

中国中医科学院西苑医院

赵迎盼 主编

女人健康美丽



怎么吃



畅销
升级版

身体健康怎么吃

排出毒素怎么吃

肌肤白里透红怎么吃

胸部健美怎么吃

减肥塑身怎么吃

眼睛明亮健康怎么吃

减压舒心怎么吃



化学工业出版社

中国中医科学院西苑医院

赵迎盼 主编

女人健康美丽 怎么吃



化学工业出版社

·北京·

花样女人真正的美丽，是由内而外透出的健康美。如何延续美丽，饮食调养是根本。本书编者根据多年的医学临床经验，结合营养学及中医养生保健理论，全面介绍了使女性健康美丽的饮食法则，指导女性通过科学的个性化饮食呵护健康与美丽。书中内容分成七个专题，教您如何通过饮食来防病治病、美体塑身、养颜排毒、亮眼明目、减压舒心等。本书适合关注女性饮食和健康的大众读者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

女人健康美丽怎么吃/赵迎盼主编. —北京:化学工业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-122-23426-1

I. ①女… II. ①赵… III. ①女性-饮食营养学
IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第061822号

责任编辑:陈燕杰
责任校对:陶燕华

装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数194千字 2015年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究



本书编写人员

主 编 赵迎盼

编写人员

赵迎盼 张丽颖 王春燕

朱振红 苏 敏 王 微

朱恩林 张北华 康 楠

田亚欣 程正义 章志贤

廖 宇

前言

女人追求美是一种天性，健康的美才最持久。如何通过饮食调理让女人健康又美丽呢？

台湾著名作家林清玄在《生命的化妆》中这样说：“深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式，睡眠充足，注意运动与营养，这样她的皮肤改善，精神充足……”

健康饮食的关键是找到适合自己的饮食法则和正确的饮食搭配技巧，选择科学健康的食物，持续地养护您的身体和肌肤。如此一来，您就能够拥有远远年轻于真实年龄的健康与美丽！

我们根据自己多年的中医实践经验和研究成果，参阅国内外有关资料，结合现代医学营养学及中医养生保健理论最新研究进展，系统阐述了让您美丽一生的健康饮食法则。指导您如何通过科学的个性化饮食，呵护自己的健康与美丽，永葆容颜的完美，持久散发优雅气质。本书重点突出、层次分明，关注女人的每一个细节：美体、养颜、亮眼、塑身、护肤、排毒……希望这样一本美人枕边书，能让每一个女人都容颜秀美、内外兼修，获得永久的美丽与健康，成为生活中青春飞扬、光彩照人、婀娜多姿的完美女人。

当今营养学及保健理论发展较快，有些问题尚存争议，加上编者水平有限，如有不妥或谬误之处，恳请同仁和读者批评指正，以便今后修正完善。

赵迎盼

2015年3月



目录

Part 1 第一章 身体健康怎么吃 / 1

合理搭配、均衡营养	2
女人变着颜色吃，五颜六色的食物作用各不同	5
春夏秋冬，不同季节的饮食调养法	7
养血，健康美丽必修课	15
养肾固本，女人肾虚也要补	17
保护心脏，预防心脑血管疾病	21
阳气足的女人更健康	24
经期饮食四大原则	26
经期调养食谱	28
经经常用的中成药	31

痛经女性的药膳食谱	33
预防乳腺疾病的饮食方法	38
乳腺增生女性的调养法	40
产后调养好，月子病不找	43
更年期女性这样吃	49
简简单单，把痘痘赶走	51
解除便秘烦恼	53
胃病患者的药茶调养	55
享受婴儿般的睡眠	59
神经衰弱的饮食调理	61
分清体质喝对汤	64

Part 2 第二章 排出毒素怎么吃 / 68

毒素，女性健康美丽的绊脚石	69
身体中毒怎么办	71
科学选择排毒餐	73
利用人体生物钟排毒	76
排毒水果	79
排毒汤水	81

肠道清道夫——膳食纤维	86
素食排毒法	88
断食排毒新体验	90
排毒先排除不良习惯	93
节后排毒食物秘籍	96
走出排毒误区	99

Part 3 第三章 皮肤白里透红怎么吃 / 101

吃出女人白里透红好气色	102
五脏气血足，美丽自然到	103
补水，肌肤保养第一步	105
十一种美容养颜食物	107

多吃富含维生素C的食物	110
告别暗淡的肌肤	112
简单汤水助您淡斑祛斑	114
皮肤红润有妙招	116

养好脾胃，不作黄脸婆·····	117
根据皮肤类型调节饮食·····	119

四季护肤之法·····	121
跟不利养肤的坏习惯说再见·····	123

Part 4 第四章 胸部健美怎么吃 /125

乳房丰满的真相·····	126
月经周期的秘密·····	128
丰胸说难也不难·····	131
丰胸美食精益求精·····	133
四季丰胸食谱·····	136

青春少女的丰胸之道·····	140
女人经期如何丰胸·····	142
煲汤丰胸·····	144
丰胸后的养胸法宝·····	147

Part 5 第五章 减肥塑身怎么吃 /150

正确的观念是美体的开始·····	151
身体的热量“出入”法则·····	153
饮食瘦身宜忌·····	155
日常饮食的减肥吃法·····	157
瘦身食谱大公开·····	160
瘦身不挨饿·····	163

如何纤体不“纤”胸·····	166
减掉游泳圈变身小蛮腰·····	168
甩掉大象腿的十种食物·····	170
夏日“享瘦”多谨慎·····	173
冬天拒绝脂肪囤积·····	175
写在塑身最后的小提示·····	177

Part 6 第六章 眼睛明亮健康怎么吃 /180

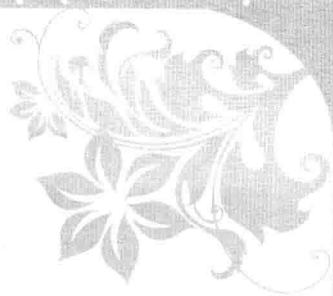
被忽略的双眸·····	181
会说话的眼睛要靠内在健康·····	182
饮食挑一点，眼睛靓一点·····	184
富含维生素A的食品·····	186
B族维生素不可缺·····	188

眼干吃什么·····	189
视疲劳吃什么·····	191
熬夜一族的美眼饮食·····	193
一日美眼攻略·····	194
喝点花草茶·····	197

Part 7 第七章 减压舒心怎么吃 /199

咀嚼可以释放压力·····	200
美丽心情食物做主·····	201
让人心情愉悦的十大名牌食品·····	204
缤纷果汁别样心情·····	206

多吃香蕉不纠结·····	209
巧克力的心情物语·····	211
挡不住的咖啡诱惑·····	213
让食物为你的精神排毒·····	216



第一章

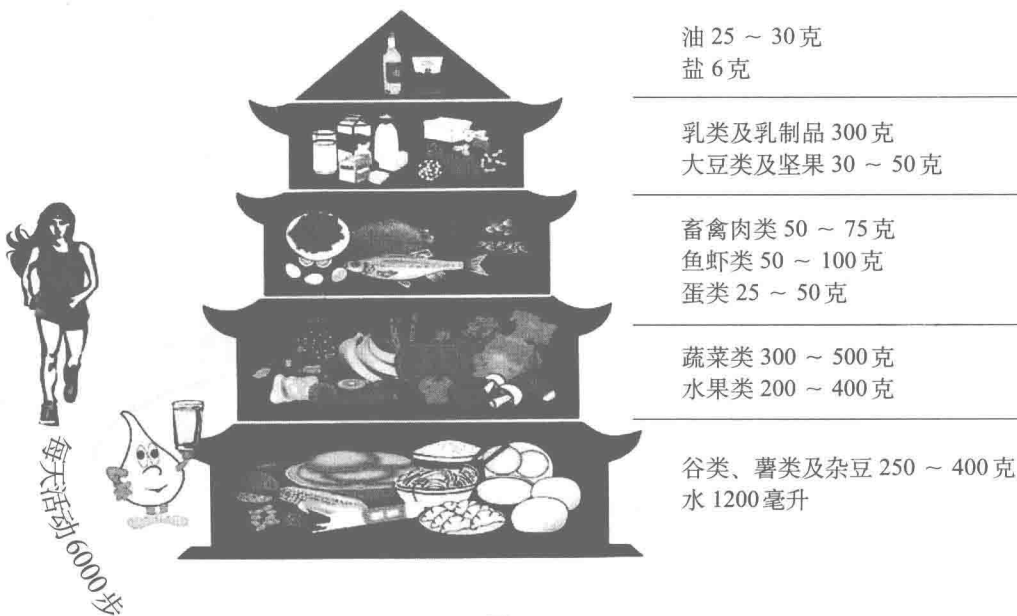
身体健康怎么吃



合理搭配、均衡营养

要想身体健康，首先要吃得健康，健康的根本在于饮食中提供的营养，很多人误以为要想获得营养就要吃得好、价钱贵，还有一些人认为要想获得营养就要多吃。事实上，合理的营养，并不是追求价钱昂贵的食物，也不是吃得越多越好，重要的是强调一种搭配，将一定量的不同食物搭配起来食用，这样，膳食中提供的营养素才能与人体需要的营养保持平衡。缺乏正确的饮食习惯，人体所需的营养素得不到满足或某些营养素过量食用，就会导致疾病的发生。近年来，脂肪肝、糖尿病等“富贵病”的患者不断增多，不良饮食习惯正是“罪魁祸首”。

《中国居民膳食指南》提出了“中国居民平衡膳食宝塔”概念，将五大类食物合理搭配，人体所需量最多的谷类、薯类及杂豆食物，位居底层，依次向上是蔬菜、水果类，蛋类、畜禽肉类及鱼虾类，乳类及乳制品、大豆类、





坚果、油和盐。这个塔式构成符合我国居民营养需要的平衡膳食模式。适量摄取这些饮食，会为人提供生长发育及每日所需的蛋白质、糖类、脂肪、矿物质和维生素五大营养物质。

1. 谷类、薯类及杂豆

人每日需要摄入250 ~ 400克的谷薯类及杂豆类饮食，谷类中的糖类含量平均可达70%以上，它们主要为人体提供大量的糖类物质，以及一部分的植物蛋白。此外，这些饮食还含有一定量的维生素，尤其是B族维生素。糖类是人体器官组织的主要组成成分之一，可为人体提供每日所需的能量，人体每日所需能量的60%都由糖类物质来提供。

2. 蔬菜类、水果类

人每日需要摄入300 ~ 500克新鲜蔬菜及200 ~ 400克新鲜水果。蔬菜及水果类主要提供维生素、矿物质、纤维素及微量元素。

叶菜类（如白菜、菠菜等）主要含维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、无机盐（如铁、镁）等；根茎类（如萝卜、芋头、莲藕等）一般以淀粉为主；瓜茄类（如冬瓜、茄子、番茄等）以碳水化合物、维生素C、胡萝卜素比较多。木瓜含有丰富的维生素C、维生素A，番石榴、猕猴桃含维生素C较多，是公认的可以美白肌肤及延缓衰老的水果中的佼佼者。

蔬菜和水果经常放在一起，因为它们有许多共性，但蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。一般来说，红、绿、黄色颜色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应该多食用深色蔬菜和水果。

3. 畜禽肉类、鱼虾类、蛋类

正常情况下，每日需要摄入畜禽肉类50 ~ 75克、鱼虾类50 ~ 100克、蛋类25 ~ 50克。这些饮食主要提供动物蛋白和一些重要的矿物质及维生素。蛋白质在人体中起着举足轻重的作用，是人体生长发育不可缺少的成分。鱼



虾及海产品的脂肪含量很低，有条件可以多摄入一些。肉类包括畜肉、禽肉及内脏，此类食物相对来说脂肪含量较高，应适量摄入。俗话说：四条腿的不如两条腿的。蛋类含胆固醇相当高，一般每日以不超过一个为好。

4. 乳类及乳制品、大豆类及坚果

人每日需要摄入大约300克乳类及乳制品，大豆类及坚果30～50克。乳类及乳制品不仅为人类提供蛋白质，更重要的是它们还提供钙质。中国居民膳食中普遍缺钙，乳类是首选的补钙食物，很难用其他类食物代替。对于更年期女性来说，保证每日摄入足量的乳类是非常重要的，可有效预防因为缺钙及雌激素减少引起的骨质疏松。有些人饮用鲜奶可有不同程度的胃肠道不适症状，可以试用酸奶及其他乳制品来代替。豆类及豆制品包括许多品种，可为人体提供部分植物蛋白。对于女性来说，豆制品中所含的植物性雌激素对延缓衰老具有很好的作用。

5. 油和盐

油和盐均不宜过量食用，每日摄入油不超过30克，盐不超过6克。目前，世界卫生组织建议成人每日食盐摄入量已经改至5克以下。

保持饮食均衡，重在坚持。除了均衡的饮食，适量运动和充足饮水也是很重要的，我们可以看到，在“宝塔”旁边，还有一个正在慢跑的人和一滴水，代表着合理膳食加上适量运动和充足饮水，才是真正健康科学的生活习惯。



《 女人变着颜色吃，五颜六色的食物作用各不同 》

中医自古有“五色入五脏”的说法，意思是说颜色不同的食物可以补益不同的脏腑。颜色不同的食物因其所含的营养物质及颜色带给人的感官刺激不同，对人体具有的作用也不同。

1. 红色食物的食疗作用

红色食物有助于减轻疲劳，并且有一定的驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含铁质的食物，例如我们常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后的滋补。西红柿、西瓜等也是可以改善焦虑情绪的天然药物，这是因为红色食品中含有丰富的番茄红素、 β -胡萝卜素等，此外，红色的蔬果在视觉上可以给人刺激，让人增加食欲并且精神振奋。红色食物是情绪抑郁时的首选。

2. 黄色食物的食疗作用

黄色食物可以增加消化系统的功能，增加肝脏的解毒能力，使血液中的毒素快速清除，令皮肤变得幼嫩细滑。此外，黄色的食物可以帮助人们培养开朗的性格，增加幽默感。

黄色食物中的代表性食物有玉米和香蕉，除了以上作用外，二者同时也是人体的清道夫，是很好的垃圾清理剂，可以增加胃肠蠕动，促进排便。黄色是各种颜色中最具温柔视觉效果的颜色，对于精神不集中、情绪相对波动的人来说，黄色食物可以起到集中精神、安抚情绪的作用。



3. 青色食物的食疗作用

青色食物一般指的是绿色、深绿色的食物，最常见的就是蔬果类。大部分绿色食物含有膳食纤维，能清理肠道，促进排便，防止便秘，减少肠道疾病的发生。同肉类多为酸性食物不同，蔬果类食物为碱性食物，经常吃绿色蔬菜可以使我们的身体保持酸碱平衡状态。最新科学研究发现，由于绿色蔬果尤其是深绿色蔬果中含有丰富的维生素A，因此对于视力具有非常好的保护作用。因而，营养学家建议人们每天至少应摄入4种以上的绿色蔬果。从心理角度讲，绿色食物可以舒缓压力并让人充满希望。

4. 白色食物的食疗作用

白色食物最常见的是牛奶、豆浆。乳制品是富含钙质的食物，而豆浆的营养可能更优于牛奶。营养学家对牛奶与豆浆所含的13种营养物质进行分析表明，豆浆中的维生素A、维生素B₁和矿物质（如钾、铁、钠等）都明显高于牛奶，只有钙、磷、糖略低于牛奶，其他如蛋白质、脂肪等5种营养物质基本相当。

对于中老年女性来说，尤其是患有高血压及脑血管疾病的女性，喝豆浆可能更有利。豆浆中所含的脂肪酸和豆油酸，可以降低血中的胆固醇，防止动脉硬化。大豆含糖量低，对肥胖和血糖高的人，选择豆浆饮用更合适。

5. 黑色食物的食疗作用

黑色食品是指含有黑色素的粮、油、果、蔬、菌类食品，常见的黑色食物有黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、黑米等。这些食物不仅营养丰富，给人以质朴、味浓、壮实的感觉，黑色食物多具有补肾、防衰老、保健益寿、防病治病、乌发美容的作用。经常食用黑色食物可以调节人体的生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌、促进消化。对于女性来说，经常食用这些黑色食物可以乌发亮发、滋肤美容，起到延缓衰老的作用。



春夏秋冬，不同季节的饮食调养法

“季节不同、饮食不同”的理念来自于传统的中医理论。中医以整体观念为特色，强调天人合一，认为人体与大自然是协调一致的。中国大部分地区位于北温带，四季变化分明，即便是四季如春的城市，每年不同季节的气候特点还是有很大差异的。因而，在不同的季节，应注意采用不同的饮食调养方式。

1. 春季饮食宜少吃酸，多吃甜

春季是由冬季到夏季的过渡季节，气温由寒转暖，有利于自然界各种生物生长发育。人同自然界各种生物一样，其生理功能也随着气候变暖而发生相应的变化。孙思邈说：“春七十二日省酸增甘以养脾气”。中医学认为，春季肝气本身就较旺盛，酸味属肝，酸味的食物能增强肝功能，使本来就偏旺的肝气更旺，根据五行相克的原理，肝旺必然损伤脾脏的功能，因此，要少吃一些酸性的食物；由于甘味属脾，甜味的食物可以补脾脏，所以可多吃一些大枣、山药等补脾食物，以补充气血、解除肌肉紧张。所以，在春季多甜少酸利于壮肝益脾。

春季食疗方

陈皮大枣茶

【功效】理气和胃，养血安神。顺应春季肝脏升发之气，同时具有养血柔肝之效，避免肝气升发过度。适用于大众人群。

【组成】陈皮5克，大枣5克。



【做法】大枣去核，与陈皮一起放入杯中，以滚开水冲泡10分钟，待温度适宜后即可饮用。每日1剂，代茶饮用，温服。

【注意事项】泡水后的红枣可食用。



玫瑰佛手茶

【功效】理气解郁，调畅情致。尤其适用于情绪抑郁，平日多长吁短叹的女性。

【组成】玫瑰花6克，佛手10克。

【做法】将两味药物放入杯中，以滚开水冲泡10分钟，待温度适宜后即可饮用。每日1剂，代茶饮用，温服。

【注意事项】阴虚火旺的女性患者忌服。阴虚火旺的表现有：口干、舌苔少或无、两颧红、盗汗等。



冰糖银耳羹

【原料】银耳5克，冰糖适量。

【做法】将银耳放入盆内，以温水浸泡30分钟，待其发透后摘去带头、拣去杂质备用；将银耳撕成片状，放入洁净的锅内，加水适量，以武火煮沸后，再用文火煎熬1小时，然后加入冰糖，直至冰糖全部溶化、银耳炖烂后即可食用。



豆浆甜粥

【原料】豆浆500克，糯米50克，白糖适量。

【做法】将糯米洗净放入锅中，加水适量，武火烧沸后改用文火慢慢熬煮，煮至米粒开花时倒入豆浆，继续熬10分钟，加白糖即可食用。



猪肝韭菜汤

【原料】猪肝150克，韭菜50克，油、盐等调味品适量。

【做法】韭菜洗净切段，猪肝切块备用；将猪肝置入锅中，文火熬煮半小时后加入韭菜，再煮开后2分钟加入油、盐等调味后即可食用。



蒜黄炒鸡蛋

【原料】蒜黄500克，鸡蛋3个，葱丝、姜丝少许，油、盐等调味品适量。

【做法】蒜黄洗净切段备用，鸡蛋打出后拌匀备用；油锅上火，锅热后倒入植物油适量，鸡蛋入锅翻炒成块后倒出；油锅再次上火，加入葱、姜丝拌炒后加入蒜黄段翻炒，加调味品，待出锅前将炒好的鸡蛋放入，翻炒几次即可出锅。

2. 夏季饮食宜慎食生冷，多吃苦

夏季天气炎热，往往容易因出汗过多而耗伤气阴，人们往往会感觉口干舌燥，可适当多吃一些苦味的食物，如苦瓜等来降心火。同时，夏季高温湿重，吃苦味食物，不仅能清泄暑热，而且可以燥湿，从而以健脾增进食欲。

夏季少吃生冷食物，少饮冷，特别是冰。因为这些食物会使脾胃受到损害，肠胃功能不好的人很容易大便不成形，甚至腹泻。另外，夏季可适当增加酸味食物的摄入，酸能收涩，酸甘可合化为阴，夏季暑热，出汗多而最易丢失津液，故需适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。

夏季出汗会明显的增多，因此还应注意及时补充水分，白开水最好，必要的时候，可以饮一些淡盐水。

夏季食疗方

芪梅茶

【功效】酸甘合化，益气养阴。夏季天气炎热，容易伤阴耗气，黄芪、乌梅、甘草合用酸甘生津止渴。

【组成】黄芪6克，大乌梅1枚，甘草3克。

【做法】将所有材料放入盛有约1000毫升水的锅中煮沸约5分钟，放凉后代茶饮



用。或将所有药味以滚开水冲泡，加盖闷约10分钟，待温度适宜后即可饮用。每日一剂，代茶饮用，温服或凉服。

【**注意事项**】高血压患者忌服，忌用铁锅煎煮。



红枣洋参饮

【**功效**】健脾益气，养阴清热。适用于夏季外出奔波出汗后服用。

【**组成**】西洋参3克，红枣2枚，冰糖适量。

【**做法**】将大枣撕开去核，与西洋参、冰糖一起放入杯中，以滚开水冲泡10分钟，待冰糖全部溶化，温度适宜后即可饮用。每日1剂，代茶饮用，温服。

【**注意事项**】糖尿病患者宜不放或少放冰糖。餐后服用，每日可将泡饮后的西洋参片及红枣嚼服。



荷叶茯苓粥

【**原料**】荷叶1张（鲜、干均可），茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。

【**做法**】先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将适量白糖入锅溶化后食用。



兔肉健脾汤

【**原料**】兔肉200克，山药30克，枸杞子15克，党参15克，黄芪15克，大枣30克，油、盐等调味品适量。

【**做法**】兔肉洗净切块与其他配料大火同煮，煮沸后改文火继续煮2小时，加入油、盐等调味品后即可食用。



凉拌莴笋

【**原料**】莴笋350克，葱、香油、味精、盐、白糖各适量。

【**做法**】莴笋洗净去皮，切成长条小块，盛入盘内，加盐搅拌，腌1小时，滗去水分，加入葱、香油、味精、白糖拌匀。