

《重新认识》丛书编委会 编

内蒙古人民出版社

重新认识女性的健康饮食



每天有几次正餐合适？每天正常的进餐应
为三次。过饱地进餐一顿，然后每天减成一至两
顿，反而会影响人体的消化系统，造成肠胃功能
紊乱，且较易发胖。

健康饮食

全面的营养成分应包括五类：①谷类、薯类、干豆类，主要提供碳水化合物、蛋白质、B族维生素。②动物性食物，包括肉、禽、蛋、鱼、奶等，主要提供蛋白质、脂肪、维生素A和B族维生素。③大豆及其制品，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质及B族维生素。④蔬菜、水果，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。⑤纯能量食物，包括动物、植物油、各种食用糖和酒类，主要提供能量。

重新认识女性的健康饮食



《重新认识》丛书编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

重新认识女性的健康饮食/编委会; - 呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2004.1

ISBN 7-204-07226-X

I. 重… II. 编… III. 女性-合理营养-通俗
读物②女性-营养卫生-通俗读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003176 号

重新认识女性的健康饮食

《重新认识》丛书编委会 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古政府机关印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6 字数: 160 千

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—4 000 册

ISBN 7-204-07226-X/R·206 定价: 9.00 元

《重新认识》丛书编辑委员会

名誉主编:Jumin Pei 博士

本名裴觉民,先后毕业于清华大学、英国柯灵斯顿大学,生物工程专业博士,现为四川大学教授,中华医学与养生协会理事长。

主 编:

李 杨 内蒙古人民出版社汉科技部主任 副编审

赵小山 《养生》杂志专栏撰稿人,曾任“在西藏”网站旅游生活频道主编,有《白领减压》、《圣贤也养生》等作品出版。

编 委:

张 庆 四川师范大学毕业,多年研究实用心理学,并卓有建树,有《领导心理学》等作品出版。

王子蓉 四川教育学院毕业,有《快乐怀孕小百科》一书出版。

肖 莉 四川教育学院毕业,有《婴幼儿护理》一书出版。

官兴跃 执业药师,在内科及营养学科方面具有丰富的临床经验。

肖有国 西南师范大学毕业,四川省省委党校讲师。

女性最基本的饮食科学

(代前言)

问:每天有几次正餐合适?

答:每天正常的进餐应为三次。过饱地进餐一顿,然后每天减成一至两顿,反而会影响人体的消化系统,造成肠胃功能紊乱,且较易发胖。

问:每天正餐之间是否吃点心?

答:适当地吃一至两次点心是完全可以的,不过更重要的是点心的内容,应多吃些新鲜水果,避免食高热量、高脂肪食物如巧克力、甜点、土豆片等。

问:多久吃一次脂肪含量较高的肉制品?

答:每周不宜超过两次吃富含饱和脂肪酸的肉制品,膳食中应尽量以其它食品(如鱼、禽)作为蛋白质的来源。

问:多久吃一次水果和蔬菜?

答:每天至少吃一次水果、两次蔬菜,蔬菜以不加热或稍加烹调为好。

问:多久吃一次粗粮?

答:每天至少一次,因为精加工的面食除掉了许多纤维、维生素和矿物质,因而每天应多吃些粗粮,如糙米、麸皮面包等。

问:多久吃一次煎炸食品?

答:如果要减少脂肪、胆固醇的摄入,每周吃煎炸食物不应超过一次。即使煎炸,也应以素油取代荤油。

问:多久食用一次全脂奶粉、牛油或奶油?

答:平日为保证钙的摄入应多喝牛奶,但最好以脱脂奶取代全脂奶,以植物油和低脂酸乳酪取代奶油。

问:每天饮用几杯茶、咖啡或可乐?

答:虽然每个人对咖啡因的敏感度不一,但多饮含咖啡因的饮品有害无益,因而应多喝水、稀释果汁及不含咖啡因的饮品。

目 录

前 言	(1)
女性最基本的饮食科学	(1)
第一章 营养与健康的饮食	(1)
1. 什么是全面营养?	(1)
2. 哪些物质属益智营养素?	(2)
3. 怎样吃才符合营养学的要求?	(2)
4. 情绪与食物有何关系?	(3)
5. 性格与食物有何关系?	(4)
6. 酸碱平衡与人体健康有何关系?	(6)
7. 寒冷性、温热性、中性食物有哪些?	(7)
8. 五味食物各有何种作用?	(7)
9. 烹调方法可以改变和影响食物的属性吗?	(8)
10. 微量元素缺乏易出现哪几种常见病症?	(8)
11. 富含微量元素的食物有哪些?	(9)
12. 把维生素当成日常补品有什么害处?	(10)
13. 糖在人体中有何作用?	(11)

14. 怎样选择营养滋补品?	(11)
15. 常见水果的性味与进食宜忌是什么?	(13)
16. 哪些水果不宜空腹吃?	(15)
第二章 女性保健饮食	(17)
1. “三多一少”可让女性健康长寿吗?	(17)
2. 女性如何科学饮醋?	(18)
3. 女性晨练的饮食如何调理?	(19)
4. 经常上夜班的女性饮食如何调理?	(20)
5. 女性如何通过饮食健脑?	(21)
6. “白领”女性营养须知有哪些?	(22)
7. 30 岁这个年龄阶段的女性面临的 饮食问题是什么?	(23)
8. 40 岁这个年龄阶段的女性面临的 饮食问题是什么?	(24)
9. 女性怎样健康吃果蔬?	(25)
10. 生蔬菜吃得越多越好吗?	(26)
11. 女性为什么不能偏食某种水果?	(26)
12. 如何生食鲜蔬菜?	(27)
13. 烹调绿色蔬菜为什么不能放醋?	(27)
14. 吃苹果对身心有哪些好处?	(28)
15. 哪些蔬菜不宜生吃?	(28)
16. 长期使用味精拌食凉菜好不好?	(29)
17. 食用碘盐应注意哪些问题?	(29)
18. 哪些食物不宜多吃?	(29)
19. 女性可以尽情享用瘦肉吗?	(30)

20. 女性患哪些病不宜吃鱼？	(31)
21. 女性朋友如何消除体内污染	(32)
22. 怎样为女性配制营养早餐？	(33)
23. 牛奶加鸡蛋是最佳的早餐吗？	(33)
24. 菠菜能与豆腐同煮吗？	(34)
25. 吃土豆时为何要多吃点蔬菜？	(34)
26. 为什么吃豆腐时宜配上海带？	(34)
27. 鱼鳞具有什么营养保健作用？	(35)
28. 21 世纪最优秀的保健食品是什么？	(35)
29. 女性更年期可进食哪些健康食品？	(36)
30. 女性如何预防慢性铅中毒？	(37)
31. 高血脂适宜哪些食疗方？	(38)
32. 治偏头痛饮什么果菜汁好？	(38)
33. 胡椒能治牙痛吗？	(39)
34. 吃什么能消除便秘？	(39)
35. 番茄汁能治疗便秘吗？	(40)
36. 女性怎样防贫血？	(40)
37. 女性怎样保护自己的胃？	(41)
38. 餐桌上有哪些防癌措施？	(42)
39. 抗癌蔬菜谁排第一？	(42)
40. 抗癌的水果有哪些？	(43)
41. 怎样吃番茄可防癌？	(43)
42. 葡萄皮也能防癌吗？	(44)
43. 为什么家庭主妇更喜欢禽类食品？	(44)
44. 为什么禽类食品不能现宰立吃？	(45)

45. 为什么刚屠宰的猪肉不鲜嫩?	(45)
第三章 女性饮品宜与忌	(47)
1. 目前有哪些水饮料?	(47)
2. 你的身体处于缺水状态吗?	(49)
3. 究竟喝哪种水才好?	(49)
4. 女性饮水有哪些宜与忌?	(50)
5. 常喝水的人显得年轻吗?	(53)
6. 喝凉开水有益健康吗?	(54)
7. 女性如何科学饮用牛奶?	(54)
8. 为什么提倡喝豆奶?	(58)
9. 女性如何利用新鲜果汁保健?	(59)
10. 饭前喝杯鲜果汁有什么好处?	(60)
11. 女性如何自制家庭盛夏饮料?	(60)
12. 女性饮茶应注意哪些?	(61)
13. 你会调制时尚果汁吗?	(62)
14. 葡萄美酒有益健康吗?	(64)
15. 女性何时不宜饮茶?	(64)
16. 女性饮用白酒有哪些禁忌?	(66)
17. 喝啤酒有哪些益处?	(67)
18. 喝啤酒有哪些讲究?	(68)
19. 饮用啤酒过量可致哪些病?	(70)
20. 哪些人忌饮啤酒?	(71)
21. 怎样防止醉酒?	(72)
22. 过量饮酒对人体有哪些危害?	(72)

第四章 吃出美丽	(74)
1. 吃什么可使你更美丽?	(74)
2. 延缓皮肤衰老的食物有哪些?	(75)
3. 皮肤粗糙和干燥时吃什么好?	(77)
4. 皮肤苍白的人吃什么好?	(77)
5. 能防衰去皱的食疗方有哪些?	(78)
6. 哪些食品能润肤嫩肤?	(78)
7. 哪些食品能使皮肤增白?	(79)
8. 能使皮肤红润的食品有哪些?	(79)
9. 吃什么能令皮肤亮丽?	(80)
10. 芝麻可使皮肤柔嫩吗?	(81)
11. 能去除色素雀斑的食品有哪些?	(82)
12. 防治皮肤黑色素沉着的良药是什么?	(82)
13. 能去除疣赘的食品有哪些?	(82)
14. 皮肤易生湿疹吃什么好?	(83)
15. 哪些果蔬能滋润光泽肌肤?	(83)
16. 生姜比抗衰老药更有效吗?	(84)
17. 深色蔬菜能令你年轻 10 岁吗?	(84)
18. 柠檬对肌肤有什么好处? 对头发有什么害处? ...	(85)
19. 吃苹果, 能吃出健康美丽吗?	(85)
20. 面部有伤时, 能吃辛辣食物吗?	(86)
21. 贵妃美容养颜精品有哪些?	(86)
22. 绿豆是治青春痘的佳品吗?	(87)
23. 怎样用莲子进行美容?	(88)
24. 西瓜皮也能护肤吗?	(89)

25. 女性如何饮鸡汤养颜？	(90)
26. 用猪网敷面会更年轻吗？	(91)
27. 怎样用牛奶美容？	(92)
28. 珍珠粉也是美容圣品吗？	(93)
29. 防衰老的果蔬有哪些？	(93)
30. 多吃煮黑豆有益肌肤和头发吗？	(94)
31. 吃什么改变粗糙的嘴唇？	(94)
32. 春季如何通过饮食美容健身？	(94)
33. 夏季如何通过饮食美容健身？	(95)
34. 秋季如何通过饮食美容健身？	(96)
35. 冬季如何通过饮食美容健身？	(98)
36. 女性如何用天然果蔬自制护肤品？	(98)
37. 女性如何做杏仁霜使皮肤光润？	(99)
38. 如何利用鱼胆、鱼肝明亮你的眼睛？	(99)
39. 青菜汁刷牙可除口臭吗？	(100)
40. 多吃青菜可使你的血液成为碱性吗？	(100)
41. 吃什么让你胸部丰满？	(100)
42. 女性为何有时感到胸部紧缩难过？	(101)
43. 体重过轻者吃哪些蔬果植物？	(101)
44. 促使眉毛再生的食物有哪些？	(102)
45. 可治疗脱发的食物有哪些？	(103)
46. 治疗头发干燥无光泽的食物有哪些？	(104)
47. 煮过的姜比洗发水还好吗？	(104)
48. 使头发秀美吃什么好？	(104)
49. 蛋白能让你的头发乌黑亮丽吗？	(105)

第五章 饮食与减肥	(106)
1. 如何科学瘦身?	(106)
2. 不吃早餐就能减肥吗?	(107)
3. 为什么不同血型采用不同食谱能够减肥?	(108)
4. O型血的人如何减肥?	(108)
5. A型血的人如何减肥?	(109)
6. B型血的人如何减肥?	(109)
7. AB型血的人如何减肥?	(110)
8. 哪些食物利于减肥?	(111)
9. 使女性苗条的食物有哪些?	(112)
10. 合理吃素能保持苗条体态吗?	(113)
11. 减肥蔬菜有哪些?	(113)
12. 食肉也可以减肥吗?	(114)
13. 吃辣椒可以减肥吗?	(114)
14. 常喝茶也可以减肥吗?	(115)
15. 食醋有没有减肥作用?	(115)
16. 多吃零食会发胖吗?	(116)
17. 有不反弹的减肥药吗?	(116)
18. 哪些人不宜服减肥药?	(117)
第六章 女性青春期和经期的饮食	(118)
1. 为什么青春期的女孩容易贫血?	(118)
2. 青春期贫血有何症状?	(118)
3. 如何预防青春期贫血?	(119)
4. 女性饮食如何补血?	(119)
5. 常用去青春痘的饮食方法有哪些?	(120)

6. 青春期如何保持好身材?	(121)
7. 青春期应补充哪些营养?	(122)
8. 青春期节食有哪些危害?	(123)
9. 月经期间应禁食哪些食物?	(124)
10. 青春期月经病有哪些食疗方法?	(125)
11. 使月经规则的食疗方有哪些?	(126)
12. 哪些食疗方可改善月经过少的现象?	(127)
13. 西瓜汁能调节经前不适吗?	(127)
14. 妇女月经期为什么不宜饮浓茶?	(128)
15. 月经期进食哪些东西对身体有益?	(128)
16. 月经初潮时为什么要注意补充钙质?	(129)
17. 肝郁型月经先后无定期如何进行饮食调治?	(129)
18. 肾虚型月经先后无定期如何进行饮食调治?	(130)
19. 过食纤维会使月经初潮延缓吗?	(130)
第七章 性生活与健康饮食	(131)
1. 调节性机能要注意哪些饮食之道?	(131)
2. 做爱前吃什么好?	(132)
3. 性交为什么忌用冷饮解渴?	(133)
4. 酒与性究竟有什么关系?	(133)
5. 蜜月期间应进补哪些食物?	(134)
6. 女性阴冷可用哪些食疗?	(134)
7. 如何为你的丈夫改善性功能?	(135)
8. 促进性和谐的食品有哪些?	(137)
9. 提高性功能应多吃哪些食物?	(142)
10. 性欲太旺吃什么好?	(143)

第八章 孕产妇的健康饮食	(144)
1. 妊娠期营养原则是什么?	(144)
2. 怀孕期间如何搭配营养和安排膳食?	(145)
3. 孕妇进补时要注意什么?	(146)
4. 孕期如何防止“营养过剩”?	(148)
5. 孕妇为什么要补铁剂?	(149)
6. 孕妇为什么要保证足量的锌?	(149)
7. 孕妇应多吃些鱼肝油和钙片吗?	(150)
8. 孕妇饮食有哪些禁忌?	(151)
9. 孕妇如何补碘?	(152)
10. 孕妇食酸有哪些讲究?	(153)
11. 孕妇能饮茶吗?	(154)
12. 孕妇饮酒对胎儿有什么危害?	(154)
13. 孕妇能饮甜酒吗?	(155)
14. 为什么孕妇不能吃动物肝?	(155)
15. 孕妇忌服哪些药物?	(155)
16. 哪些中草药孕妇不能吃?	(155)
17. 孕妇便秘吃什么好?	(157)
18. 妊娠剧吐时该如何注意膳食营养?	(158)
19. 孕妇吸烟有什么危害?	(159)
20. 孕前期疲倦有何食疗方?	(159)
21. 孕前期腰酸背痛有何食疗方?	(160)
22. 孕前期失眠有何食疗方?	(161)
23. 孕妇分泌物异常有何食疗方?	(162)
24. 孕前期牙痛及出血有何食疗方?	(162)

25. 孕前期晕眩有何食疗方?	(163)
26. 孕中期常见的痔疮有何食疗方?	(164)
27. 孕后期常见的胃痛有何食疗方?	(164)
28. 孕后期常见的心悸气喘有何食疗方?	(165)
29. 孕末期常见的脚部抽筋有何食疗方?	(166)
30. 如何调理产后早期饮食?	(166)
31. 妇女产后怎样补益?	(167)
32. 产妇吃红糖的时间以多长为度?	(167)
33. 产妇产后宜食哪些粥?	(168)
34. 产后乳少有哪些补益食疗方?	(170)
35. 断奶的食疗方有哪些?	(170)
36. 产后炖母鸡汤下奶有效吗?	(171)
37. 产后如何促进新陈代谢?	(172)
38. 产后如何补气活血?	(172)
39. 产后如何促进身体复原?	(173)
40. 产后惊悸有何食疗方?	(173)
41. 产后如何补血?	(174)
42. 产后如何消肿补虚?	(174)
43. 产后怎样健脾益肾?	(175)
44. 产后如何滋润头发?	(175)

第一章 营养与健康的饮食

1 什么是全面营养？

全面、合理的营养指的是什么呢？中医典籍《内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精力。”用现代的话来说，全面的营养成分应包括五类：①谷类、薯类、干豆类，主要提供碳水化合物、蛋白质、B族维生素。②动物性食物，包括肉、禽、蛋、鱼、奶等，主要提供蛋白质、脂肪、维生素A和B族维生素。③大豆及其制品，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质及B族维生素。④蔬菜、水果，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。⑤纯能量食物，包括动物、植物油脂，各种食用糖和酒类，主要提供能量。

营养学家认为，上述五类食物应按需适量摄取，以达到食物多样化和营养素供给平衡的目的。五类食物都应摄取，不得偏食，因为偏食就会产生不良影响。