

NUTRITION MAINTENANCE

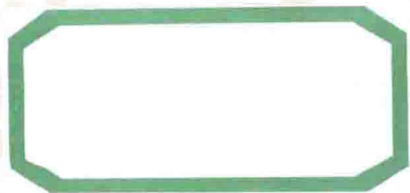
我的 营养保养 日记



摩天文传 编著

解析神奇的食物营养奥秘
用真诚的态度呈现贴心的
健康营养信息

现代人的身体保养实用秘诀
简单易行、经济便利
受用一生的营养保养知识



我的营养保养日记

摩天文传 © 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的营养保养日记 / 摩天文传编著. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22913-8

I. ①我… II. ①摩… III. ①女性—营养卫生—通俗读物②女性—食物疗法—通俗读物 IV. ①R153.1-49②R247.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第067208号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：190千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

“民以食为天”是人们自古以来的生存之道，而现在仅仅以吃饱为目的的饮食方式似乎已经渐渐远离人们的生活，人们越来越注重科学营养的搭配，不仅要吃饱更要吃好！

食物中隐藏着肉眼看不到的各类维生素，如钙、铁、锌等，但是不要以为你喝了一杯柠檬水就真的吸收了很多维生素C，也不要认为你吃了很多钙片就真正达到了很好的补钙效果。饮食和营养就像风筝和线，需要借助风的力量才能飞扬，而科学的方法就是让饮食和营养能够发挥最佳优势的风力，现在就翻开本书一同来学习如何吹起健康身体的营养之风吧。

从钙质开始为身体构建最牢固的“摩天大楼”，才能撑起身体营养的基本构架。头发、肌肤、手足……每一个身体部位都有自己专属的营养配方，维生素B能够让头发更加滋润柔亮；维生素E能够锁住肌肤的水分；维生素A同样能够促进骨骼的生长，了解身体各部位所需的营养，才能够让营养素补充身体健康缺漏处！

你知道不同颜色的食物之间有什么区别吗？红色食物能够振奋精神、绿色食物能够清除体内垃圾、白色食物能够提高身体的免疫力。缤纷的食物也可能表里不一，黑色食物虽然不中看，却是养身健体的绝佳选择。本书为你解析神奇的食物营养奥秘，用最真诚的态度向你呈现最贴心的健康营养信息。

创作这本书的是摩天文传——国内最好的女生美容时尚图书创作团队，常年为国内众多时尚杂志打造美容栏目，除了掌握一手潮流资讯外，也练得一手做内容的内功。最强团队倾心创作，为读者呈现出这本美丽而又实用的营养好书。



CONTENTS

Chapter 1 缺乏营养！女生苦闷源自对营养关心不足

- 10 缺钙找上门来？骨质疏松症特别“青睐”女生
- 16 脱发总纠缠？综合维生素微量元素缺乏头发自然待不住
- 22 腰酸背痛叫苦不迭，营养漏洞是元凶
- 28 贫血苍白，不注重营养学导致女人味丢光光
- 34 出汗有异味，营养缺失导致体质酸化
- 40 皮肤暗黄，体内维生素不足外补再强也无效
- 42 忧郁焦虑，维生素和矿物质对情绪的影响



Chapter 2 钙世金英！帮身体盖最高的摩天大厦

- 46 女人到底需要多少钙？
- 50 如何知道是否摄入了足够的钙？
- 52 我不喜欢吃奶制品，可以从其他食品中摄入足够的钙吗？
- 54 钙片也有好坏之分
- 60 何时才是补钙的最佳时间？
- 62 补钙时我需要补充其他营养成分吗？
- 64 摄入足够钙就一定保证骨骼的健康吗？
- 66 无机钙与有机钙，选择哪种先问身体
- 70 8种强效补钙食物，
每天吃一种需钙量就可以达标



- 76 不要忽视药品对维生素的破坏
- 78 补钙同时的意外收获
- 80 抱着钙片补钙不科学，你必须关注的补钙食品排行榜

Chapter 3 维系健康！受用一生的维生素知识

- 88 当你感到身体不对劲时，
你知道是缺乏哪种维生素吗？
- 90 健康的肌肤不可缺少的维生素
- 96 健康的头发不可缺少的维生素
- 102 健康的手足不可缺少的维生素
- 108 维生素A，维持骨骼发育的基本生命素
- 110 维生素B₁，扮演着重要角色因此摄取量要保障
- 112 维生素B₂，把健康分子——请出的还原型维生素
- 114 维生素B₆，与新陈代谢关系最密切的维生素
- 116 维生素C，促进胶原蛋白形成的生长型维生素
- 118 维生素D，可以促进钙质吸收的维生素
- 120 维生素E，维持女生生殖系统功能的维生素
- 122 维生素K，与血液有着最密不可分的关系
- 124 不可不管，身体缺乏维生素的其他表现



Chapter 4 营养全面！维生素零流失摄取法

- 128 蔬菜生吃还是熟食，营养摄取率你知道吗？
- 130 有些维生素多吃了会中毒！不得不防“补维过度”
- 132 除了蔬菜瓜果，其他食物照样能提供丰富的维生素
- 134 素食者看过来，你容易缺乏这些维生素
- 140 没有维生素就会发胖！肥胖者的维生素必备清单
- 146 一天一颗综合维生素到底管不管用？
- 152 想要健康增胖补充哪些维生素会让你得偿所愿



Chapter 5 营养色谱！破解食物营养的颜色密码

- 160 红色食物——精神振奋+丰富的铁
- 162 绿色食物——身体治愈+肠胃的天然“清道夫”
- 164 黄色食物——清除血毒+维生素C的天然源泉
- 166 黑色食物——益脾补钙+养生健体
- 168 白色食物——提高免疫力+蛋白质与钙的聚集地
- 170 紫色食物——抗氧化+延缓衰老的天然“良药”



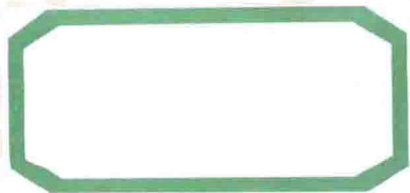
Chapter 6 色彩物语！滋补五脏的五色营养调补法

- 174 青养肝——熬夜透支肝功能绿色食物补回漏洞
- 180 红滋心——加班精力不足养心补血等同精力汤
- 186 黄益脾——天热厌食、皮肤枯黄没血色
- 192 白润肺——情绪不佳白色食物一改低靡
- 198 黑补肾——拯救男友最怕的没情调拒爱女

Chapter 7 照料自己！特殊体质的女生如何补充营养

- 204 低糖低热量照样补！
节食减肥者的少脂营养补充法
- 206 巧补不发胖，手术后的身体加能康复餐
- 208 夜间工作人群必看！
晚睡体质如何补多阳气少病气
- 210 能吃掉的压力！
高压人群懂吃会补舒缓强压不适
- 216 保护骨骼，告别骨脆的壮骨营养餐
- 222 怕冷畏寒！这些营养有助赶走痛经烦恼
- 224 高营养却极清淡的痤疮期一级戒备饮食
- 230 升温暖身，加能餐提高低体温症健康系数
- 236 代谢运力加强！改善疤痕体质的代谢加强营养餐
- 238 孕力加强！提高准妈妈子宫营养的母体健康营养配餐





我的营养保养日记

摩天文传 © 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

我的营养保养日记 / 摩天文传编著. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22913-8

I. ①我… II. ①摩… III. ①女性—营养卫生—通俗读物②女性—食物疗法—通俗读物 IV. ①R153.1-49②R247.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第067208号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.5 字数：190千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

“民以食为天”是人们自古以来的生存之道，而现在仅仅以吃饱为目的的饮食方式似乎已经渐渐远离人们的生活，人们越来越注重科学营养的搭配，不仅要吃饱更要吃好！

食物中隐藏着肉眼看不到的各类维生素，如钙、铁、锌等，但是不要以为你喝了一杯柠檬水就真的吸收了很多维生素C，也不要认为你吃了很多钙片就真正达到了很好的补钙效果。饮食和营养就像风筝和线，需要借助风的力量才能飞扬，而科学的方法就是让饮食和营养能够发挥最佳优势的风力，现在就翻开本书一同来学习如何吹起健康身体的营养之风吧。

从钙质开始为身体构建最牢固的“摩天大楼”，才能撑起身体营养的基本构架。头发、肌肤、手足……每一个身体部位都有自己专属的营养配方，维生素B能够让头发更加滋润柔亮；维生素E能够锁住肌肤的水分；维生素A同样能够促进骨骼的生长，了解身体各部位所需的营养，才能够让营养素补充身体健康缺漏处！

你知道不同颜色的食物之间有什么区别吗？红色食物能够振奋精神、绿色食物能够清除体内垃圾、白色食物能够提高身体的免疫力。缤纷的食物也可能表里不一，黑色食物虽然不中看，却是养身健体的绝佳选择。本书为你解析神奇的食物营养奥秘，用最真诚的态度向你呈现最贴心的健康营养信息。

创作这本书的是摩天文传——国内最好的女生美容时尚图书创作团队，常年为国内众多时尚杂志打造美容栏目，除了掌握一手潮流资讯外，也练得一手做内容的内功。最强团队倾心创作，为读者呈现出这本美丽而又实用的营养好书。



CONTENTS

Chapter 1 缺乏营养！女生苦闷源自对营养关心不足

- 10 缺钙找上门来？骨质疏松症特别“青睐”女生
- 16 脱发总纠缠？综合维生素微量元素缺乏头发自然待不住
- 22 腰酸背痛叫苦不迭，营养漏洞是元凶
- 28 贫血苍白，不注重营养学导致女人味丢光光
- 34 出汗有异味，营养缺失导致体质酸化
- 40 皮肤暗黄，体内维生素不足外补再强也无效
- 42 忧郁焦虑，维生素和矿物质对情绪的影响



Chapter 2 钙世金英！帮身体盖最高的摩天大厦

- 46 女人到底需要多少钙？
- 50 如何知道是否摄入了足够的钙？
- 52 我不喜欢吃奶制品，可以从其他食品中摄入足够的钙吗？
- 54 钙片也有好坏之分
- 60 何时才是补钙的最佳时间？
- 62 补钙时我需要补充其他营养成分吗？
- 64 摄入足够钙就一定保证骨骼的健康吗？
- 66 无机钙与有机钙，选择哪种先问身体
- 70 8种强效补钙食物，
每天吃一种需钙量就可以达标



- 76 不要忽视药品对维生素的破坏
- 78 补钙同时的意外收获
- 80 抱着钙片补钙不科学，你必须关注的补钙食品排行榜

Chapter 3 维系健康！受用一生的维生素知识

- 88 当你感到身体不对劲时，
你知道是缺乏哪种维生素吗？
- 90 健康的肌肤不可缺少的维生素
- 96 健康的头发不可缺少的维生素
- 102 健康的手足不可缺少的维生素
- 108 维生素A，维持骨骼发育的基本生命素
- 110 维生素B₁，扮演着重要角色因此摄取量要保障
- 112 维生素B₂，把健康分子——请出的还原型维生素
- 114 维生素B₆，与新陈代谢关系最密切的维生素
- 116 维生素C，促进胶原蛋白形成的生长型维生素
- 118 维生素D，可以促进钙质吸收的维生素
- 120 维生素E，维持女生生殖系统功能的维生素
- 122 维生素K，与血液有着最密不可分的关系
- 124 不可不管，身体缺乏维生素的其他表现



Chapter 4 营养全面！维生素零流失摄取法

- 128 蔬菜生吃还是熟食，营养摄取率你知道吗？
- 130 有些维生素多吃了会中毒！不得不防“补维过度”
- 132 除了蔬菜瓜果，其他食物照样能提供丰富的维生素
- 134 素食者看过来，你容易缺乏这些维生素
- 140 没有维生素就会发胖！肥胖者的维生素必备清单
- 146 一天一颗综合维生素到底管不管用？
- 152 想要健康增胖补充哪些维生素会让你得偿所愿



Chapter 5 营养色谱！破解食物营养的颜色密码

- 160 红色食物——精神振奋+丰富的铁
- 162 绿色食物——身体治愈+肠胃的天然“清道夫”
- 164 黄色食物——清除血毒+维生素C的天然源泉
- 166 黑色食物——益脾补钙+养生健体
- 168 白色食物——提高免疫力+蛋白质与钙的聚集地
- 170 紫色食物——抗氧化+延缓衰老的天然“良药”



Chapter 6 色彩物语！滋补五脏的五色营养调补法

- 174 青养肝——熬夜透支肝功能绿色食物补回漏洞
- 180 红滋心——加班精力不足养心补血等同精力汤
- 186 黄益脾——天热厌食、皮肤枯黄没血色
- 192 白润肺——情绪不佳白色食物一改低靡
- 198 黑补肾——拯救男友最怕的没情调拒爱女

Chapter 7 照料自己！特殊体质的女生如何补充营养

- 204 低糖低热量照样补！
节食减肥者的少脂营养补充法
- 206 巧补不发胖，手术后的身体加能康复餐
- 208 夜间工作人群必看！
晚睡体质如何补多阳气少病气
- 210 能吃掉的压力！
高压人群懂吃会补舒缓强压不适
- 216 保护骨骼，告别骨脆的壮骨营养餐
- 222 怕冷畏寒！这些营养有助赶走痛经烦恼
- 224 高营养却极清淡的痤疮期一级戒备饮食
- 230 升温暖身，加能餐提高低体温症健康系数
- 236 代谢运力加强！改善疤痕体质的代谢加强营养餐
- 238 孕力加强！提高准妈妈子宫营养的母体健康营养配餐



CHAPTER 1

缺乏营养！女生苦闷源自对营养关心不足

脱发严重！脸色苍白！皮肤暗黄……身体总是出现各种小毛病很烦恼！是因为缺乏锻炼吗？还是身体内部出了问题？当身体发出警戒信号时需要密切关注营养素。钙质让骨骼强健有力；综合维生素能够带来闪亮秀发和健康肌肤；各种微量元素能够让身体保持轻松愉悦状态。寻找身体小问题的根本源头！洞察体质类别才能选择适合自己的营养。了解各种食物中的营养元素才能美味又健康！

