

女性健康 枕边书

小雨◎编著

吃既是一种生理需要，也是一门艺术。当吃这种行为挣脱了生理需求的羁绊，不再以果腹为终极目标时，女性朋友们，你们准备好了吗？你们知道如何让自己吃出美味、健康和快乐吗？

让女人 快乐的吃

时尚女性主题

中国纺织出版社



时尚女性主题



小雨◎编著

女性健康 枕边书



让女人 快乐的吃

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

让女人快乐的吃/小雨编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.1

ISBN 978-7-5064-4124-7

I. 让… II. 小… III. 女性—饮食营养学
IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132708 号

责任编辑:王学军 特约编辑:李春梅

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:640×960 1/16 印张:22.5

字数:210 千字 定价:28.00 元

ISBN 978-7-5064-4124-7/R·0090

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

不少女人对于吃,可谓爱恨交加。爱的是它的美味,恨的是由美味诱惑下潜藏着的陷阱——吃出“痘痘”,吃出肥胖,吃出肚臍……这一切,都在破坏着女人对吃的好心情。

要吃饱很容易,要吃出美味有点难,要吃出美味加健康则更难,要吃出美味加健康加快乐更是难上加难。

吃是一种需要,吃也是一门艺术。当吃这种行为挣脱了生理需求的羁绊,不再以果腹为终极目标时,女人们,你们准备好了吗?你们知道如何让自己吃出美味、健康和快乐吗?

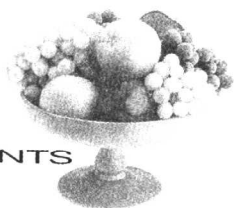
食物对人心情的影响,有三个途径。第一个途径是通过味觉以及嗅觉系统的体验,给进食者以直观的感觉:味道好,高兴;味道不好,生气(或不高兴)。第二个途径是吸收食物中的某些成分,直接刺激大脑神经系统以左右人的心情好坏。这个途径往往被许多人所忽视。第三个途径是食物的吸收影响人的健康和容貌,吃出健康和美丽的身体,心情自然会相对快乐得多。

快乐的心情是人人都想要的,但是生活中却有很多人并没有快乐。其实,快乐的心情完全是由自己营造的。利用科学合理的饮食来达到快乐的目的,是一个全新的话题,为我们打开了通往快乐的另一条途径。相信各位读者在读了本书后,会有所收获,有所感悟。

编者

2006年10月

目录 CONTENTS



第一章 食物可以左右你的情绪

人脑活动的所有能量都来自于人所吃的食物,因此情绪的波动也常与人所吃的食物有关。

- 3 / ■ 食物是缓解情绪的良药
- 4 / ■ 矿物质和微量元素对情绪的影响
- 6 / ■ 烟草酸对情绪的影响
- 8 / ■ 糖能使悲伤变愉快吗
- 8 / ■ 用饮食来改变你的性格
- 12 / ■ 吃和喝是这样使你心情愉快的
- 15 / ■ 饮食节奏要准确
- 16 / ■ 根据血型选择饮食

17 /  暴吃族克制食欲的方法

19 /  长假快乐食谱

20 /  开心食品一览表

第二章 荤菜放心大胆吃

对于某些爱美的女人来说,吃肉无异于吸毒,充满了享受的快感与糟蹋身体的罪恶感。

25 /  素食是健康的灵丹妙药吗

27 /  健康吃肉的五个好习惯

28 /  如何吃肉最安全

29 /  吃肉瘦身三日食谱

31 /  让胸部变大的几例荤菜

33 /  牛肉营养价值高

37 /  猪肉比牛肉受欢迎

38 /  羊肉进补又御寒

39 /  如何巧除羊肉膻味

40 /  “食全食美”话兔肉

41 /  鸡肉是健康食品



- 42 /  乌骨鸡补养价值高
- 44 /  鸭子利水功效大
- 45 /  教你如何清洗动物内脏
- 46 /  鱼,我所欲也
- 47 /  常见鱼类的食疗特性
- 49 /  女性吃墨鱼最有益健康
- 50 /  如何吃好金枪鱼
- 51 /  煎鱼有秘诀
- 52 /  活鱼怎样新鲜吃
- 53 /  吃蚌肉能丰肌泽肤
- 54 /  淡水珍品——甲鱼
- 54 /  鸡蛋可令你的皮肤光洁嫩滑
- 56 /  六种鸡蛋千万不能吃
- 57 /  通过颜色识别鸡蛋
- 58 /  鸭蛋也能护肤美肤
- 58 /  “白肉”做法有讲究
- 59 /  不能吃的七个部位

第三章 果蔬果蔬我爱你

以美味的名义,以美丽的名义,以健康的名义,女人的胃应该多与蔬菜和水果亲密接触。美味、美丽与健康,都是人生快乐的重要构成要素。因此,以快乐的的名义,女人要大口大口地吃些果蔬。

- 65 /  像樱桃一样娇艳
- 66 /  日啖荔枝三百颗
- 67 /  一日食三枣,一生不显老
- 70 /  快乐水果——香蕉
- 72 /  生津润肺数苹果
- 73 /  补铁美容请吃桃
- 74 /  西红柿营养又防晒
- 76 /  西红柿还是很好的瘦身食品
- 76 /  菱角皮脆肉美营养全
- 77 /  承载不老梦想——莲子
- 80 /  红薯营养又瘦身
- 82 /  红豆减肥又消肿
- 83 /  萝卜上了街,药铺摘招牌
- 87 /  拒绝脂肪选冬瓜

- 88 / 吃黄瓜能减肥吗
- 89 / 南瓜是补血妙品
- 91 / 美容去皱吃丝瓜
- 93 / 保护身材的使者——山药
- 94 / 菠菜可养血滋阴
- 96 / 长寿菜——马齿苋
- 97 / 生吃蔬菜好处多
- 99 / 大棚菜要细心洗
- 100 / 绿色蔬菜科学吃
- 100 / 努力留住蔬菜中的维生素
- 102 / 盐水焯菜,皆大欢喜
- 103 / 水果在饭前还是饭后吃
- 104 / 做个“采花”大盗
- 105 / 吃花要懂花
- 106 / 如何熬制滋补养颜的花粥
- 110 / 人面桃花相映红
- 111 / 莫用蔬菜水果代替饭和肉

第四章 做条汤水滋润的“美人鱼”

美人鱼怎能离开水的滋润？要和汤汤水水亲密接触，以保证你的身体水灵灵的……

- 115 /  令你水灵灵的水
- 116 /  喝什么样的水
- 116 /  什么时候喝水
- 117 /  茶的保健功能
- 118 /  你适合喝什么茶
- 119 /  几种天然减肥茶
- 122 /  哪些人不宜饮茶
- 124 /  完美食物当属牛奶
- 125 /  喝牛奶可以瘦身
- 126 /  变着花样喝牛奶
- 127 /  爱和牛奶“打架”的食物
- 129 /  酸酸甜甜，我就喜欢
- 131 /  白色琼汁——豆浆
- 132 /  饮用果汁有学问
- 135 /  自制美味又营养的果汁

- 138 / 蔬菜汁健美又健康
- 140 / 最新咖啡瘦身术
- 141 / 五种人不宜喝咖啡
- 142 / 不妨来杯葡萄酒
- 143 / 煲盅靓汤给自己
- 144 / 细数各类汤的保健功能
- 146 / 消暑保健十道汤
- 147 / 为头发做道营养汤
- 149 / 找回素面朝天的自信
- 153 / 盈盈秋波眼儿媚
- 155 / 汤汤水水让你“挺好”
- 158 / 可令你告别失眠之苦的汤
- 159 / 怎样熬制骨头汤
- 160 / 鸡汤的营养价值比鸡肉高吗
- 161 / 进食前喝汤有助于瘦身
- 162 / 四道美白皮肤的粥
- 163 / 熬粥秘笈六招

第五章 让美丽之花一路芬芳

无论是年轻靓丽的少女,还是风姿绰约的少妇,或是满脸慈祥的祖母,她们都有着各自的美丽与芬芳。

- 167 /  青春期少女的合理饮食
- 168 /  发育期女孩不宜多吃快餐
- 168 /  每天坚持喝牛奶
- 169 /  轻轻松松,“战痘”成功
- 173 /  新婚燕尔的饮食特点
- 174 /  对付害喜有什么高招
- 176 /  害喜的饮食调养
- 178 /  大吃特吃并不好
- 180 /  小心! 孕妇暴肥弊端多
- 181 /  怀孕后我变丑了怎么办
- 182 /  孕妇水肿的饮食调理
- 183 /  不适宜孕妇食用的食品
- 185 /  孕妇该怎样吃蔬菜水果
- 185 /  粗粮,孕期不可缺少的营养
- 187 /  番茄让妊娠斑飞走

- 188 / 产后应怎样合理安排营养
- 189 / 产后以鸡蛋为主食科学吗
- 190 / 产妇饮食中的误区
- 191 / 产后 30 天瘦身的关键
- 193 / 何谓更年期综合症
- 194 / 大豆是停经妇女的好朋友
- 195 / 更年期妇女的食物选择
- 197 / 更年期不代表终结美丽
- 201 / “特殊时期”女性慎饮茶
- 201 / 更年期妇女应防冷感症
- 202 / 骨质疏松症不是中老年的专利

第六章 玩转厨房,做个开心“煮妇”

做主妇真不容易啊:出门要头光颈靓,神采飞扬;回家要厨艺精湛,美食层出……

- 207 / 醋在菜肴制作中的妙用
- 209 / 烹饪菜肴如何用酒调味
- 212 / 放盐并非你想像的那么简单

- 213 /  20 招食盐妙用新法
- 215 /  味精用法七忌
- 217 /  调味的三个阶段
- 218 /  葱蒜在调味中的作用
- 219 /  应该知道的配料规则
- 219 /  调味出错巧补救
- 220 /  老火靚汤煲越长时间越好吗
- 221 /  浓油旺火炒菜好吗
- 222 /  怎样掌握火候和油温
- 223 /  如何保持菜肴的本色
- 224 /  肉丝先滑后炒才好吃
- 225 /  挂浆在烹饪中的作用
- 226 /  如何区别真假大料
- 226 /  制作卤水的几种方法
- 227 /  烹饪中常用食物的冷冻与解冻法
- 230 /  一锅做出两种味道的饭
- 231 /  做好红烧菜的关键
- 232 /  炒菜怎样防止汤汁太多
- 233 /  学点烹饪术语
- 238 /  白糖的烹饪妙用

- 239 / 怎样用葱
- 240 / 怎样用姜
- 243 / 变个花样煮米饭
- 244 / 最常见的食物错误搭配

第七章 潇洒走过春夏秋冬

春生夏长,秋收冬藏,这是自然界的客观规律。人生活在自然之中,需顺天地之和,应四时之变。

- 249 / 一年之“吃”在于春
- 250 / 春天吃葱,一身轻松
- 251 / 春季菠菜最养血
- 253 / 春天口唇起泡饮食调养
- 254 / 来一盅春暖润肤汤
- 254 / 用食物阻击“春困”
- 256 / 春天饮食排毒法
- 257 / 夏日饮食须防火
- 259 / 夏天吃什么蔬菜好
- 261 / 苦瓜是很好的消暑食品

- 264 / 夏吃水果要适度
- 264 / 夏季饮食莫落入陷阱
- 265 / 平衡饮食以避免秋季忧郁症
- 266 / 秋季女子养生食疗方
- 268 / 打响一场皮肤抗旱的持久战
- 270 / 手脚发凉？不要慌！
- 271 / 冬季宜与哪些水果亲密接触
- 275 / 女性冬季吃什么最养颜
- 277 / 冬天不妨吃吃“黑”
- 279 / 四类食物有助抗流感
- 280 / 当心冬季火锅综合症

第八章 告别烦人的病痛

食物或许不像药物一样，能起到立竿见影的疗效。食物之所以是最好的医药，是因为其获取十分方便，又易为人体吸收且副作用最小。

- 285 / 告别性冷淡，做个“性福”女人
- 288 / 白带有异常，食物来对付
- 292 / 食疗让盆腔炎走开

- 295 / 妇女“功血”食疗有方
- 297 / 月经不调的饮食疗法
- 300 / 子宫脱垂食疗方
- 302 / 经前乳房胀痛
- 304 / 女性痛经食疗方
- 308 / 告别令人苦恼的闭经
- 312 / 不孕不育症的饮食疗法
- 314 / 产后腹痛怎么办
- 317 / 便秘容易招来疾病
- 321 / 甲状腺机能亢进怎么办
- 323 / 糖尿病的饮食疗法

附录 有关美容舒心的几道家常菜

- 329 / 美容兔肉
- 329 / 香菇炖豆腐
- 330 / 干炸带鱼
- 331 / 凉拌西瓜皮
- 332 / 蒜味番茄