. 海藻——女性的健康食品 (102)
- 6. 多吃西红柿可养颜健身 (103)

- 7. 杏仁是天然植物护肤品 (104)
- 8. 白木耳是滋阴养颜佳品 (104)
- 9. 花粉是健康美容之源 (105)
- 10. 墨鱼——女人的养血调经食品 (105)
- (二) 具有滋阴养颜作用的食物和中药 (106)
- 1. 女人的滋阴养颜食物 (106)
- 2. 女人的常用保健中药 (112)

九、女性性保健与饮食

- (一) 女性性保健的食养食疗 (117)
- 1. 和谐美好性生活与饮食 (117)
- 2. 女性新婚的食养食补 (118)
- 3. 女性应补充能增加“性趣”的维生素 B₂ (119)
- 4. 女性性欲与饮食 (120)
- 5. 饮酒对女性性功能的影响 (120)
- 6. 女人的养颜助性食物 (121)
- (二) 女性性保健食疗 (123)
- 1. 女性性保健食物 (123)
- 2. 女性性保健食疗方 (127)

十、女性疾病的饮食防治

- (一) 月经不调的饮食调养 (141)
- 1. 什么是月经不调 (141)
- 2. 月经不调的常见病因 (142)
- 3. 月经不调的饮食防治 (142)
- 4. 月经不调食疗方 (144)
- (二) 痛经的饮食调养 (153)
- 1. 痛经的原因 (153)
- 2. 痛经的饮食治疗 (153)

吃出女人味道

3. 痛经食疗方	(155)
(三) 闭经的饮食调养	(157)
1. 闭经的原因	(158)
2. 闭经的饮食原则	(159)
3. 闭经食疗方	(159)
(四) 功能性子宫出血的饮食调养	(165)
1. 功能性子宫出血的分型	(165)
2. 青春期功能性子宫出血的食疗	(166)
3. 功能性子宫出血食疗方	(167)
(五) 白带异常的饮食调治	(172)
1. 白带异常的饮食防治	(172)
2. 白带异常的食疗	(173)
(六) 人工流产后的饮食调养	(178)
1. 人工流产后的饮食原则	(178)
2. 人工流产后怎样进行补养	(179)
3. 人工流产后食疗方	(180)
(七) 女性贫血的饮食防治	(182)
1. 女性贫血的饮食调治	(182)
2. 菜篮子里的补血食物	(182)
3. 女性贫血食疗方	(183)
(八) 乳腺癌的饮食防治	(184)
1. 乳腺癌与营养	(184)
2. 乳腺癌的饮食防治	(185)
3. 哪些食物可以预防乳腺癌	(186)
4. 乳腺癌食疗方	(188)
(九) 女性阴冷的饮食调养	(189)
1. 女性阴冷的病因	(189)
2. 女性阴冷回暖食疗方	(190)

一、青春少女的饮食保健



(一) 青春期少女的生理特征

1. 什么是青春发育期

青春发育期是指女孩从出现月经到生殖器官发育成熟的时期，这是人体发育成长的最后阶段。这一阶段的年龄多定为10~20岁，一般开始于13~15岁。此阶段受遗传、营养、体育锻炼、睡眠、精神及内分泌等因素的影响可提早或推迟。

2. 影响发育的因素

(1) **遗传因素**：调查表明，女童身高、体重、躯干与四肢的比例，受种族和遗传的影响。遗传影响女童生长发育的潜力很大，如高个子的父母其子女个子也高，矮个子的父母其子女个子也矮。如子女均在良好的环境下成长，其身高75%取决于遗传因素，只有25%取决于后天生活条件。

(2) **营养因素**：营养是女童生长发育成少女的物质基础。身体各组织器官的生长发育、机体各种机能的调节、促进性成熟的各种激素的原料，均需补充营养物质，才能保证女童、少女的正常发育，并最大限度地发挥遗传功能的潜能。

要保证青春期组织器官的生长发育，必须提供全面均衡的营养素。各种营养素在身体中起着不同的作用，并非一种营养素可满足需要，不同的营养素互相协同密切配合，以补充身体生长发育的需要。因此青春期的发育需要摄取各种营养素。

吃出女人味道

(3) 激素的作用：激素是一类化学物质，人体内含量很少。它对维持人体正常的生命活动，特别是青春期的发育，起着非常重要的调节作用。在生命的整个过程中，无不受到各种激素的调节影响，而女性青春期的生长发育，直接受到雌激素、生长激素、甲状腺素等的影响。青春发育期是在下丘脑 - 垂体 - 性腺系统分泌的各种激素的统一调控下完成的。

(4) 劳动和体育锻炼因素：正常的体力劳动和体育锻炼，是促进青少年生长发育、增强体质、增强毅力的重要手段。劳动及体育锻炼可以使青少年机体的新陈代谢速度加快，并能刺激生长激素的分泌，以促进机体的生长。同时锻炼还可促使胃肠道蠕动加强，使各种腺体分泌增加，特别是能促进消化液的分泌而使食欲增强，从而使身体获取更多的营养。

(5) 睡眠因素：为保证青少年的生长发育，充足的睡眠起着相当大的作用。充足的睡眠对青少年的影响比对成人的影响大，因为促进生长发育的生长激素在睡眠时比清醒时分泌量大。所以青少年一定要有充足的睡眠，以保证其体内生长激素的含量，使其健康地成长发育。

(6) 精神因素：发育期的青少年，精神因素对生长发育也起着至关重要的作用，长时期的抑郁、恐惧、紧张，均可影响孩子的身心发育。研究表明，长期得不到父母的抚爱或父母离异的孩子，心情长期郁闷，其身高比其他得到爱抚的孩子低些，因为郁闷的孩子其体内生长激素的分泌量比心情愉快的孩子少。

(二) 青春期的饮食保健

1. 青春期少女应注意补铁

铁是人体健康必需的微量元素之一，是人体合成血红蛋白的重要原料。缺铁可使血红蛋白含量和生理活性降低，以致血带氧量减少而影响大脑中营养素和氧的供应。

青春期的少女，整个身心都在经历着巨大的变化，不仅表现在身体形态的发育变化上，机体内部的各个器官也在迅速发育。不少进入青春期的少女常有情绪不稳定、容易疲乏、注意力不集中、记忆力减退及学习成绩下降等现象，这与少女体内缺铁有密切关系。



吃出女人味道

伴随着青春期的发育，对各种营养素的需求量也大大增加，身体迫切需要补充更多的铁，以满足旺盛的机体代谢之需。少女月经来潮又造成铁的丢失，而食物中的铁相对含量不足，所以女孩普遍有不同程度的缺铁。国外研究发现，给血中铁水平低的16~17岁女学生补充两个月的含铁糖浆。补铁前，大多数少女情绪波动、注意力不集中、无力、疲劳；补铁后，血中铁的水平恢复正常，疲乏、倦怠及其他症状消失。

最常用和最方便的方法是饮食补铁。平时多吃些富含铁元素的食物，如动物的肝、肾、血，瘦肉、鸡蛋，海产品如鱼、虾、紫菜、海带、海蜇，黄豆制品、红枣、黑木耳等。多吃些富含铁和维生素C的蔬菜，如芹菜、韭菜、萝卜叶等，其中所含维生素C有促进铁吸收的作用。

2. 青春期补铁食疗方

(1) 当归红糖鸡蛋汤

原料：当归20克，鸡蛋1~2个，红糖50克。

制法：洗净当归，切碎，用纱布包好，置铁锅内，加水，煎熬30分钟后加红糖、鸡蛋（去壳），煮开后改文火再煮20分钟。吃蛋喝汤，经期每天吃1次。

功效：当归是治疗妇科病的要药，也是妇女补血、护肤、美容的药品。经期时进食当归红糖鸡蛋汤，有调经、补血及护肤美容作用。

(2) 黑枣桑葚鸡蛋汤

原料：桑葚50克，黑枣8枚，鸡蛋1个，红糖、姜各适量。

制法：1) 桑葚用清水洗净，黑枣洗净，去核。

青春期少女的饮食保健

2) 锅中加适量清水，倒入桑葚、黑枣和红糖搅拌均匀，大火煮沸后打入鸡蛋，转用小火再煮 15 分钟，即可盛出。每日 2 次。饮汤，食鸡蛋。

功效：桑葚性寒味甘，补肝、益肾；含有丰富的维生素和磷、钾、铁、硒等多种微量元素，特别是桑葚还含有葡萄糖、苹果酸、胡萝卜素等，具有降低胆固醇的吸收、防止动脉硬化的疗效。黑枣性温味甘，补脾和胃；红糖性温味甘，含有丰富的铁和多种微量元素，有补血暖胃、活血化淤作用。鸡蛋中含有优质蛋白；蛋黄中含有铁和卵磷脂，容易消化吸收。此品有滋阴补血、活血益气作用。适用于月经过多、阴血不足者。

(3) 黑木耳红枣汤

原料：黑木耳 10 克，红枣 10 枚，红糖适量。

制法：置锅，放入适量的水，把黑木耳和红枣煮熟后，加入红糖即可。月经前 1 个星期到月经结束这段时间饮用，每天吃或隔天吃都可以。

功效：因为黑木耳是所有蕈类食品中含铁量最高的，它和白木耳一样，都是多糖类，有一定的抗肿瘤作用。黑木耳可清肺益气、帮助身体排出纤维，而红枣主治脾胃虚弱、血虚萎黄、血小板缺少症等。红糖含有丰富的铁，有补血、养血作用。

(4) 双红南瓜补血汤

原料：南瓜 500 克，红枣 10 克，红糖适量，清水 5 碗。

制法：1) 南瓜去皮挖瓤，洗净，切成块状；红枣洗净，用刀背拍开，去核。

吃出女人味道

2) 将南瓜、红枣、红糖一起放入沙锅中，加水用文火熬至南瓜烂熟即可。

功效：南瓜性温味甘，可补中益气、消炎止痛。含有丰富的胡萝卜素，经人体吸收后转化为维生素 A；有增强机体免疫力和维护皮肤健美作用；并含有丰富的维生素 E，也是一种抗氧化剂，可降低癌症的发生。女性经期服用，可益气补血。红枣性温味甘，有补脾和胃、益气生津、滋阴养血功效。红糖含有丰富的微量元素铁和多种矿物质，有暖胃、补脾、活血、散寒、润肠作用，能有效补充女性月经期丢失的血液，并可温暖身体，调和脾胃。此品有调经补血作用，经常食用可使面色红润，增加皮肤弹性。



(5) 黄豆芽猪血汤

原料：黄豆芽、猪血各 250 克，黄酒及调料各适量。

制法：1) 将黄豆芽去根洗净，猪血划成小方块，用清水漂干净备用。

2) 锅内加油少许烧热，爆香蒜茸、葱花、姜末，下猪血并烹入黄酒，加水煮沸，放入黄豆芽，煮熟，再调入味精、精盐即可。随意服食。

功效：润肺补血。适用于血虚头晕及缺铁性贫血。

(6) 猪皮红枣羹

原料：猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

制法：1) 将猪皮去毛，洗净，切小块；大枣洗净去核备用。

2) 将猪皮块与大枣置铁锅中，放入冰糖和清水，旺火烧开后用文火炖成稠羹。佐餐食用。