

细说女性 营养168个细节



陶红亮◎主编



掌握吃甜食的最佳时间可以不发胖
性生活后喝酸味饮料有助女性健康



凡膳皆药，药补不如食补
每天吃鸡蛋会缩短女性寿命



细说女性

营养168个细节



陶红亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

细说女性营养168个细节 / 陶红亮主编. --南京:
江苏美术出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5344-6431-7

I. ①细… II. ①陶… III. ①女性-营养卫生-基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第162105号

出品人 周海歌

策划编辑 李欣

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 邹红梅

陈辉

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经销 全国新华书店

印刷 北京凯达印务有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

字数 200千字

印张 13

版次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6431-7

定价 36.00元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

前言

美丽的女性首先应当懂得呵护自己，善于照顾自己，从生活的方方面面给自己最好的关爱：将饮食营养作为身体健康的资本，保证每日营养物质充足供给，根据体质有针对性地补充营养物质；定时定量用餐，遵循有规律的作息時間，养成良好的生活习惯；科学搭配食物，不断调整饮食结构，提高身体免疫力，增强防病、抗病能力；重视月经、怀孕、生产、更年期等女性人生特殊阶段的营养问题，善于采用适当的烹调方法制作出美味营养餐，全面经营好自己的健康。

英国营养学家欧文教授指出：“最佳营养方案永远以适合为前提。”任何营养物质的补充都不是越多越好，而要以均衡为原则，以适量补充为标准，合理把握每日进食量，既要避免营养缺乏，但也不可吃得过多。只有这样，女性体内各个组织器官才能有效运作，彼此密切配合帮助身体排出毒素，促进血液循环，平衡内分泌，令女性始终保持最佳状态，拥有健康气色，呈现出最具活力的自己。

女性要做自己的营养师，因为你是最了解自己人。女性应用心关注来自于身体的多种信号，了解自身实际情况，提高对于身体感受力的敏锐性，明确知道自己需要补充何种营养物质，应当远离哪些食物，怎样吃才健康而科学。随着女性头脑中营养学理论的逐步夯实，生活品质也将进一步提升，幸福便在此时逐渐拉开帷幕。女性生理与心理的协调发展能够使自己越来越深刻地认识到，实现自助便会收获精神上的自由，当女性尝试着做些改变，现实与理想的距离也便越来越近。

本书主要介绍了女性营养的相关知识，并给出判断标准，从不同角度帮助女性了解自己身体的实际情况，运用中医养生理论合理调整饮食结构，养护体内组织器官，促进女性身心和谐，将营养常识应用于现实生活，走出营养误区，全方位塑造完美女性。本书特别针对女性减肥瘦身、美容养颜、提高性生活质量等方面给出相关营养学指导，规划女性经期、孕期饮食，并教大家通过饮食营养来预防常见疾病。全书内容涉及营养学、中医学、食品卫生安全等多个领域，从不同层面阐述女性营养知识，与现实生活紧密相连，力求运用最简单平实的语言揭示女性营养平衡的实

质，尽力网罗女性现实生活中可能遇到的每个营养面，通过文字形成多层次、立体化的女性营养常识体系，旨在给予女性全面的饮食营养指导，让女性真正成为自己的营养师，成为生活的主人。

女性一定要重视营养，善用营养。营养的真谛在于平衡。当女性通过合理搭配不同种类的食物，令体内营养物质供给与需求趋向平衡，人体内环境便能与自然界实现有机融合。能量源源不断，生命生生不息，女性最具诱惑的魅力便可绽放出迷人光彩，将最好的一面展现给世界，便可赢得他人欣赏的目光，为实现自我创造机会，为人生创造价值，令现实生活得以升华，在变化中寻求突破。

本书成书过程虽很漫长，但却充满快乐与满足，相信每位认真阅读本书的读者都会有丰盈的收获。也希望本书能够给予热爱生活、相信生活的女性更多支持！

目录

Chapter 1 自我检测：营养与女性健康

No.1 营养健康的参照标准	2
No.2 以体重衡量自己的营养状况	3
No.3 不良生活习惯是美丽和健康的杀手	4
No.4 充足的睡眠保证身体健康	6
No.5 调整饮食改变身体气味	7
No.6 口味异常很可能是脏腑病变	8
No.7 合理搭配饮食保持发质健康	10
No.8 嘴唇传达的信息	11
No.9 保护好眼睛和牙齿	12
No.10 不要让血虚影响身体健康	13
No.11 致命心脏病离你有多远	14
No.12 看肚脐检测你的营养情况	15
No.13 关注自己的乳腺健康	16
No.14 女性卵巢健康情况自测自评	17
No.15 每月一次阴部例行检查	18
No.16 你的免疫力情况如何	20

Chapter 2 健康面孔：让美丽永远停留在脸上

No.17 内部调理抗击青春痘	24
No.18 良好饮食习惯去除痘印	25
No.19 养护肾脏的食物可消除眼部问题	26
No.20 由内向外调理肌肤并收缩毛孔	27
No.21 让皮肤整日水嫩的保湿食品	28
No.22 日常饮食调理出健康肤色	29
No.23 合理饮食预防面部皱纹	30
No.24 吃对食物跟斑点说“拜拜”	31
No.25 钾元素消除脸部赘肉	32

No.26 让肌肤白皙水嫩的食物	33
No.27 养护纤纤玉手	34
No.28 排毒从清理肠胃开始	35
No.29 女性营养防晒方案	36
No.30 特殊时期如何合理补充营养	37
No.31 彻底清除肌肤污垢	38
No.32 妊娠期间如何护肤	39
No.33 清除毒素美肤养颜	40
No.34 食疗改变长斑肌肤	41

Chapter 3 纤纤玉体：从肥胖到窈窕

No.35 激素区域饮食减肥法	44
No.36 减肥过程中的习惯很重要	45
No.37 少食多餐定时定量减肥法	46
No.38 吃对食物同样能瘦身	47
No.39 女性节食减肥的注意事项	49
No.40 吸脂减肥后的营养补充	50
No.41 掌握吃甜食的最佳时间	51
No.42 选择宵夜也有方法	52
No.43 绿茶减肥科学健康	53
No.44 柠檬茶的消脂功效	54
No.45 饮用酸奶减肥瘦身	55
No.46 橙子爱好者的速效减肥法	56
No.47 花生帮你消除多余脂肪	57
No.48 冬瓜助你打造美丽双腿	58
No.49 女性减肥美体三日食谱	59
No.50 药物减肥不能盲目	60

Chapter 4 魅力女人：性爱保养尤为重要

No.51 合理安排性生活	62
No.52 吃韭菜可以防止女性性冷淡	63
No.53 杏仁让爱更加浓郁	64
No.54 用正确的食物养护卵巢	65
No.55 多食芹菜让女性充满激情	66

No.56 食材合理搭配促进“性”福生活	67
No.57 爱情的催化剂：黑巧克力	68
No.58 性生活后喝酸味饮料有助女性健康	69
No.59 让女性散发迷人体香	70
No.60 女性要注意唇部保养	71

Chapter 5 养护方案：调出来的美丽

No.61 不同体质的养护法	74
No.62 未老先养让自己保持最佳状态	75
No.63 以饮食养生法调理身体	77
No.64 气血通畅和气血淤滞	78
No.65 要做好手脚保暖工作	79
No.66 平衡内分泌让女性青春常在	80
No.67 合理搭配食物调养脾胃	81
No.68 促进睡眠的食物	82
No.69 粥为世间第一补人之物	84
No.70 营养饮食“吃”掉神经质	85
No.71 保养肾脏可延缓衰老	86
No.72 让你快乐起来的抗抑郁食品	87
No.73 爱上那些缓解疲劳的减压食品	88
No.74 养生饮品促进体内“环保”	89
No.75 不同血型不同的自我呵护	90

Chapter 6 营养搭配：女性要做自己最贴心的营养师

No.76 均衡饮食保证身体健康	94
No.77 好的烹调方法留住营养	95
No.78 女性留住青春的法宝	96
No.79 去除青春痘的食疗方法	97
No.80 好脂肪成就女性的美丽	98
No.81 合理摄取矿物质	99
No.82 从果蔬粗粮中摄取纤维素	100
No.83 维持身体健康不可或缺的微量元素	101
No.84 了解健康饮食金字塔	102
No.85 科学饮食为大脑提供运转动力	104

No.86 蔬菜的保健作用	105
No.87 合理饮食可提高记忆力	106
No.88 吃醋吃出的美丽	107
No.89 摄入钙质补充身体所需	108
No.90 哪些食物能够补血益气	109
No.91 混搭主食营养丰富	111

Chapter 7 自制配餐: 做给自己的营养餐

No.92 苹果什锦饭, 营养开胃	114
No.93 青豆虾仁, 丰胸美颜	115
No.94 花生黄豆红枣猪蹄汤, 补铁补血	116
No.95 冬瓜粥, 排毒消水肿	117
No.96 松仁炒玉米, 增强体质	118
No.97 什锦乌龙粥, 减肥健脾	119
No.98 碧螺煲鸡丝, 改善月经不调	120
No.99 蟹粉蒸豆腐, 预防骨质疏松	121
No.100 红茶排骨, 健脾益气	122
No.101 玉兰肉丸子, 防癌抗癌	123
No.102 南瓜土豆甜橙汤, 增强免疫力	124
No.103 翡翠杞玉豆腐, 美白肌肤	125
No.104 荷叶粥, 清热降火	126
No.105 姜汁红茶, 提高身体免疫力	127
No.106 柠檬蜜汁叉烧, 护肝明目	128
No.107 果粒通心粉, 美味瘦身	129
No.108 酒酿蛋, 吃出好气色	130

Chapter 8 饮食调整: 以食物预防女性疾病

No.109 大麦芽茶的消胀功效	132
No.110 贫血女性的营养对策	133
No.111 让呼吸系统疾病远离自己	134
No.112 多种手段调理神经衰弱	135
No.113 自制食物远胜于快餐食物	136
No.114 调节饮食预防感冒	136
No.115 冬天吃白菜可预防胃病	137

No.116 香菜对人体的重要作用	138
No.117 女性要正确应对乳腺增生	139
No.118 合理饮食预防乳腺癌	140
No.119 常吃“有色蔬果”战胜卵巢癌	141
No.120 正确预防白带异常	142
No.121 女性常食大蒜可预防阴道炎	143
No.122 洋葱的防病功效	144
No.123 防癌食品应当这样吃	145
No.124 对用眼疲劳要足够重视	146

Chapter 9 饮食禁忌: 了解食物的不同特性

No.125 补水太勤不是明智之举	150
No.126 空腹时不能食用的食物	151
No.127 三餐饮食要均衡摄取	152
No.128 水果不宜作正餐	153
No.129 食用果蔬都必须削皮吗	154
No.130 粗粮就一定好吗	155
No.131 适量补充维生素 C	156
No.132 糖和咖啡食用过多会加重机体负担	157
No.133 吃零食要适量	158
No.134 食用麻辣火锅要适量	159
No.135 千万不可过分依赖“饮食替身”	160
No.136 垃圾食品还躺在你的冰箱里吗	161
No.137 饮食禁忌要牢记	162
No.138 最好的医生是自己	163

Chapter 10 经期养护: 让自己成为健康女人

No.139 合理饮食更好度过“特殊时期”	166
No.140 食疗有缓解痛经的功效	167
No.141 防止经期腰酸背痛的营养方案	168
No.142 女性要重视月经周期的变化	169
No.143 红糖可缓解女性月经病	170
No.144 经期的营养搭配	171
No.145 经期的饮食禁忌	172

No.146 食物与运动相结合缓解痛经	173
No.147 不同食物促进经期食欲	174
No.148 女性进补要选对时机	175
No.149 维生素 E 对卵巢的养护	176
No.150 经期食用榴莲可缓解不适	177
No.151 经期适量食用山楂有好处	178
No.152 月经过多可以喝药草茶	179
No.153 经期须远离辛辣刺激食品	180

Chapter 11 孕育秘笈：科学饮食让女性做幸福妈妈

No.154 科学有效的孕前营养调理	182
No.155 健康有效的中医养胎计划	183
No.156 女性不可或缺的孕期营养元素	184
No.157 过多食用豆芽让女性不易受孕	185
No.158 走出怀孕期间饮食的困惑	186
No.159 维生素对孕期女性的重要作用	187
No.160 合理补充营养元素确保晚孕安全	188
No.161 调整饮食结构防止孕期发胖	189
No.162 食疗对抗女性妊娠反应	190
No.163 女性产后营养瘦身法则	191
No.164 产后新妈妈宜“温补”	192
No.165 哺乳期奶水充足的营养策略	193
No.166 哺乳期通过饮食营养提高母乳质量	194
No.167 人工流产后的调养	195
No.168 这些食物准妈妈应慎重食用	196

1

Chapter

自我检测：营养与女性健康

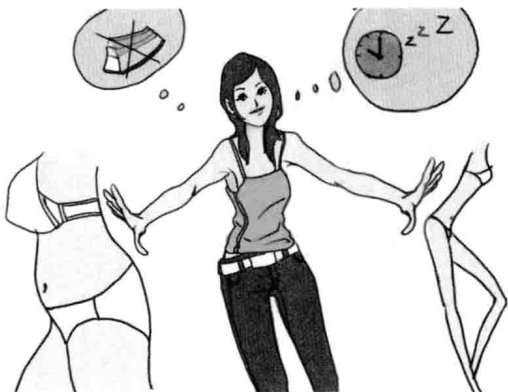
合理全面的营养成就了女性健康的身体和充沛的精神

热爱生活、珍视人生的女性要全方位了解自己的健康情况，
不放过身体发出的每个警示信号，重视细节，经营好现在，
让属于你我的每一天都过得充实丰盈。

No.1

营养健康的参照标准

世界卫生组织指出，健康不仅指身体没有疾病和器官衰弱等特征，更是指个体在身心上处于良好状态，表现为人类对环境具有良好的适应能力。其中饮食和运动是促进人们健康的主要因素。现代女性应当有效把握营养健康标准，成为创造人生幸福的真正主宰。



在传统观念中，“无病即健康”，而现代人的健康观是整体健康。健康是一个人的根本权利，也是最大的财富。健康的范围极其广阔，它包括多方面内容，不同性别有不同标准。用营养雕琢出来的健康是幸福生活最重要的部分，健康不但包括身体健康，同时也包括心理健康。从女性营养健康的角度来说，具体标准可参考下面的内容：

1. 声息和

说话清脆、宏亮，呼吸平稳，心平气和，这些都表示肺脏功能良好，身体抵抗力较强。

2. 眼有神

目光明亮有神，没有呆滞感，说明身体精气旺盛、脏器功能良好、思想活跃。

3. 前门松

小便顺畅，表示没有泌尿、生殖系统疾病。

4. 后门紧

没有腹痛、腹泻隐患，表明身体消化（消化食品）功能良好。

5. 形不丰

体型匀称，不宜过胖，也不宜过瘦。

6. 牙齿坚

口腔卫生良好，基本上无口腔疾病，如龋齿等。

7. 腰腿灵

每周进行三次以上运动，每次运动时间不少于半小时；身体肌肉、骨骼和四肢关节有力、灵活。

8. 脉形小

心跳次数保持在 60 ~ 80 次 / 分钟的正常范围内，表示心脏和循环功能正常。

9. 饮食稳

饮食定时定量，不挑食和偏食，注意合理搭配营养，不暴食，不吸烟，不酗酒。

10. 起居准

按时睡觉、按时起床，保证睡眠质量。



营养箴言

女性具有坚强的忍耐力，但不能因此忽略了自我认知，必须加强对营养健康的全方位考量；当感到身体不适时，不要一味忍耐，而应努力找出其中的症结所在，必要时向医生寻求帮助；及时发现自己的营养健康问题，将问题尽早解决。女性过胖或过瘦都是不健康的表现，所以要通过饮食和日常生活来调理自己的身体。

No.2

以体重衡量自己的营养状况



女性体重是否趋于正常，在一定程度上反映了营养情况是否良好。就体重本身而言，不应当仅停留在主观判断层面上，根据女性的个人意愿确定自己是否过胖或者过瘦，而要通过科学的 BMI 体重指数加以衡量，从而有效管理日常饮食营养，让身体始终保持在最佳状态。

BMI 体重指数是英文“Body Mass Index”的缩写，它是世界卫生组织根据全球大多数人的平均水平提出的国际统一体重分类标准，也是应用最广泛的体重衡量指标。

BMI 体重指数的具体计算公式如下：

$$\text{BMI} = \text{体重 (千克)} / \text{身高}^2 (\text{米}^2)$$

也就是说 BMI 体重指数等于人的实际测量体重除以身高的平方，其中体重以千克为单位，身高以米为单位，计算结果保留 1 位小数。其主要适合 18 ~ 50 岁体格发育基本稳定的成年人，用以衡量其营养情况是否正常，身体胖瘦程度如何。

中国根据世界卫生组织给出的标准，结合我国居民的实际情况，又提出了相应的参考标准，具体见下表：

BMI 指数与标准

BMI 体重指数	世界卫生组织标准	中国标准
体重过低	<18.5	<18.5
体重正常	18.5 ~ 24.9	18.5 ~ 23.9
超重	≥ 25	≥ 24

以中国标准为例，假设某位女性的身高为 1.65 米，体重 55 千克，那么经过计算，她的 BMI 体重指数为 20.2，属于正常体重，身材比例符合健康营养的标准，只要继续保持，就是最佳状态。

用 BMI 体重指数来衡量自己的营养情况，是目前很多时尚营养杂志和营养学专家首推的方法。当女性的 BMI 体重指数不在正常水平范围内，若是少于 18.5，就会出现免疫力低下、视力衰退、记忆力和思维能力减弱、皮肤松弛、经常有疲劳感等症状；若体重指数超过正常水平，处于超重状态，就有患上肥胖症的危险。体重过低或者超重的女性都需要及时调整自己的饮食结构，将 BMI 体重指数尽快恢复到正常状态。



营养箴言

对于不满 18 岁的未成年人，由于身体尚处于快速生长发育过程中，因此不适用 BMI 体重指数。此外诸如运动员、孕妇、体弱多病的老人等，身体情况较为特殊，也不适宜用 BMI 体重指数来衡量其营养情况。

No.3

不良生活习惯是美丽和健康的杀手

养成一种习惯容易，改掉一种习惯困难。良好的生活习惯不仅可以为女性提供充足的营养物质，还会令身心始终处于愉悦状态，不良生活习惯则会严重危害健康，让女性随时随地面临疾病的威胁。



不良生活习惯是女性对自我的放纵，虽然其间的影响常常藏匿于无形，但它对身体造成的伤害却具有毁灭性。你有下列不良生活习惯吗？为了美丽与健康，从现在起做些改变吧。

1. 三餐缺乏规律

由于工作忙碌就不按时吃饭，将早餐或者晚餐省略，到了吃饭时间觉得肚子不饿就不吃饭，这些习惯都对身体健康不宜，特别容易令胃肠功能紊乱，甚至引起胃溃疡等疾病，影响免疫系统的正常运作。

2. 作息时间混乱

睡眠时间不固定，晚睡晚起，彻底黑白颠倒，这都极容易引起女性内分泌失调，导致月经周期不正常或长出许多青春痘，身体的防病抗病能力也会相应降低。长期熬夜的

女性，衰老速度明显较快，肤色黯淡无光，毛孔粗大。

3. 把烟、酒当良伴

吸烟是肺癌的主要致病因素之一。女性同时吸烟和饮酒，对身体的危害将成倍增加。长此以往，不仅记忆力减退，还可能面临心脑血管疾病、呼吸道疾病、消化道疾病的威胁。孕期妇女抽烟和饮酒不仅对自己的健康不利，还会导致胎儿发育迟缓，甚至造成流产。

4. 忽视健康检查

健康检查是女性的有效自我保健方式，它能够更加主动地预防疾病。特别是一些与女性终生幸福息息相关的妇科检查，必须做到充分重视。即便是你认为自己非常健康，也应该至少两年进行一次健康检查。

5. 能坐着就不站着

部分女性喜欢久坐不动，殊不知这样也会影响身体健康。女性长期处于坐着的状态，血管内的血容量就会减少，进而导致肌肉僵硬，脖颈酸痛，心肺功能衰退。久坐不运动的上班族女性患上腰椎以及颈椎疾病的概率非常高。

6. 过分依赖保健食品

注重日常保健固然没错，但过分依赖保健食品，甚至把保健食品当饭吃是极其错误的。女性过量服用保健品会使身体对疾病的抵抗能力降低，某些保健品还会使身体中的疾病恶化，出现适得其反的效果。

7. 喜欢吃甜食

糕点、糖果等甜味食品过量食用不仅会导致身体血糖过高，还极易容易令女性患上妇科疾病。有研究发现，甜食甚至比吸烟对身体的危害还要大。无论是从身材方面考虑，还是以身体健康为前提，女性都应当积极“戒糖”。

8. 把碳酸饮料当水喝

碳酸饮料口感很好，于是不喜欢喝水的女性使用碳酸饮料来代替日常饮用水。可是由于这些饮料中含有大量磷酸，长期饮用，身体内的营养物质就会出现失衡，钙元素大量流失。此外碳酸饮料中的二氧化碳还会影响女性的消化系统，造成胃肠功能紊乱。

9. 为了减肥长期挨饿

许多女性为了达到速效减肥的目的，通过限制食物摄入量而让自己长期挨饿。事实上，这种做法很不科学。因为当你特别饥饿的时候，如果马上进食，很有可能食量会成倍增加，同时还容易引发厌食症、胆结石、不孕不育症等疾病。

10. 用方便食品充饥

以方便面为代表的方便食品由于含有食品添加剂，因此长期食用对健康危害极大。比如很多方便面为了长久保存，都油炸过，这些油脂能够加速身体器官老化。调味料中含盐量过高则会给肾脏造成沉重负担。女性偶尔食用方便食品对身体并无大碍，但切忌长期食用。

改掉不良生活习惯需要循序渐进，在对身体有害的饮食面前女性必须要克制自己，管理好日常生活方式，尽快改变不利于身体健康的习惯，让生活有序平衡中稳步发展。



保证女性身体健康，需要从日常生活做起，坚持好“六大守则”和“三个半小时”。

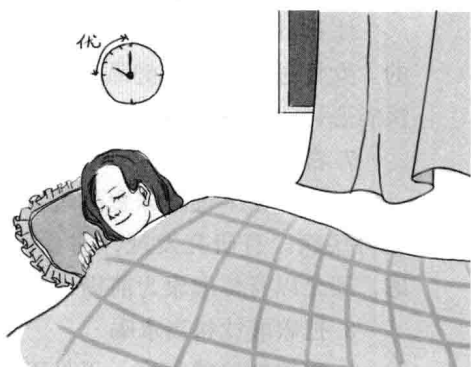
六大守则：睡眠充足，饮食定量，烟酒远离，排泄规律，工作适度，运动恒常。

三个半小时：早上晨跑半小时，中午午睡半小时，晚上练习瑜伽半小时。

No.4

充足的睡眠保证身体健康

工作压力大、心情抑郁或者遇到某些突发事件，都会影响女性睡眠质量，导致失眠、易醒、多梦等现象。睡眠质量不好对身体损耗极大，因为通过饮食摄入的营养物质将会因此大量流失，许多有毒有害物质将会无法排出体外，女性便容易上火、浮肿、肤色暗淡，使抵抗力下降，体质变得虚弱，甚至患上神经衰弱等病症。



充足的睡眠可以让身体得到休息，保证营养物质充分被各个组织器官吸收利用，有益于保护大脑、增加肌肤弹性、防止衰老。美国科学家研究发现，睡眠质量良好的人远比整夜失眠的人长寿。他们总是显得朝气蓬勃，对于眼前的困难和挫折也更容易积极乐观地面对，行动力强，思维具有逻辑性，会在人际交往过程中表现出十足的亲和力，可以将计划有条不紊地执行。

爱美女性尤其需要保证良好的睡眠质量。这主要表现为：通常上床后15分钟左右便可以进入梦乡。睡眠过程中呼吸顺畅，没有或者很少有起夜现象，不容易被惊醒，少有噩梦，早上起床快，起床后便已经忘记梦境，白天无疲乏感，做事思路清晰、效率高，没有或者很少有注意力不集中的情况。

睡眠时间长短因人而异，通常女性睡足8个小时，并且保证睡眠质量良好，那么就会对身体健康起到积极的促进作用。可这并不意味着睡眠时间越长对身体越好，如果女性睡眠质量不好，即便是睡10个小时以上，身体依旧会有疲乏感，甚至睡得越久，身体会越发感到不舒服。有研究发现，人的睡眠时间过长等同于缺乏睡眠，同样会影响身体健康，缩短寿命。因此女性必须保证自己的睡眠质量，尽可能做到深度睡眠。