

女性

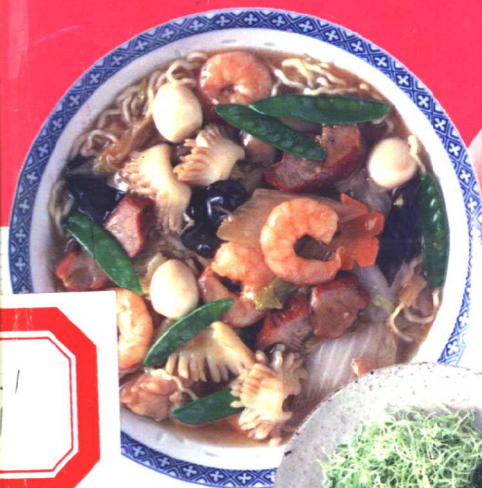
主编◎杨建宇

NUXING
YINGYANG
YU
SHILIAO

「营养

与

食疗」



中医古籍出版社

女性营养与食疗

主 编	杨建宇		
顾 问	朱建平	陈玉华	王自平
	高耀洁	褚玉霞	
编 者	王 磊	刘艳骄	李洪安
	宋红湘	成立强	魏素丽
	王建平	王丽娜	李京枝
	任先丽	宫保霞	翟风霞
	苏 根	杨建强	张 恩
	王新春		

中医古籍出版社

责任编辑:王 梅

封面设计:于天水

图书在版编目(CIP)数据

女性营养与食疗/杨建宇编著. —北京:中医古籍出版社, 2002

ISBN 7-80174-092-0

I. 女... II. 杨... III. ①女性-食物疗法②女性-营养学

IV. ①R247.1②R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065054 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

河北省河间市联新印业有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 10.375 印张 240 千字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-092-0/R·092

定价:14.00 元

前 言

如何通过调节饮食才能使自己的身材更加苗条多姿呢？

如何通过调节饮食才能使自己的容貌更加美丽出众呢？

如何通过调节饮食才能使自己的秀发更加乌黑飘逸呢？

如何通过调节饮食才能解除自己的性困惑与不适呢？

如何通过调节饮食才能解除女性特殊生理之痛楚呢？

如何通过调节饮食才能使自己的精力更加爽朗充沛呢？

如何通过调节饮食才能使自己的身体更加健康呢？

这是每位女性都关心的问题，当然，这也是每位关心女性身心健康的男性应该关心的问题。这就是本书要竭力给予广大女性要说明的问题。让每位女性的生活都充满灿烂的阳光，让每位女性更健康、更美丽，让世界充满爱，让本书奉献给您一点爱心，尽自己一份绵薄之力，这便是我们每位编写人员编写本书的初衷和对天下所有女性的美好祝愿！

美，爱美，爱美之心，人皆有之，无论男女老幼，莫不如此，尤其是青年女性，对美的追逐是更加竭力。同时，对健康的追求，将是道教乃至全人类最永恒的主题和目标。但是如何通过饮食调节而达到健康和美呢？本书从营养学和中医食疗学的角度，试图教给大家一些方法。本书针对不同年龄、不同职业的女性，分类给予饮食营养指导；尤其是女性难言之隐的性问题之困扰（性冷漠、性亢奋、性频繁期……等），都有针对性的饮食调节疏导方法；针对不同的孕、经、产、乳、绝经期等特殊生理时期的饮食营养，均有不同的膳食方案。另外，还有针对女性最常见最多发的疾病（包括美学美

发)食疗方法。并且还编辑了一些营养和食疗的名方验案,以及饮食禁忌,因此,这是一本有关女性的生活适用书,又是一本女性营养和食疗的学术指导书。希望对健康生活有所裨益!

用饮食防治疾病已有数千年的历史,讲究营养,追求健康。时尚营养学已成为一种潮流。这方面的古典书籍汗牛充栋,新成果新方法日新月异,然而,由于编者水平有限,所引资料挂一漏万,所倡之观点难免有误,因此,恳请各位先贤批评指正。对于所引权威前辈资料的不妥之处,敬请各位前辈谅解并斧正之,晚辈在此谨表谢意并虚心接受而改正之。借此时机,对各位编者(包括提供资料的人员)表示谢意,对您们大力支持奉献爱心表示由衷的谢忱!

最后,让我们一齐表达我们共同的心声:谨以此书献给生我养我的母亲,以及天下每位默默奉献爱心的伟大而平凡的母亲和尚未人母的姐妹们!祝天下所有充满爱心的女性幸福、吉祥、健康、美丽!

杨建宇 魏素丽

目 录

第一章 中医食疗简述	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 中医食疗常识	(3)
第三节 药粥疗法	(8)
第二章 营养学常识	(16)
第一节 碳水化合物	(16)
第二节 蛋白质	(18)
第三节 脂肪	(21)
第四节 无机盐	(24)
第五节 维生素	(28)
第六节 平衡膳食与合理营养	(35)
第三章 女性营养膳食的原则	(37)
第一节 少女的饮食与胖瘦	(37)
第二节 女性月经周期的营养与饮食	(40)
第三节 女性新婚期的营养与饮食	(45)
第四节 女性性生活的营养与饮食	(49)
第五节 孕妇的营养与饮食	(65)
第六节 授乳期妇女(含产妇)的营养与饮食	(72)
第七节 中年妇女的营养与饮食	(75)
第八节 更年期妇女的营养与饮食	(76)
第九节 老年妇女的营养与饮食	(78)
第十节 脑力劳动妇女的营养与饮食	(80)
第十一节 体力劳动妇女的营养与饮食	(81)

目 录

第十二节 特殊作业妇女的营养与饮食	(82)
第四章 女性食疗与食物营养	(84)
第一节 女性常见病的食疗常用食物	(84)
第二节 女性食疗常用食物适用病症	(87)
第三节 食疗常用食物分类	(90)
第四节 食疗常用食物营养成分及应用	(93)
第五章 常见妇科病食疗	(108)
第一节 月经病	(108)
第二节 带下病	(126)
第三节 妊娠病	(130)
第四节 产后病	(141)
第五节 妇科杂病	(149)
第六章 女性健美、美容、美发食疗	(159)
第一节 概述	(159)
第二节 常见的美容食物	(162)
附:营养性化妆品简介	(163)
第三节 常见的美发食物	(165)
第四节 美容健美药粥、药膳选	(166)
第五节 美容美发护肤常用食物	(169)
第六节 有碍美容美发常见病的食疗	(174)
第七章 肥胖症的饮食控制与食疗	(182)
第一节 肥胖症的饮食控制	(182)
第二节 肥胖症的食疗	(199)
第三节 十七种减肥节食法	(201)
第四节 保持健美体型的方法	(216)
第八章 女性常见它科疾病的营养与食疗	(219)
第一节 贫血	(219)

第二节 神经官能症(神经衰弱症)	(228)
第三节 眩晕	(233)
第四节 头痛	(236)
第五节 腰痛	(238)
第六节 尿路感染	(242)
第七节 便秘	(247)
第九章 女性常见癌瘤的营养与食疗	(254)
第一节 女性生殖系统癌瘤	(254)
第二节 乳腺癌	(258)
附:乳腺癌的诱发因素	(261)
第十章 清末名医张锡纯妇科食疗方选	(264)
第十一章 医圣张仲景食疗方及饮食禁忌	(268)
第一节 食疗方选	(268)
第二节 饮食禁忌	(270)
附一 食物禁忌	(280)
第一节 食物配伍禁忌表	(281)
第二节 常见病症宜忌食物表	(290)
第三节 蔬菜药性二百味	(298)
附二 从中医食疗谈癌症饮食宜忌	(307)
一、中医饮食疗法概论	(307)
二、饮食调养与饮食宜忌	(310)
三、癌症患者饮食因素调查分析	(312)
四、癌症忌口与食物变态反应	(314)
五、日常生活饮食防癌	(316)

第一章 中医食疗简述

第一节 概述

营养学是一门古老而又新兴的科学,它研究食物中各种营养素的含量,如何选择和应用,使适合机体的消化吸收,以维持正常发育,修补身体组织损害和调节生理功能等。

良好的营养可以从人的体格表现、精神状态、工作效率等反映出来,一个营养优良者的体重、身高与年龄有适宜的比例,皮肤光滑、毛发乌黑、牙齿整齐、肌肉坚实有弹性、眼睛明亮、精神饱满、举动敏捷而稳健,耐疲劳。营养对维持健康的重要性,特别是对慢性疾病的治疗作用已被科学研究所肯定,营养学的专门知识已成为临床综合治疗不可缺少的组成部分和广大群众所必须掌握的常识。

祖国医学与中华民族的繁衍昌盛息息相关,中医食物疗法则是祖国医学的重要组成部分。《素问·脏气法时论》说:“毒药攻邪,五谷为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”强调了饮食营养的治疗功效和恢复健康的作用。早在《神农本草经》中就记载有山药、苡米、芡实、百合、赤小豆、大枣、龙眼、蜂蜜等食用药物的治疗功效。唐代的医学家孙思邈在《千金方》中特别列出“食治”一门,详细介绍食物的疗病作用。

我国古代的医事制度中,设有专门管理饮食卫生,研究食物烹调方法和疾病饮食调养的“食医”,其职责范围和工作内容相当于

现代的营养师。说明我国营养学的研究已有悠久的历史,随着现代科学技术的发展和中西医结合的深入探讨,中医食物疗法必将为人类保健作出新的贡献。

营养学的范畴,从广义来讲,其内容涉及食物的收获、加工、运输、储藏、烹调,食物中各种营养素含量的测定,食物在机体内的消化、吸收、利用及其治疗功效,缺乏某类食物所引起的疾病以及患某病后应该限制摄入的食物种类等。营养治疗学则是从营养学衍生出来的一门应用科学,研究和制定适合患病机体的食物来增加抵抗力,纠正缺乏某类营养素而导致的病症,促使机体康复。

对于营养缺乏病者补充相应的营养素,疾病即可痊愈,如脚气病给予维生素 B_1 或进食糙米,即能收到明显的疗效。

营养是一切治疗的物质基础,它与药物治疗的关系十分密切,如部分病人用解热镇痛类药如氨基比林后可有皮疹、消化不良、粒细胞减少等,高蛋白饮食可促使药物更快的分解,排出体外,减少副作用;牛乳及乳制品可降低四环素的疗效;脂肪可促进抗真菌药的吸收等。临床中,常见到药物用在疾病相同而营养状况不同的患者身上,产生了迥然不同的疗效,因为药物在体内代谢过程和营养素代谢有密切的关系,有的药物进入体内,需要血浆蛋白携带才能到达病所,如果营养不良,血浆蛋白水平低,就会降低药物利用不能充分发挥其疗效。

随着人类文明的发展和社会生产力的提高,生活水平的改善,人们亦往往过度追求佳肴美味和精细食物,结果可能使体内的血脂、胆固醇、胆酸含量增高,而维生素、粗纤维素减少,使心血管病、癌症等发病率逐渐增高;当机体患病后,过量食用某些食物,使体内的某类营养素过多,亦不利于疾病的治疗。如糖尿病应限制摄入碳水化合物,高血压病宜少食脂肪。营养治疗学亦研究正常人膳食中各类食物的合理搭配以利于健康长寿,以及患病以后的适

宜食谱和不适宜食物,它对于每一个人,对于一个民族和国家健康水平的提高,都是十分重要的。

第二节 中医食疗常识

中医食疗法是选择有康复治疗意义的食物或食物与药物配合的药膳,按照饮食调理的医则,促进疾病、身心康复的一种治疗方法。

中医食疗法一般分饮食调理、饮食疗法、药膳疗法等。药膳疗法是指药物同食物相配精制有治疗意义的特殊食物的方法。饮食疗法是仅局限于利用食物精制成粥、饮等不同的有治疗意义的单纯食物来治病的方法,临床上多把中医食疗法分为饮食疗法、药膳疗法等,药膳疗法又可分药粥、药酒……等。

一、食疗的作用

食疗可以直接治疗疾病,与其它药物治疗一样,只要辨证得当,选食恰当,用之适宜,就有一定的治疗效果。如花生仁皮可用于血小板减少性紫癜、血友病,壳代茶饮可降血压,降血脂。白萝卜同猪肺煮吃,对久咳有一定的疗效。研究表明,萝卜所含的纤维本质素,可提高巨噬细胞吞噬能力,可加强人体的抗病能力,对久咳之虚人的体虚状况的改善有显著效用。

食疗也是治疗疾病的一种必要的辅助疗法。如慢性肾炎病人,常需要通过食疗补充一定量的蛋白质。黄豆富含蛋白质,所需氨基酸,很适合慢性肾炎病人食用。鲤鱼也是食疗肾炎病人常用食品,肾炎病人吃西瓜,对消除浮肿、利尿、补充维生素,都是很好的辅助疗法。

食疗还有祛病延年,提高免疫力,增强抗病能力,增强体质的作用。自古即有“药补不如食补”的说法,“安身之本,必资于食”被

历代医家推崇。如羊肉炖胡萝卜,经常食用,有补肾壮阳之功。花生米、大枣、粳米同煮粥,常服用具有健脾和中、补益气血之功。有些手术后或重病后,或妇女产后,常用人参、黄芪之类以补虚,然而,“日食两合米,胜以参芪一大包”的俗论,说明祛病延年在根本上还是食物的作用。

二、食疗的特点

食疗是将日常食物如米、面、肉、蛋、果、菜等作成主食或菜肴,用以治疗疾病或掺入某些药物(主要是天然药物),共同做成食物以治疗疾病。

(一)食药同源

原始时代,由于采食,从植物和狩猎得到食物,并从中逐渐知道某些动物或植物的某些部位,不仅可以充当食物,还对人体产生一定的影响,起到治疗疾病的效用。

经过漫长的历史时期,逐渐形成了药物的概念。历代本草都记载有相当量的食物作为药物使用,明朝李时珍《本草纲目》载有五谷杂粮 73 种,果菜 200 余种,并称:“百谷各异其性岂可日食之而不知其气味损益乎。”认为菜类“辅佐谷气,疏通壅滞也。”“菜之于人,补非小也,但正气之良终毒各不同,五味之所入偏胜,民生日用而不知。”果品“辅助粒食以养民生,疾苦可以备药”。表明了日常食物也和药物一样,具有特定的药性与功效,有一定的治疗作用。

(二)食药共有性能

中药的性能是指四气五味,四气指温、热、寒、凉(平),五味指酸、苦、辛、咸、甘(“平”和“淡”无性味之偏,故一般不提,而只言四气五味),食物也和中药一样,也有四气五味。食物之所以能营养身体,是其内含化学成分被人体所利用的结果,同药物治疗疾病是其内含化学成分在体内发生药理效应一样。食物与药物相配,两

者所含化学成分要发生一定的变化,可能产生新的化学物质,也可能改变原来化学物质的性能,或减弱、或加强、或相反、或相互抵消。由于患者元气亏损,气血不足,脏腑功能衰减,气机阻滞,阴阳失调。食疗可因其寒、热、温、凉属性的不同而功效各异,而调整阴阳使之平衡。

下面是一些常见食物性能表

品 种	性 味	品 种	性 味
荞 麦	寒、甘	面 筋	凉、甘
绿 豆	寒、甘	白 面	温、甘
浮小麦	寒、甘、咸	大 麦	温、咸
麦 麸	微寒、甘	高 粱	温、甘、涩
小 米	微寒、咸	黄 豆	温、甘
麦 粉	凉、咸	大 米	平、甘
韭 菜	温、辛、微酸、涩	冬 瓜	微寒、甘
南 瓜	温、甘	茄 子	寒、甘
生 姜	微温、辛	紫 菜	寒、甘
胡 萝 卜	微温、甘	芹 菜	平、甘
菠 菜	凉、甘	葱	平、辛
黄花菜	微寒、微苦、甘	丝 瓜	平、甘

(三)食疗和药疗同等重要

我国传统医学非常重视食疗,早在周代就有以食疗为主的“食

医”，最早医书《内经》中约有一半是食疗方，最早的中医妇科方就是一个食疗方，原料是乌贼鱼、麻雀蛋等。历代医家写下了许多食疗专著，提出了“药补不如食补”等观点，还提倡治疗疾病的方法首先是食疗。如果食疗无效验者，才专门使用药物治疗。

古有“安身之本，必资于食”之说，如今仍有重要意义，尤其对老年人、孕产妇，调理脾胃最为重要，最适宜的方法就是饮食疗法。并且人们皆厌药而喜食。食疗还迎合各种病人的治疗心理，有利于疾病的痊愈。

妇产科治疗疾病首选最好的办法就是食疗，特别是孕期，吃药对胎儿生长有一定的不利影响，用食疗即可达到治疗疾病的目的，又可保胎安胎，这样既避免了吃药带来的不利影响，又达到了康复母体、强壮子体的效果。

由于食疗的理论和临床研究还有待于系统化。目前对食疗种类的分类，尚不尽一致。其分类的方法有多种。按其制作的方法分，有炖、煨、蒸、煮、熬、烧、炒、浸、凉拌等；按其形式分，有粥、饭、菜肴、菜汤、酒、茶、饮料等。

粥 又称糜，以米为基质。北宋诗人张来《粥记》曰：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀……盖粥能畅胃气，生津液也，大抵养生求安乐，亦无深难知之事，不过寝食之间尔。故作此劝人，每日食粥，勿大笑也”。向世人推荐，奉劝多吃粥，可见粥对抗病治病延年长寿的重要。医学专家对此也多有论述。粥是一种四季皆宜，易于消化吸收，既可养生又能治病的食物。若加入其它食物，或与药物共煮粥，则粥在临床上的应用就会更加广泛。

汤 汤可由米、面、鸡、鸭、鱼、肉或蔬菜，或诸味相伍，加水煮制。汤美味可口，又富含营养。自古认为，汤可荡涤胃肠，有洁肠胃，去污浊之功。汤中的营养成分极易吸收，加入药物共煮，汤的

应用也是非常广泛的。既使在中医临床上,不管剂型怎样改,还是汤药运用的最广泛,药效最好。当然,食疗用汤是以食为主,味好,色香尤佳,极富营养。

茶 茶是人们常用的饮料,茶叶用开水冲泡。饮茶的习惯始自西汉,中医药文献记载茶叶的功效有安神除烦、益思、明目、疗饥、醒酒、利水、清头目、消食、去腻解肥、清热解毒、止渴生津、祛风解表、养生延寿、轻身换骨等。研究表明,饮茶可兴奋中枢神经,软化血管,降低血粘度,降低血脂,减肥、强壮筋骨。茶还含有一种可作为抗氧化剂的成份,具有强烈的抗氧化作用,对保护细胞膜,保护细胞的正常功效,延缓衰老,增进健康具有重要积极意义。

酒 我国最晚在夏代已能人工酿酒,用酒与药酒治疗疾病是我国古代医学家的一大发明,是医疗上的一大进步。《汉书》称酒为“百药之长”。食疗用酒,其制作与剂型也是多种多样的。如将黄精在白酒中浸泡一个月就成了《本草纲目》中的黄精酒,有益脾祛湿、乌发、润血燥之功,用于浮肿、发枯、肌肤干痒、少寐等症。将鹿血和白酒混匀滤清即为《本草新编》中的鹿血酒,有调血脉、止腰痛之效。而《饮食辩录》中的茵陈酒,是将茵陈水煎液加秫米煮饭,再用酒曲发酵作酒,此酒有祛风湿、缓筋急之功效。

食疗分类之种类繁多,以上仅简单介绍几种常见的食疗方法,以助了解有关知识。

三、食疗辨证

食疗是随着中医药学的发展而逐步完善的,其指导理论基础是中医药的基本理论。中医的辨证理论指导食疗的辨证。

临床运用食疗,或直接治疗疾病,或作为辅助治疗,或作为祛病延年,增强抗病能力的调养,都是在中医药基本理论的指导下进行的。所以,食疗作为治病的一种方法,也必需遵守辨证论治的原则,组药有方,方必依法,法定有理,理必有据。按照中医治则治法

理论,考虑病人素体条件,疾病的发病机理和转归及其辨证,考察当时之天气、地理等条件,选择适宜的食疗品种,或药酒、粥、茶等,予以施治,能获得最佳效果。

常见的感冒,属感受风寒者,治宜疏风散寒,宜用生姜加红糖煮汤趁热饮服出点汗。若属夏天感受风热者,治宜清热散风,应该用薄荷、菊花作粥服食。不少女性常有便秘之苦,由于每位妇女的具体情况不同,便秘也分好几种,一般的人会用番泻叶泡茶喝,但这不适于身体虚的妇女便秘,如果是产后便秘,喝这茶弄不好会出事的。食疗方必须辨证,正如《本草求真》之说:“食之入口,等于药之治病,同一理”。

《养老奉亲书》说:“是以一身中之阴阳运行,五行相生莫不由于饮食也”。如羊肉味甘性温热,有补虚温中,益肾壮阳之效,故能治疗脏腑虚寒一类病证,以调整脏腑功能,恢复阴阳的偏盛偏衰,使之达到阴平阳秘之平衡。所以,在辨证的基础上,要有针对性的因人、因地、因病、因时选择食疗,以扶正补虚,协调阴阳的偏盛偏衰,达到阴阳动态平衡之目的。

第三节 药粥疗法

一、概念

粥古称糜。粥最能养生治病,在古代应用十分广泛。《礼记·月令》载云:“中秋之月,养衰老,授几杖,行糜粥,饮食”。李时珍曾论:“古方有用药物、粳、粟、粱米作粥、治病甚多。”药粥,是用适当中药加或不加适量的米谷同煮为粥,叫做药粥。药粥疗法,是在中医理论的指导下,选择适当的中药,和米谷配伍,再加入一定的调味配料,同煮为粥。药粥是以药疗疾,以粥扶正或以粥疗疾的一种预防和治疗疾病的食疗方法。历代医家创立了许多宝贵的药膳食

治方剂,既有单味药粥,也有复方药粥,既有植物类药粥,也有养生保健的药粥等等。

其中有药粥、药酒、药饼、药饭、药茶、药膏、药菜等,它们既能滋补强身,又能防治疾病。

粳米粥在食疗临床中应用广泛,具有良好的扶正补虚,祛病延年,病后调养的功效,故《随息居饮食谱》说:“粳米甘平,宜煮粥食,粥饭为世间第一补人之物。”《医学六书·药性总义》云:“粳米粥为资生化育神丹,糯米粥为温养胃气妙品。”由此可知,粥在临床应用之广泛,效果之可靠,被世人推崇。小米粥:小米面(粨)适量,鸡蛋一枚,清水适量。煮粥待成时,加入打碎混匀的鸡蛋,稍煮可食,具有益气、补血、调中开胃之功,主要用于产后气血亏损之诸证,亦可适用于其它各种虚损之病症。对此,《老老恒言》也认为:“粥能益人,老年尤宜。”事实上,粥在妇产科临床上早已普遍使用并流传日久,即使在农村,产妇补养唯小米粥为第一要,不但在中国盛行,而且在国外也倍受青睐。

粥由米烧烂而成。袖米,能补中益气,益血生津;粳米,功能与粳米差不多;小米性凉,黄米性温,功同袖米、糯米,能补肺气,养胃津;高粱米能清胃养脾;北秫米,能和胃安眠;范米能健脾益胃,清热化湿。用不同米煮粥,对人体作用不同,应根据身体情况,地理条件和季节气候,选用不同种米煮粥服用。

以米配合其它食物或药物煮成粥,可有治疗疾病的作用。汉代张仲景的“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等,都是米药合用的典范。《千金方》中,就有应用“牛乳粥”、“芦根粥”、“天花粉粥”的经验。近代名医张锡纯,对“山药粥”的应用,真可谓得心应手,灵活多变。现代医家蒲辅周,应用民间治疗疯犬咬中毒的“芜花根皮粥”,颇有经验。南京中医学院邹云翔教授的荷叶粥,降血压和降血脂,效果也很满意。