

Female health
management handbook

360度 管理手册

女性私人健康

——营养师的1001个叮咛

安健华 主编

安健华，中国营养学会会员、中华医学会营养分会会员、
北京食品学会理事、北京市学生营养餐研究中心专家组成员、
北京师范大学学生营养研究中心副研究员、北京电力医院营养科主管营养师

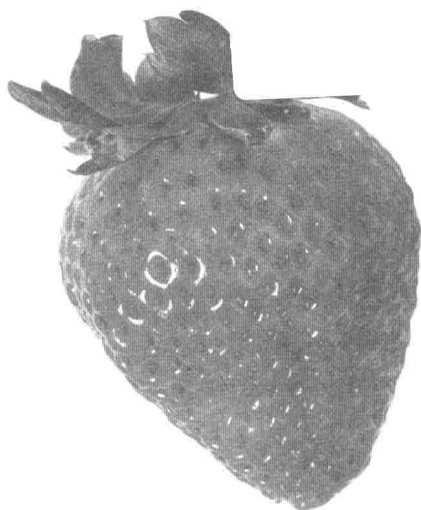


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

360度
女人健康系列



www.yingyangtang.org



*Female health
management handbook*

360度 **管理手册** 女性私人健康

——营养师的1001个叮咛

安健华 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

360度
女人健康系列

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

360度女性私人健康管理手册. 营养师的1001个叮咛 / 安健华主编.

北京：电子工业出版社, 2013.2

（360度女人健康系列）

ISBN 978-7-121-19029-2

I. ①3… II. ①安… III. ①女性 - 营养卫生 - 基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280484号

责任编辑：周宏敏 文字编辑：施易含

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

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：787×980 1/16

印张：16 字数：330千字

印 次：2013年3月第2次印刷

定 价：35.00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zltts@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

现代社会中，女性的角色经常是身兼数职于一身，既要确保工作出色，又要照顾好家庭，可谓既要出得厅堂，又要下得厨房。但现实中细心观察不难发现，女性在辛勤工作、勤俭持家的同时，往往更容易忽视自己的健康问题。

一直以来，都说女人是水做的，这句话道出了女性的柔美和脆弱，一旦保养不当，身体就会出现各种小毛病，令人紧张不已。女性自己的生理特点等因素决定了女性的健康更需要额外的呵护和保养。无论是生理或疾病等因素都会给女性健康埋下隐患。

面对来自职场和家庭负担的双重压力，不少女性的健康状况令人担忧。不同年龄段的女性都受到亚健康的影响。多数人在饮食不规律、过度疲劳、熬夜、高强度工作等多种亚健康催化剂中来回打转，经常为脸色暗沉、肌肤缺乏弹性、出现黑眼圈、腰腿酸痛等苦恼。这些往往都是身体因过度疲劳而发出的信号。

如果你正同样有着上述健康困扰，那么你该做的就是改变自己的饮食习惯，让生活变得尽可能规律，尽管目前不可能呈现出安逸的状态，但至少要保持亦张亦弛，劳逸结合，不妨抽出片刻时间，拿起一本书，学些健康保养的好方法，或许来自于饮食的调理，搭配规律的作息，马上就可以改善你肌肤的暗沉、减轻你身体的不适状况。

希望这本书，可以唤起更多女性对于自己健康状况的关注和重视，通过日常饮食及自我保健，改善营养状况，提高身体健康水平，远离各种疾病困扰。

愿天下每一位女性都如花般优美绽放，拥有各自亮丽精彩的健康人生。

在此对顾勇、陈建军、顾茵、陈丽娟、崔雪梅、郝小峰、郝云龙、孔劲松、田颖、魏晓佳、汤红荣、路纯、孙金叶、梁学娟参与本书的写作表示感谢。





目录

第一部分 平衡膳食

第一章 倡导均衡..... 2

关键词 1：均衡 2

1. 什么是平衡膳食 2
2. 平衡膳食应满足哪些条件 2
3. 膳食平衡该怎么吃 3
4. 膳食均衡应五谷为养吗 3
5. 常食薯类食品能调节身体代谢平衡 3
6. 膳食均衡要粗细搭配吗 4
7. 常食膨化食品会造成营养不均衡吗 4
8. 膳食均衡要五畜为益吗 4
9. 饮食平衡要五菜为充吗 4
10. 饮食平衡要五果为助吗 5
11. 多食干果营养会跑掉吗 5
12. 膳食均衡性味要调和吗 5
13. 咖啡过量类似兴奋剂吗 5
14. 什么才是最佳的饮料 6
15. 酒是小饮怡情大饮伤身吗 6
16. 健康膳食调味用盐要减半吗 6

第二章 拒绝缺乏..... 7

关键词 2：缺乏 7

1. 身体缺营养了有信号 7

2. “骨感美人”容易缺钙	7
3. 20 ~ 35 岁的女人最易缺什么营养	8
4. 30 岁女人不可或缺的营养排毒果蔬	8
5. 40 ~ 50 岁的女人怎么补雌性激素	8
6. 女性健康三大营养素一个也不能缺吗	9
7. 缺乏膳食纤维容易便秘吗	9
8. 营养缺乏是女性美丽的杀手吗	9
9. 你知道女性的营养“短板”吗	10
10. 蛋白质, 你吃够了吗	10
11. 女性该把脂肪打入“冷宫”吗	10
12. 女性要拒绝脂肪吗	10
13. 女人, 不可百日无糖吗	11
14. 补充维生素和微量元素能抗辐射吗	11
15. 心情抑郁是体内缺少营养了吗	11
16. 三种元素缺乏女性易疲劳	12
17. 补铁是女人一生的功课	12
18. 做靓丽女人的第一要素是补钙	12
19. 维生素 E 缺乏的女人容易变老	13
20. 女性缺锌会引发不良后果吗	13
21. 缺钾感觉像“春困”吗	13
22. 经常眩晕是缺钠了吗	14
23. 贫血是钴元素不足吗	14
24. 补充维生素 B ₁ 能治脚气吗	14
25. 维生素 B ₂ 不足会导致肥胖吗	14
26. 女人脾气坏是缺乏维生素 B6 吗	15
27. 维生素 B ₁₂ 流失让你贫血吗	15
28. 哪些女性需要补充叶酸	15
29. 精神恍惚是缺少烟酸吗	16

第三章 三餐适时

17

关键词 3: 三餐

17

1. 三餐时间有讲究吗	17
2. 三餐怎样吃才正确	18
3. 每种食物也有食物钟吗	18
4. 不吃早餐有哪四宗罪	18

5. 早餐吃什么让女人变年轻	19
6. 上班族女性最希望的早餐在哪里	19
7. 你知道早餐营养排行榜吗	19
8. “回味”早餐不吃也罢吗	20
9. 速食早餐容易肥胖吗	20
10. 零食早餐不利吸收吗	20
11. 传统风味早餐要换换了吗	21
12. 运动型早餐有“副作用”吗	21
13. “营养”早餐不营养吗	21
14. 女性的营养午餐需要遵循哪五大原则	22
15. 午餐搭档有“法宝”吗	22
16. 午餐中的四大“黑客”是什么	22
17. 外卖是营养的“杀手锏”吗	23
18. 搭帮结伙下馆子有隐患吗	23
19. 喝酸奶什么时间最佳	23
20. 晚餐应该是女人入夜前的盛宴吗	24
21. 滋补晚餐能养出花样女人吗	24
22. 迟来的晚餐能导致结石	24
23. 美酒加咖啡犹如火上浇油吗	25
24. 下午4点该加餐了吗	25
25. “夜猫子”怎样健康吃消夜	25

第四章 宜忌有据..... 27

关键词 4：宜忌

1. 你知道饮食不宜的“八不食”吗	27
2. 粗粮虽好不宜贪多吗	27
3. 食用糯米有禁忌吗	28
4. 煮食高粱米不宜放碱吗	28
5. 食用大豆有哪“三不宜”	28
6. 饮用豆浆有哪“七忌”	29
7. 炒鸡蛋不宜放味精吗	29
8. 哪四类蔬菜不宜生吃	29
9. 烂姜不宜食用吗	30
10. 吃菠萝宜削皮用盐水浸泡吗	30
11. 未熟透的桃子不宜吃吗	30

- | | |
|----------------------|----|
| 12. 上火的人不宜吃龙眼吗 | 31 |
| 13. 油炸花生米不宜多食吗 | 31 |
| 14. 瓜子不宜当零食吃吗 | 31 |
| 15. 哪四种水不宜喝 | 32 |
| 16. 女性饮酒有哪些禁忌 | 32 |

第二部分 身体防护

第一章 瘦出道理..... 34

关键词 1: 瘦身

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. 你知道体重包括哪些含义吗 | 34 |
| 2. 什么才是健康体重的标准 | 34 |
| 3. 食物与肥胖的关系密切吗 | 35 |
| 4. 营养缺乏与肥胖有什么关系 | 35 |
| 5. 纠正错误饮食观念窃窕就会找上门吗 | 35 |
| 6. 你知道女人塑身的重要原则吗 | 36 |
| 7. 八大饮食恶习毁了苗条身材 | 36 |
| 8. 饮食方程式准确减肥肉吗 | 37 |
| 9. “好吃不胖”的美食有小秘诀吗 | 37 |
| 10. 韵味配餐吃出苗条好身材 | 37 |
| 11. 五色食物搭配出婀娜身姿 | 38 |
| 12. 红薯是天然减肥的“良药”吗 | 38 |
| 13. 减肥要少碰哪些“地雷”食物 | 38 |
| 14. 减肥一族，如何正确食用水果 | 39 |
| 15. 吃错零食会让你一夜爆肥吗 | 39 |
| 16. 哪些食物是减肥的刮油刷 | 39 |
| 17. 有能快速燃脂的燃烧弹吗 | 40 |
| 18. 吃出小蛮腰的饮食有“四多” | 40 |
| 19. 饮食小秘籍告别水桶腰 | 41 |
| 20. 健康饮食守则让你拥有理想腰围 | 41 |
| 21. 喝哪种茶可抑制腹部脂肪 | 41 |
| 22. 想瘦腿，饮食要少吃盐 | 42 |
| 23. 腿部顽固脂肪最怕 B 族维生素吗 | 42 |

24. 腿部肥胖肿胀要摄取膳食纤维吗.....	42
25. 营养素里有哪些“美腿元素”.....	43
26. 食物里也有美腿标兵.....	43
27. 六种水果吃出修长美腿.....	43
28. 翘臀的秘籍是低钠补钾吗.....	44
29. 瘦手臂饮食分两步.....	44
30. 纤细手臂如何吃出来.....	45
31. 好的饮食习惯跟大脸说再见.....	45

第二章 肌肤润滑.....46

关键词 2: 护肤..... 46

1. 什么才是健康美丽肌肤.....	46
2. 如何根据肤质选择食物.....	46
3. 给皮肤进补有重要“分水岭”吗.....	47
4. 维生素是 25 ~ 30 岁女人的护肤伞吗.....	47
5. 30 ~ 40 岁的女人饮食护肤要面面俱到.....	47
6. 护肤抗衰是 40 ~ 50 岁女人的每日必修课.....	48
7. 护肤准则养出女人好脸色吗.....	48
8. 让你不白吃的美白食物有哪些.....	48
9. 你知道水果中的美白公主吗.....	49
10. 永久美白一生与哪些食物为伴.....	49
11. 你知道周而复始的美白食谱吗.....	50
12. 能减少紫外线对皮肤损伤的食物.....	50
13. 哪类食物是天然的防晒霜.....	51
14. 防晒水果是护肤的遮阳伞.....	51
15. 柠檬为什么被称为“美白之王”.....	51
16. 春夏疯狂美白, 小心地雷食物.....	52
17. 肌肤怎样才能“喝”对水.....	52
18. 润肤保湿食物是皮肤蓄水小水库.....	52
19. 秋燥肌肤补水要少吃辛辣, 少吃盐.....	53
20. 皮肤粗糙需要食物润滑油.....	53
21. 七天食谱让肌肤由粗变嫩.....	53
22. 多食含铁的食物肌肤自然白里透红.....	54
23. 弹性蛋白能帮肌肤弹来弹去.....	54
24. 女人多食桃花制作的食品可祛斑亮肤.....	54

25. 哪些水果可以为你焕肤	54
26. 皮肤排毒食物家族成员有谁	55
27. 餐桌的佳肴也有防辐射高手	55
28. 食物美容要小心手法不当毁肤	55
29. 甜品是伤肤的糖衣炮弹吗	56
30. 五种“汤水”帮你喝掉脸上斑点	56
31. 三种食物让你告别暗沉吃出好气色	57
32. 饮食有规律帮你攻克祛痘难关	57

第三章 养颜有道..... 58

关键词 3: 美容	58
-----------------	----

1. 美容养颜的含义是什么	58
2. 营养失衡容颜易憔悴	58
3. 自然的美来自营养素的孕育	59
4. 养颜进补要因人而异吗	59
5. 不同体质你的养颜食物是什么	59
6. 饮食清淡让女人风韵不减	60
7. 哪些食物雕琢出你的花容月貌	60
8. 红色水果能吃出红颜佳人吗	60
9. 漂亮白皙的脸蛋离不开豆浆吗	61
10. 饮茶能喝出健康的美吗	61
11. 润颜果汁能喝出女性如水容颜	61
12. 女人年轻如花的饮食秘密是什么	62
13. 食物里有比岁月更催人老的“杀手”吗	62
14. 抗老化蔬菜让你年年 18 岁	62
15. 抗氧化果蔬帮你抓住青春的尾巴	63
16. 一日吃三枣终生不显老吗	63
17. 黑色水果是抗衰老先锋吗	64
18. 饮水 + 纤维排毒养颜的方法灵吗	64
19. 巧补食物, 排毒、清肠、养颜全搞定	64
20. 四款蔬菜是由内到外的“清道夫”	65
21. 难道是美食引诱第一道皱纹的出现	65
22. 饮食小窍门可帮助你预防皱纹	65
23. 食物中的“抗皱专家”有哪些	66
24. 改善肤色要对“症”吃菜	66

25. “面子问题”的解决也能靠饮食吗.....	66
26. 如何从饮食入手消除眼袋.....	67
27. 拯救“雀斑女”的祛斑锦囊.....	67
28. 一天一杯柠檬蜂蜜水能告别斑点吗.....	68
29. 辛辣食物是引爆黑头的元凶吗.....	68
30. 饮食加加减减能轻松战“痘”吗.....	68
31. 眼睛干涩怎样食补才好.....	68
32. 健康牙齿需要多吃一点氟吗.....	69
33. 嘴唇经常干裂吃什么补救呢.....	69
34. 脸部红血丝吃什么内调呢.....	69
35. 面部角质层变薄靠什么饮食调养好.....	70

第四章 长发飘飘..... 71

关键词 4: 护发..... 71

1. 理想健康的发质是什么样.....	71
2. 干性发质怎样吃出健康秀发.....	71
3. 油性发质的你应忌哪些食物.....	72
4. 护发养发不要触犯秀发大忌.....	72
5. 海带是护发的冠军吗.....	72
6. 水果可以让你的发质锦上添花吗.....	73
7. 护发养发从“头”开始吗.....	73
8. 为什么饮食不当也会产生头皮屑.....	73
9. 汤汤水水能滋补也能抗屑.....	74
10. 抑制头皮屑食物总动员.....	74
11. 什么食物是头发的催生素.....	75
12. 脱发是因为缺什么营养.....	75
13. 脱发种类不同食补方法也不同吗.....	75
14. 谨记“五补”能迅速生发吗.....	76
15. 要牢记“七大”固发防脱食品.....	76
16. 饮食不当是引发掉发的祸首.....	76
17. 肾虚脱发根源是主食摄入不足吗.....	77
18. 肾虚掉发食补亦为上上策吗.....	77
19. 维生素是脂溢性掉发的救星吗.....	78
20. 神经性脱发有哪些饮食原则.....	78
21. 季节性脱发饮食上有什么宜忌吗.....	78

22. 酸性体质掉发饮食该怎样平衡取舍	79
23. 缺铁性脱发补铁刻不容缓吗	79
24. 产后掉发念念不忘饮食	79
25. 产后掉发食物“生发素”吗	80
26. 电脑辐射掉发，食物能提供“防弹衣”吗	80
27. 女性少年白发缺什么营养	81
28. 白发魔女别忽视食物黑色素	81
29. 经典的食疗方跟少白头说再见	81
30. 中老年女性如何不做白发婆婆	82
31. 营养不良性黄发营养滋补是关键吗	82
32. 功能性黄发饮食有三宝	82
33. 头皮油腻瘙痒吃点什么好	83
34. 三种食物染黑病原性黄发	83
35. 辐射与酸性黄发要内外区别对待吗	83
36. 发梢分叉，有哪些食物护理小贴士	84
37. 想头发有光泽要吃点“黑色食品”吗	84

第三部分 合理营养

第一章 食亦有道

86

关键词 1：关于食物

86

1. 黄金玉米能抗衰老保青春吗	86
2. 大米营养四原则是“淡粗乱色”吗	86
3. 小米熬粥“代参汤”吗	87
4. 糯米是女性温脾胃佳品吗	87
5. 大豆帮助女性幸福度过更年期	87
6. 盛夏吃红豆能养心补血	88
7. 消暑喝绿豆汤有奥妙吗	88
8. 吃薯类可防便秘吗	88
9. 平凡马铃薯有哪些神奇功效	89
10. 红薯为何成为“冠军菜”	89
11. 芋头吃法不同功效各异吗	90
12. 鸡蛋为什么是“全营养食品”	90

13. 素食者勿忽略肉类的营养价值	90
14. 工作太累应多吃鸡肉吗	91
15. 酸奶具有美容功效吗	91
16. 吃油炸茄子不健康吗	91
17. 苦瓜熟食可以养血滋肝吗	92
18. 菠菜能通肠导便吗	92
19. 花菜可补肾滋阴吗	92
20. 竹笋是体内垃圾的“清道夫”吗	93
21. 蒜吃多了会伤眼睛吗	93
22. 水果食用要分“寒”与“热”吗	93
23. 每天吃一个苹果医生远离你吗	94
24. 柠檬是“全能水果”吗	94
25. 紫皮葡萄营养价值最高吗	95
26. 橙子是“疗疾佳果”吗	95
27. 喝生啤酒比喝熟啤酒更营养吗	95
28. 红糖是适宜女性的东方巧克力吗	96

第二章 营养齐全..... 97

关键词 2: 关于营养素	97
1. 营养素是什么	97
2. 人体所需的营养素有哪些	97
3. 什么是营养素之“隐形饥饿”	98
4. 膳食平衡 + 食品强化远离“饥饿”困扰	98
5. 什么是相对营养过剩	99
6. 蛋白质为什么是营养的基础	99
7. 人体每天需要摄入多少蛋白质	99
8. 蛋白质互补的原则有哪些	100
9. 为什么我们不能拒绝脂肪	100
10. 高脂肪的食物种类有哪些	100
11. 什么叫低脂肪饮食	101
12. 碳水化合物可以节省蛋白质吗	101
13. 碳水化合物家族分“好”与“坏”吗	102
14. 适量吃碳水化合物经期才有好心情吗	102
15. 人体需要的矿物质有哪些	102
16. 镁为什么是很好的镇静剂	103

17. 矿物质磷对能量代谢意义重大吗.....	103
18. 微量营养素不良是一种无声的危机吗.....	104
19. 强化食品能预防微量元素缺乏吗.....	104
20. 微量营养素缺乏人易老吗.....	104
21. 补充微量营养素关系女人一生吗.....	105
22. 锌的营养功效不可忽视吗.....	105
23. 缺碘与高碘都会对人体造成危害吗.....	106
24. 钠是身体电解质平衡的大使吗.....	106
25. 现代女性需要补充 B 族维生素吗.....	106
26. 女性孕期更需要维生素吗.....	107
27. 维生素美容功效不一般吗.....	107

第三章 走出误区..... 108

关键词 3: 关于误区..... 108

1. 大米、面粉越白越好吗.....	108
2. 小杂粮没有营养吗.....	108
3. 吃碳水化合物容易发胖吗.....	109
4. 吃面比吃米更容易发胖吗.....	109
5. 摄取蛋白质多吃豆类吗.....	109
6. 瘦肉都是低脂肪的吗.....	110
7. 不吃肥肉有益健康吗.....	110
8. 鸡蛋颜色越深营养价值越高吗.....	110
9. 鸡蛋营养价值比鸭蛋高吗.....	111
10. 脱脂奶比全脂奶更健康吗.....	111
11. 酸奶和酸奶饮料是一回事吗.....	111
12. 酸奶可以随意搭配吗.....	112
13. 吃鱼不吃饭减少热量摄入吗.....	112
14. 甲鱼人人都可以吃吗.....	112
15. 吃素不吃荤好吗.....	112
16. 马铃薯、红薯连皮吃保营养吗.....	113
17. 菠菜可以补铁有“隐情”吗.....	113
18. 茄子去皮丢了营养吗.....	113
19. 芹菜去叶留茎不科学吗.....	114
20. 胡萝卜去皮浪费营养吗.....	114
21. 茶叶煮鸡蛋会发生特殊反应吗.....	114

22. 饭后吃水果是一个误区吗	115
23. 多吃水果可以减肥吗	115
24. 苹果泡洗会越洗越脏吗	115
25. 味精真的有害吗	116
26. 酱油颜色越深越好吗	116

第四章 健康吃法..... 117

关键词 4：关于吃法

1. 每天第一杯水怎么喝	117
2. 水烧开的时间越长越好吗	117
3. 反复淘米淘丢了营养吗	118
4. 薏米煲汤最滋补吗	118
5. 小米有哪三种健康的吃法	118
6. 玉米的胚尖是不可不吃吗	119
7. 醋泡花生是“天仙配”吗	119
8. 怎样吃方便面可补充缺失的营养呢	119
9. 喝粥养胃能一概而论吗	120
10. 如何喝汤既营养又苗条呢	120
11. 女人吃点肉就能抗疲劳吗	120
12. 蔬菜配牛肉能排毒吗	121
13. 冬令进补羊肉哪种吃法有利健康	121
14. 活鱼现杀现吃营养保鲜吗	121
15. 分类吃鱼方可进补吗	122
16. 女人如何吃鸡蛋营养才不会白白流失	122
17. 怎样能帮助皮蛋巧去铅呢	122
18. 牛奶加糖越多越好吗	123
19. 普洱茶排毒美肤吗	123
20. 喝茶解酒如火上浇油吗	124
21. 吃蔬菜能“吃”走体内垃圾吗	124
22. 吃菜要看“五味”吗	124
23. 冬季吃白菜可清热除烦利肠胃吗	125
24. 怎样吃蒜杀菌作用大	125
25. 为什么说女人最适合吃樱桃	125
26. 女人春天要吃点甘味食物养脾气吗	126
27. 不同种类的醋吃法也有差异	126

第四部分 特殊时期与女性营养

第一章 青春靓丽..... 128

关键词 1: 青春期 128

1. 少女青春期的营养有什么特点 128
2. 青春期少女的营养原则有哪些 128
3. 青春期的女孩对热量需求较大吗 129
4. 补钙是少女发育的重点 129
5. 女孩青春期为什么容易缺铁 129
6. 青春期该如何补铁 130
7. 少女生长发育维生素不可少吗 130
8. 青少年要多多补水吗 130
9. 哪些饮食习惯毁了青春期健康 131
10. 青春期不宜盲目节食 131
11. 青春期如何科学饮食能健脑 131
12. 青春期护肤有饮食宝典吗 132
13. 青春期长痘痘要忌口吗 132
14. 少女秃眉饮食怎样调理 133
15. 青春期吃什么能促进子宫发育 133
16. 青春期怎样吃能长高个子 133
17. 青春期变声要常与哪些食物为伴呢 134
18. 青春期情绪波动应及时补铁吗 134
19. 爱发火少女别忽视天然“灭火剂” 134
20. 青春期要预防厌食症吗 135

第二章 特别关怀..... 136

关键词 2: 月经期 136

1. 你真的了解月经期知识吗 136
2. 月经来潮前饮食宜吃什么 137
3. 月经来潮前别碰哪些食物 137
4. 经前期紧张饮食有好的原则吗 137
5. 经期前多吃米面会有好心情吗 138
6. 维生素 B6 能抚平波动情绪吗 138