

范志红 著

范志红： 不懂健康， 难做美丽女人

食物是美味的，身心是健康的，生活是

她是中国最具网络人气的健康专家；

她是中央电视台及全国电视频道出镜最

她是中央国家机关和各地市民讲堂演讲

主讲嘉宾；

的特约专家。

人民东方出版传媒
东方出版社



谁在范志红！ 谁在范志红！ 谁在范志红！

范志红

明
天
人

范志红：
不懂健康，
难做美丽女人

范志红
著

人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

范志红: 不懂健康, 难做美丽女人 / 范志红 著. —北京: 东方出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5060-6154-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 055244 号

范志红: 不懂健康, 难做美丽女人
(FAN ZHIHONG; BUDONG JIANKANG, NANZUO MEILI NÜREN)

作 者: 范志红

责任编辑: 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—10 000 册

开 本: 710 毫米×970 毫米 1/16

印 张: 15.25

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6154-4

定 价: 35.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

【序言】

爱自己，就把健康握在自己的手心

女人、饮食、营养和健康，这几个词汇，有着不可思议的天然联系。

女人给胎儿和婴儿提供生命最早期的营养；女人照顾幼童，采购家庭所需的食品，给孩子准备三餐；女人也照顾丈夫和老人，给他们烹调食物。

纵观国内外的研究，均发现一个共同的规律：女性对于健康话题和健康知识，无论是健康烹调还是食品标签，无论是科学育儿还是疾病预防，都远比男性反应积极、兴趣浓厚。涉及健康的电视栏目，各种健康饮食的书籍，关注主体也都是女性。

人们说，世界上没有了女性，就少了五成的真，六成的善，七成的美。我要说，没有了女性，就少了八成的家人健康。因为女性是家庭的核心，她的生活习惯、饮食习惯，不仅仅影响到自己，更影响到家人，特别是影响到孩子一生的生命质量，以及他们对待饮食和健康的态度。

每个人的饮食口味，都在童年深深地打下了家庭食物的烙印。人们发现，在步入中老年之后，最怀念的食物，无非是幼年向往的美食，是“妈妈的口味”。如果这口味是健康的口味，孩子将受益终生；如果这口味是错误的口味，孩子就将一生在健康与口味之间，无尽地纠结和挣扎。

说女人是家庭健康的CEO，一点都不算言过其实。不过，这个CEO该怎么当好，却需要女性的极大智慧和丰富知识。

很多女士对于饮食的态度，多少有点急功近利。吃什么才能减肥？吃什么才能美容？这些都是无法一句话回答的问题。因为，人体是一个整体。没有健康的身体，美丽的皮肤和优美的身材也就不可能实现。靠短期行为、外在措施来追求美丽，最终会收获失望，甚至付出沉重的健康代价。那些减肥之后面有菜色、月经紊乱、头发干枯、贫血缺锌的女性，我们还见得少吗？

还有很多女士，只有在孕育新生命的时刻，才开始关注健康饮食的话题；只

有在家人出现糖尿病、高血压之类的慢性病之后，才开始关注如何通过健康饮食来防控疾病。这实在太晚了。孕育健康宝宝，要从孕前就全面提高自己的健康状况；让家人长久健康，根本之计是注重预防，让疾病一直远离他们的生活。而女性自己预防衰老，也要在衰老来临之前，就做好健康生活的充分准备。

虽然这种努力一天两天看不到效果，长久而久之，却会看到极明显的差异结局。

为什么有些孩子从小就体弱多病，或者笨拙肥胖，而另一些孩子则很少生病，体能出众，机灵敏捷？在很大程度上，是因为父母生育和养育的质量差别。

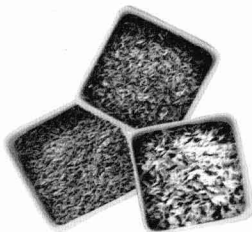
为什么在20岁时，女孩子们个个漂亮活力，而到了40岁的时候，中年妇女们的皮肤、身材和神采会有那么大的差异，而到了60岁以后，同样年龄的人，面相能差十几二十几岁？在很大程度上，是因为对自己身体的爱惜程度不同，生活习惯的健康程度不同。

真正爱自己的女人，不会仅仅停留在购买时髦衣服和名牌包包的外在层次上。她知道如何接纳自己，照顾自己，通过科学的营养、运动和休息，让自己的弹性肌肤、优美体态和健康活力持久不变。这样的女性，即便在20岁的时候并不惊艳，但随着日月流逝，她在同龄人当中的美丽分数，将会一路上升，让当年的女同学只有羡慕嫉妒恨的份儿。

真正爱家人的女人，不会纵容孩子的口味沉溺于各种营养价值过低的加工零食当中，也不会纵容丈夫每天油腻厚味吃到大腹便便，而是学习如何看懂食品的内容，如何制作健康的三餐，如何通过日常饮食调整来防控各种慢性病。

这些理念和知识，正是本书想提供给女性朋友的。书中选编了我近年来发表在网络和杂志上的与女性健康美丽相关的70篇文章，涉及美容、减肥、运动、养生、三餐制作、食物选购等内容，并特地安排了女性最关心的备孕、孕期、哺乳期的营养建议，以及预防乳腺疾病、糖尿病和脂肪肝等的饮食原则。我的愿望就是，女性朋友们能够从中找到通向健康生活的一些具体建议，切实从每日生活细节开始，提高自己和家人的生活质量。

可爱的女人们，如果真爱自己和家人，就从今天开始改变，把健康握在自己的手心，一定能拥有更美丽、更快乐的人生。



〔序言〕爱自己，就把健康握在自己的手心

001

Part1 长葆美丽和苗条的女性必知



002

美丽肌肤从饮食做起

- ▶▶▶ 为什么肤白细腰肥臀的女子最美 002
- ▶▶▶ 让身材变美的途径 005
- ▶▶▶ 保养皮肤的几点体会 007
- ▶▶▶ 美丽来自好肠胃 013
- ▶▶▶ 胶原蛋白能让你更水嫩吗 016
- ▶▶▶ 吃出秀色，从清淡调味开始 020
- ▶▶▶ 美丽女性，不妨食肉 022
- ▶▶▶ 素食真的更健康吗 025

慢消化秘诀吃出苗条身材

028

- ▶▶▶ 你是一个隐形胖女吗 028
- ▶▶▶ 慢慢减肥的四大理由 030
- ▶▶▶ 为什么有人喝凉水都长肉 033
- ▶▶▶ 什么是“好的”减肥食品 036
- ▶▶▶ 减体重更要补营养 039
- ▶▶▶ 月经期怎么吃都不胖吗 041
- ▶▶▶ 怎样才能轻松控制食量 044
- ▶▶▶ 蛋白质减肥法的利弊分析 048



- ▶▶▶ 减肥者的三大纪律八项注意 050
- ▶▶▶ 紧致比减重更重要 053
- ▶▶▶ 瘦人应当怎样增肥 056

Part2 把握一生的健康机会

轻松生个健康好宝宝 062

- ▶▶▶ 孕育宝宝之前的营养准备 062
- ▶▶▶ 给准妈妈的营养叮咛 065
- ▶▶▶ 准妈妈吃错，宝宝健康隐患多 069
- ▶▶▶ 吃粗杂粮会造成不育吗 072
- ▶▶▶ 准妈妈临产饮食的建议 075
- ▶▶▶ 新妈妈的产后饮食建议 078
- ▶▶▶ 生孩子会让女人胖吗 081
- ▶▶▶ 预防生育发胖的案例 083

从发育到成熟的终生健康 086

- ▶▶▶ 是什么让女孩子早熟 086
- ▶▶▶ 吃什么容易患上乳腺疾病 090
- ▶▶▶ 远离骨质疏松的饮食 095
- ▶▶▶ 肌肉软无力，糖尿病找你 101



- ▶▶▶ 改变饮食远离脂肪肝 104
- ▶▶▶ 远离肾结石的吃法 106
- ▶▶▶ 阳光不仅温暖，而且健康 111
- ▶▶▶ 珍惜生命，倾听身体的声音 114

Part3 好太太帮家人远离安全风险

- 买对食物保安全 118**
 - ▶▶▶ 什么样的食品最安全 118
 - ▶▶▶ 在外点菜的健康比例 120
 - ▶▶▶ 食品标签的七大看点 122
 - ▶▶▶ 看透那些“混搭”食品 128
 - ▶▶▶ 细数饮料四宗大罪 133
- 管住厨房保健康 136**
 - ▶▶▶ 生吃蔬菜和致病细菌 136
 - ▶▶▶ 河鲜海鲜会带来哪些麻烦 138
 - ▶▶▶ 安全处理剩饭菜的方法 141
 - ▶▶▶ 远离“家常致癌物” 146
 - ▶▶▶ 果蔬打汁营养真的不流失吗 149



Part4 全家人的健康饮食

三餐营养如何操作	154
▶▶▶ 早餐麦片和麦片早餐	154
▶▶▶ 早餐吃什么才健康	157
▶▶▶ 安全带饭，无需纠结	160
▶▶▶ 化解三大错误晚餐方式	162
▶▶▶ 夜宵应当怎么吃	164
▶▶▶ 吃零食的健康之道	166
▶▶▶ 挑出营养平衡的快餐	169
▶▶▶ 夏季出游的饮食叮咛	172
看懂食物中的营养是非	176
▶▶▶ 吃粗粮会不会纤维过量	176
▶▶▶ 你需要补充维生素吗：知识更新版	178
▶▶▶ 添加维生素的食品未必更健康	182
▶▶▶ 大枣和红糖能帮你解决贫血吗	184
▶▶▶ 喝茶会让女人营养不良吗	188
▶▶▶ 有关柠檬水的几个误区	192



Part5 注重养生让女人远离衰老

繁忙工作中照顾好自己	198
▶▶▶ 眼睛喜欢的营养素	198
▶▶▶ 保护眼睛的重要食品	200
▶▶▶ 美食大餐后的养生建议	203
▶▶▶ 解决失眠的十六个忠告	205
▶▶▶ 高压生活的饮食对策	211
魅力女人养护术	215
▶▶▶ 身体干燥的四大原因和对策	215
▶▶▶ 女人脾气坏与吃有关吗	219
▶▶▶ 食粥留住美青春	223
▶▶▶ 怎样才能做到食物多样化	226
▶▶▶ 我们可以重新变年轻吗	228
▶▶▶ 运动会让你吃得更多吗	230
▶▶▶ 给自己的十个健康礼物	231





Part 1

长葆美丽和苗条的女性必知

这些年来，不知多少女孩子问过这样一个问题：

吃什么能让我的身材更漂亮呢？

我告诉她们说：没有答案。

因为世界上并没有一种食品能够让人身材完美。

如果不是遗传所赐，那一定是长期、多方努力的结果，

绝不是吃哪几种神奇美体食品那么简单。

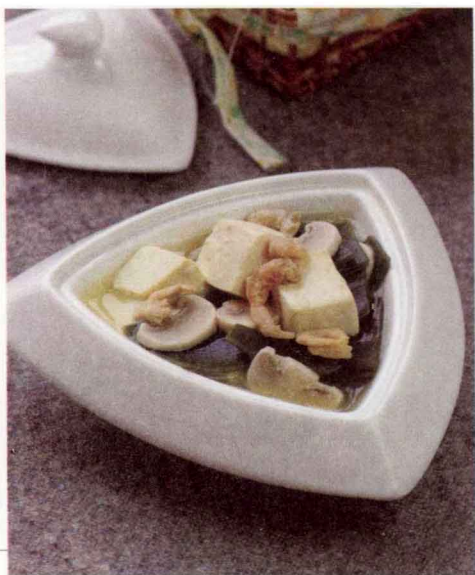
她们不相信地说：可是，报纸杂志上经常说，有些食品就是可以让身材变好啊！

比如说，有些食品能瘦腿，有些食品能瘦腰，还有些食品能丰胸……

我说：那么，按照那些杂志上的指导，果真让你达到效果了吗？

她们沮丧地说：吃了几天，没见效果，就放弃了。

美丽肌肤 从饮食做起



为什么肤白细腰肥臀的女子最美

在讨论食品营养之前，和女性朋友们先说说私房话，讨论一下有关女性美的话题。

都说意识是物质的反映，审美的事情，也肯定会有深层次的科学道理。那么男人眼里的女性美，会不会和健康有关系呢？比如说，男人为什么认为细腰丰臀的女子身材漂亮？为什么会喜欢皮肤白的女性？虽然这些问题不可能有准确答案，但既然是趣话，就允许符合逻辑的大胆推测。

先说说细腰丰臀的身材。

就我来说，看到这样的身材，在感觉审美愉悦的同时，首先想到的是腰臀比较小，说明女人的身体没有衰老，内脏脂肪不过剩，不容易患上心血管疾病和糖尿病。不过，男人喜欢这样的女子，很可能还有另一个理由，那就是有利于生育后代。

在古代，没有妇产医院，更不可能做剖宫产。如果胯部宽度不够，骨盆太小，胎儿稍微大一点，势必容易难产。这对于繁衍后代可是极其不利的。

反之，如果骨盆略宽，就能让大而健壮的宝宝顺利出生。所以，男人喜欢宽臀女人，是非常符合自然规律的事情。

有些老年妇女，在选择儿媳妇的时候，会注意观察臀部的状态，不仅关注臀围大小，还要看看臀部是否富有弹性。她们认为，臀部饱满而富有弹性，说明女性的生育能力较强。这种传统信念有一定道理，因为臀部是脂肪储备的重要部位，又需要有饱满的肌肉撑住，它才能浑圆紧致，故可以反映出肌肉充实和营养良好的状态。一旦臀部失去弹性，往往意味着人体衰老或营养不良。仔细观察就会发现，年轻有活力的女子，臀部是丰满有弹性的，而体弱、减肥过度、缺乏运动而内脏功能低下的女性，或者中老年的女性，臀部往往会松垮下垂。

现代研究还发现，臀围宽、臀部发达、大腿较为粗壮的女性，在同样的体重下，患糖尿病、心脏病等多种慢性疾病的危险较小，骨质疏松的危险也比较小。

那么为什么要细腰呢？研究证明，腰臀比与人体内脏脂肪的多少密切相关。同样身高体重但腰臀比低的女子，内脏脂肪偏少，身体代谢功能相对较为旺盛。这样的女子，生育能力也较强。相反，腰臀比过大的女子，内脏脂肪过多，生育能力往往偏低。农民们都知道，肚里太肥的母鸡不爱下蛋，其实是一样的道理。

此外，由于远古时代食物短缺，孕期和哺乳期也常常食物不足。如果女子身体中能储备一点脂肪，又不妨碍内脏功能，就有利于怀孕和哺乳时给孩子供应更多的能量。这些脂肪当然不能存在腰腹部分影响健康，而存在臀部、大腿则完全无害，又不妨碍四肢运动。因此，丰臀被作为女性的性感标志，也是顺理成章的事情。

所以，我们有充足的理由可以推测，由于细腰丰臀的体形有利于顺利孕育和生产后代，这样的女子就会在异性眼里显得美丽。

再来说说对于黄种人来说，为什么白皮肤看起来更美丽。

研究证明，在同样的日照强度下，白皮肤对紫外线的阻挡作用较弱，可以比黑皮肤生成更多的维生素D。据目前的主流研究证据，现代人类的远祖是从非洲迁移到其他几个大洲，而热带非洲地区的原住民为了抵御强烈的紫外线，身体皮肤中含有大量黑色素，皮肤颜色发黑。

但是，一旦迁移到日照相对较弱的中高纬度地区之后，皮肤太黑就没有什么优势了——因为黑色素过多，会阻碍维生素D的合成，妨碍钙的吸收利用，从而影响骨骼健康。古代没有什么臭氧空洞之说，在亚热带和温带气候的茂密原始森林当中，紫外线过度暴晒引起皮肤癌的危险也很小，而维生素D对生命和健康却很重要。因此，亚洲人慢慢地进化变成颜色较浅的黄皮肤，而欧洲人进化成为白皮肤。

与男性相比，女性在孕期和哺乳期对维生素D和钙的需求更大，按照现在的营养供应标准来说，孕晚期和哺乳期女性的钙需求量比怀孕前要高出50%。这时候，如果没有充足的维生素D，显然会给母子双方带来麻烦——因为钙吸收障碍，胎儿骨骼发育较差，多胎生育的母亲甚至还可能发生骨质疏松症，然后因为骨盆变形而发生难产悲剧。

古代可没有维生素D胶囊和鱼肝油，全靠太阳这个纯天然的维生素D来源。如果女性的皮肤白一点儿，得到的维生素D就多一些，显然有利于生育多个孩子。

从这两个例子可以看出，人类的传统审美当中，很可能根植着对延续后代的优选机制。那些传统上看起来美丽的女性，看起来英俊的男性，很可能携带着有益的基因，有利于顺利延续后代，或者能让后代获得生存优势。这正是：没有无缘无故的审美……

讲这两段闲话，也是想提醒女性朋友们：为了自己和后代的健康，管住自己的腰就好了，不要为了腿粗一点、臀宽一点而乱减肥。接触日光、获得

维生素D最要紧，说皮肤白好看，也是希望健康气色，白里透红，抹一层厚厚的化妆品来假装美白，是毫无意义的哦！

让身材变美的途径

这些年来，不知多少女孩子问过这样一个问题：吃什么能让我的身材更漂亮呢？

我告诉她们说：没有答案。因为世界上并没有一种食品能够让人身材完美。如果不是遗传所赐，那一定是长期、多方努力的结果，绝不是吃哪几种神奇美体食品那么简单。

她们不相信地说：可是，报纸杂志上经常说，有些食品就是可以让身材变好啊！比如说，有些食品能瘦腿，有些食品能瘦腰，还有些食品能丰胸……

我说：那么，按照那些杂志上的指导，果真让你达到效果了吗？

她们沮丧地说：吃了几天，没见效果，就放弃了。

她们的错误有两个：第一个是相信有某些神奇食品能够简单达成美体目标；第二个是缺乏长期坚持的毅力。前者是认识错误，后者则是因为没有压力和督促。错误的想法，加上缺乏努力，自然只有失败一途。

要想让身材变好，需要在哪些方面进行努力呢？第一是让赘肉不要上身；第二是让肌肉保持紧实；第三是让姿态保持挺拔。这三个目标，都需要终生努力。特别是人过30岁之后，身材犹如逆水行舟，不进则退。哪怕两三个星期的懈怠，就会让你看到身材走样的迹象。

预防赘肉，主要通过控制饮食来实现。加大食物的营养素密度，控制一日能量（热量），是营养充足而不发胖的要点。

肌肉紧实，主要通过锻炼来实现。对于肌肉松软、体能低下的人来说，

器械练习和有氧运动一样重要。

姿态挺拔，除了预防缺钙之外，主要通过日常生活和锻炼来实现。站得亭亭玉立，坐得笔直优雅，走得轻盈活力，这是一种功夫。

对于那些遗传体形不够理想的女士来说，第四个目标，是通过塑身运动来改善固有体形比例。

大部分感觉不满意的女性是梨子体形，因为腿粗臀宽而减肥，但减肥之后胸部缩水，上身更加瘦削，比例仍然不合理，只是从一只大梨变成一只小点的梨而已。这种类型的女士，在削减全身脂肪的同时，必须要借助肌肉锻炼，使肩部、背部、胸部的肌肉得到强化，才能纠正上下比例的失调，塑造迷人的沙漏体形。那些腹部过于松弛的女性，则要强化腹肌和腰肌，使腹部和腰部收紧，就可以得到更美丽的曲线。这些塑形锻炼，是饮食调整所无法替代的。

台湾地区美模林志玲抱起男人的网络新闻，曾经惊住很多人，有人呼为“爷们儿的力气”。看她娇滴滴的样子，颇长柔美的体形，根本想不到她的肌肉力量有那么大。在2013年央视春晚上，一个“冰与火”的双人杂技节目艺惊全国，人们想不到那个优美苗条的女杂技演员，居然有着惊人的腰腹力量。其实这些女子的表现一点都不惊人，只说明一个问题：长久美丽的体形并不是天赐而来，而是艰苦的锻炼养成的。那些参加世界选美大赛的各国美女，每天都要在健身房艰苦训练2~4个小时，在专业指导下塑造自己的各部位肌肉，才能达到完美体形。

杂志上所说的瘦腿食物，实际上只是高钾低钠的食物，对于那些容易轻微水肿的女性来说，可以促进因为盐吃得太多而滞留在体内的多余水分排出。但它们对于调整身体比例实际上并没有什么帮助。

那些号称帮助瘦腰的食物，实际上只是高纤维低能量食品，用它们替代高能量低纤维食品，对于整体减肥可能有所帮助，但不能强化肌肉，也不能