

著名营养专家李瑞芬全力推荐

编著◎荀晓霖



健康营养每个人之

营养决定健康

YINGYANG
JUEDINGJIANKANG

女性篇



会营养◎更健康◎更美丽

健康教育专家

多家媒体特约营养专家

倾情奉献

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

营养决定健康

(女性篇)

YINGYANG JUEDING JIANKANG

编 著 荀晓霖

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

营养决定健康. 女性篇 / 荀晓霖编著. —北京: 人民军医出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5091-2025-5

I. 营… II. 荀… III. 女性—合理营养—关系—健康 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124531 号

策划编辑: 王 华 文字编辑: 王 华 责任编辑: 张之生

出 版 人: 齐学讲

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.25 字数: 168 千字

版、印次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



序

“民以食为天”，语出《汉书·酈食其传》，是中国老百姓最常说的一句话。“天”在古人的心目中地位尊崇，至高无上，把“食”比作“天”，可见“食”之于人是何其的重要。千百年来，“食为天”的内涵被不断地丰富和充实着，大致可理解为三层意思，即吃饱、吃好、吃得营养。物质匮乏的年代，人们不敢妄求珍馐美味，甚至连温饱也成了一种奢望，一日的餐饭，若能充饥则别无他求了。当生活水平有所提高，物质比较丰富的时候，人们不再停留在求饱的阶段，对饮食的品位追求也逐渐提高了。不仅讲究食材的用料、烹调方法，更注重食物的色、香、味。随着经济的发展，更重要的是营养健康观念的深入人心，人们对“食”的消费变得更加谨慎，更加理智了。不仅要吃饱，吃好，更要吃得营养，吃得科学，希望通过饮食更充分地吸取食物中的营养，使它们为身体所用，为健康助力。

现在，我们的社会正处于经济迅猛发展，人们迫切需要了解科学的营养健康知识的阶段。十几年来，我国城乡居民的膳食营养状况有了显著的改善。食物趋向多样化，营养摄入更加均衡，营养不良患病率明显下降。这些成绩实乃可喜可贺，也值得我们营养工作者欢欣和骄傲。但是，我们也应该看到，我国居民的营养水平比起一些发达国家还有较大的差距，营养工作还存在着较多的不足。例如，我国居民在食物和营养搭配方面存在着以下两个问题：一，部分居民仍存在营养不足。一些贫困地、边远地区、农村中低收入人群的微量营养素和蛋白质的供给量都

不充足。二，营养过剩。城市和富裕地区的部分人群，由于生活条件好，脂肪和能量摄入量过高，罹患心脑血管疾病、糖尿病、结肠癌等慢性疾患的比例大大增加。总的来说，我国居民面临着营养缺乏与失衡的双重挑战，膳食模式及生活方式转变导致的慢性病频发已成为严重损害国民健康素质的重要社会问题。

由此看来，国民的营养水平仍需要进一步提高，营养健康观念仍需进一步普及和深入，我们营养工作者可谓任重而道远。可喜的是，在我们的队伍中有一大批优秀的人才，他们不仅精于业务，是营养学科的骨干，更富于医学工作者的责任感和使命感。他们通过各种途径和渠道，宣传推广营养知识，指导民众平衡膳食，合理营养，为全民身体素质的提高不遗余力地做着贡献。晓霖就是其中的一位佼佼者。她不仅在专业上成绩斐然，而且一直致力于营养知识的宣讲和普及工作，并发表和出版了许多优秀的作品。

《营养决定健康（女性篇）》是晓霖编著的、由人民军医出版社出版的“健康营养每个人”系列丛书中的一本，也是一本体裁新、分量重、影响大的好书。总括起来，该书有以下3个优点：①内容科学，选材典型。本书所列的22章，选取的都是当代女性最容易发生的营养问题和隐忧。②体例新颖，适于阅读。书中的每一章都按照提出问题、分析问题和解决问题的思路来布局谋篇，先以生活中的切实案例导出实际的营养问题，然后就案例进行分析，进而推出恰当的“食方”和科学恳切的“营养师叮咛”，最后为读者推荐简便易行的膳食食谱。纵观全篇，非常符合人们的思维习惯和接受过程。③语言通俗，引人入胜。本书既注重了口语表达的通俗易懂，又兼顾了科学语言的严谨准确，可以说是通俗而不流俗，严谨而不古板，丝毫不落一般医学科普图书语言晦涩、艰于理解的窠臼。掩卷唏嘘，我祝愿这本书能成为当代女性合理安排膳食、科学获取营养，获得健康的好帮手、营养工作者进行实践的有力参考。

李瑞芬

2008年7月于北京



前言

女人爱美几成天性。她们肯吃苦，只要会影响身材，多么美味的食物也会不屑一顾；她们肯花钱，只要能漂亮，多贵的衣服都敢买；她们肯冒险，只要能让容颜亮丽，什么名目的美容手术也有人敢于尝试。

然而，却没有足够多的女人关心自己的健康。作为女人，有许多特有的疾病，即妇科疾病，如阴道炎、盆腔炎、月经失调、卵巢癌、子宫肌瘤。而有些疾病，虽是男女共患，但由于女性特殊生理特点和社会角色的原因，她们患病的可能性比男性要大，患病的比例比男性要多，如骨质疏松症、尿路感染、贫血、胆囊炎、胃病、失眠、抑郁症等。这些疾病有的症状明显，有的悄然无声地侵蚀着身体健康。作为女人，在珍爱美丽的同时，应该对自己更好一点，关注自己的健康。

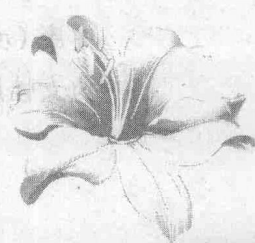
作为一名多年从事临床营养工作的人，我接触过许多有这样或那样营养方面或健康方面问题的女性朋友。那一个个令人痛心的健康案例，让我更感觉到了作为一个医者的责任，我知道应该为女性朋友的健康和营养做些有意义的事情。为此，我选择了比较典型的 22 例女性营养健康问题，编撰了这本《营养决定健康（女性篇）》，从营养咨询的临床案例入手，进行细致分析，为女性朋友提供适当的解决办法和建议。



医者不仅在于治病救人,更有责任和
义务宣传医学常识,传播健康的营养理
念,使健康的观念走进千家万户,深入人
心,进而从根本上减少疾病的发生,减轻
家庭的看病负担,提升整个人口的素质。
宣传健康是一项大工程,需要很多的人
力、物力和财力,也需要方方面面力量的
配合,不是一朝一夕可以完成的。与之相
比,一本书的力量显得微不足道,但只要
能为女性朋友的健康出些力量,便于她们
更多了解些营养知识,帮她们走出营养误
区,有意识地增强体质,其作用就达到了。

编者

2008年5月





目 录

1. 食物是强身的良药 / 1

“食补胜于药补。”一碗羹汤可能会胜过一剂良药，一棵青菜也许就是一“粒”“灵丹”。

2. 水——容易被人忽视的“液体黄金” / 10

水，既寻常又非凡。虽价格低廉，却珍贵赛黄金。

3. 科学饮食战胜子宫肌瘤 / 18

科学的饮食、合理的搭配，可以让女性朋友向子宫肌瘤挥手告别。

4. 当代女性一日三餐巧安排 / 26

一日三餐不可废。吃什么，怎样吃，才能让女人的身体更健康？

5. 办公族女性营养强身计划 / 33

好身体是成功的基础，健康是拼搏的本钱。忙碌的你可以通过科学合理的饮食来强身健体。

6. 办公族女性营养美颜计划 / 42

昂贵的化妆品治标不治本，复杂的美容术暗藏风险。为什么不选择营养的饮食为您一解愁颜？

7. 跟我吃，重拾好睡眠 / 53

科学的饮食可以为你换得安枕无忧，合理的营养能让你赢来酣睡怡然。跟我吃，重拾好睡眠。

8. 科学饮食，轻松到“胃” / 60

胃是人体营养的加工厂，没有好胃，哪来的好体魄？科学饮食，合理配餐，还自己一个健康的胃。

9. 让合理饮食成为您的护胆英雄 / 69

一颗小小的胆结石可能会激起无边的剧痛。女性比男性更容易罹患胆结石。胆结石是如何产生的？该怎样对待？在饮食上，我们又该做些什么？

10. 警惕贫血正悄悄袭来 / 77

气血充足，女人才会更美丽，才会更健康。但是，女人最易患贫血。

11. 食物联军对抗尿路感染 / 84

女人是尿路感染的高发人群。除了必须的诊治，我们该注意用食物来为自己排忧解难。

12. 女人的骨头为何这么脆 / 90

木心已空，枝干很容易断裂。如果骨量减少或骨组织微细结构被破坏，骨头脆性增加，也会像枯木那样折断。同男人相比，女人的骨头更脆弱。

13. 合理营养为女人解除关节之痛 / 99

女性比男性更容易遭受类风湿性关节炎的侵袭。除了对症治疗，合理的饮食更能为女人解除关节之痛。

14. 为什么偏头痛偏“疼”女人 / 105

据调查，女性偏头痛的发病率是男性的4倍。为什么偏头痛更“疼”女人？承受这种无法名状之痛的女人该怎么办？

15. 拥抱更年期的幸福生活 / 113

在医学昌明的现代，更年期不再意味着烦恼、暴躁、情绪不定。科学地对待，合理的饮食，会让您拥有更年期的幸福生活。

16. 科学膳食为您驱散忧郁的阴霾 / 123

特有的生理特点，性格特质，生活、工作的压力，使女人的心头更容易浮上抑郁的阴云。科学的膳食、合理的营养会如春风一般，为您驱散心头的阴霾。

17. 总觉得“慵懒”为哪般 / 130

总是莫名的慵懒，总有不尽的愁绪悲叹。年轻的你，该如何走出疲惫、劳累，重拾昨日的欢颜？

18. 警惕身边的危险——“微生态失衡” / 138

人体健康离不开微生物，有益菌占优势的微生态平衡会使人体生机勃勃。可是，如果这种平衡被打破，亚健康、慢性病便会接踵而来。

19. 跟我吃，不受痛风之苦 / 148

痛风是一种疾病，更是一种煎熬。这种因甘食美味而引发的痛，我们该怎样通过饮食来防范它？

20. 警惕“胡吃海喝”综合征就在您身边 / 158

肥甘厚味、油腻酥香、水清酒冽。美味固然喜人，但若不予节制，再加上鲜少运动，工作劳累，高糖高脂的饮食就成了罹患代谢综合征的罪魁祸首。

21. 当感冒纠缠上您的时候 / 168

感冒虽小危害大。它不仅损害机体的免疫力，还会引起一系列并发症，甚至威胁生命。当您被感冒纠缠上的时候，该怎么办？

22. 当心，肿瘤并不遥远 / 175

也许是因为不像感冒那样频繁，也不如疮痛那样普遍，所以，肿瘤总让人觉得离我们很远很远。其实，如果不加防范，肿瘤离您也许并不遥远。

1.

食物是强身的良药

中医古训说的好：“食补胜于药补。”药物虽然可以强身健体，防病去疾，但“是药三分毒”，药物在很多方面，尤其在使用的安全性和对身体的补益上，都不能与食物相媲美。很多时候，一碗营养丰富的羹汤、一盘爽脆可口的青菜，会胜过一剂苦口的良药，而一棵寻常的萝卜、一块普通的西瓜，就是一“粒”祛病的“灵丹”。

★咨询案例

咨询者：Cindy（某外企公司的高级秘书，30岁）

Cindy：我在一家外企公司工作，每天公司的事务比较多，很多方面的工作我都要去协调，时常忙着忙着就错过了午餐的时间，可我没有忽视营养的摄入，为了保证充足的营养，我每天要吃好多种营养胶囊和药片，这里面有提神的、抗氧化的、瘦身的、助眠的、养颜的……可是，一年时间下来，吃了那么多昂贵的药片和胶囊，为什么我还总是没精打采，呵欠连天的，体力和精力都不如从前了呢？似乎青春已离我越来越远，抓都抓不住了。

★案例分析

改革开放以来，随着生活水平的提高，各种各样的保健品涌入国门，备受百姓青睐。由于这些营养保健品食用方便，节省时间，又引领了某种时尚，所以很受白领女性欢迎。有人甚至将其代替食物，自觉不自觉地顶

替了正餐。在一些大城市，人们形象地称她们为“胶囊闺秀”。

营养药物真的可以代替正餐吗？长期如此会对女性的健康产生什么影响呢？

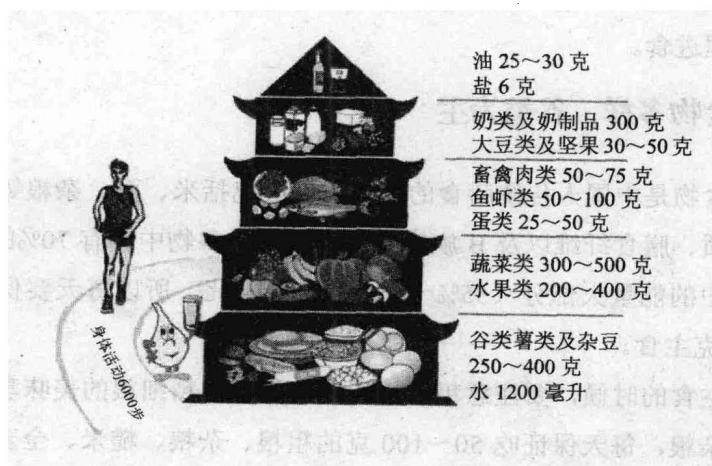
现代医学之父希波克拉底早在几千年前就提出，我们应以食物为药，饮食是你首选的、最佳的保健方式。药物中所含的元素是单纯的，而食物中所含的营养物质却极其丰富，非药物所能比及。食物是蛋白质、脂肪、糖类、维生素、膳食纤维素、多种微量元素和矿物质以及各种植物性化学物质的天然组合，每一种营养素在人体内都有一定的作用。比如，吃一个100克的橘子，里面所含的维生素C虽不过三十几毫克，看起来不如吃一片维生素C片，但是，橘子中除了维生素C外，还含有人体所需要的其他营养元素如蛋白质、钙、磷、维生素B₁、维生素B₂，烟酸的含量也非常丰富，且橘子中的柠檬酸具有消除疲劳的作用。柑橘类水果（橙子和柚子）的果肉与表皮之间的一种白色特殊物质，有抗氧化保护作用，并可增强维生素C的作用，能强化血管壁，消炎，减少血细胞及蛋白质进入组织中，有助于减轻肌肉疲劳，使皮肤擦伤更快愈合，较快地修复关节损伤。如果把橘子皮内侧的薄皮一起吃下去，还会摄取可贵的膳食纤维素——果胶，它可以促进通便，降低胆固醇。鲜橘子汁中，有一种抗癌活性很强的物质——“诺米灵”，它能使致癌化学物质分解，抑制和阻断癌细胞生长，能使人体内除毒酶的活性成倍提高，阻止致癌物对细胞核的损伤，保护基因完好。相反，单独吃一片维生素C，无论如何不可能获取如此多样的营养素，长期以药物代替食物，势必造成某些营养素的摄入不足。“是药三分毒。”长期吃药对身体总会形成一定程度的危害。

人类的食物多种多样，每一种食物的营养价值都不同，任何一种食物都不可能包含人体所需的全部营养素，任何一种营养素也不可能具备所有食物的功能，只有多种食物混合食用才能使营养达到最大化，我们不光提倡食物要多样化，还要讲究营养的科学搭配。譬如，我们都知道猪肝中含有大量的铁元素，但是猪肝必须要与富含维生素C的食物（如柿子椒）一起食用才能起到补血的作用，因为，维生素C可以促进铁的吸收与利用。

动物肝脏中的铁均为三价铁，三价铁是不能为人体所吸收的，必须在体内转化为二价铁之后，才能够被人体吸收利用，而从三价铁向二价铁的转换必须在维生素 C 丰富的情况下方可进行转化。日常生活中，有的饭店、餐馆、食堂做溜肝尖时，多数用黄瓜作辅料，但是，100 克黄瓜中的维生素 C 含量仅为 9 毫克，而柿子椒中的维生素 C 为 72 毫克，是黄瓜的 8 倍。从营养利用角度来讲，用柿子椒作溜肝尖的辅料要比用黄瓜更加科学合理，使铁更容易被机体吸收和利用。

其实，即便是吃营养药也是有讲究的。目前，市场上能够买到的各类维生素、钙片、鱼油、卵磷脂，可分为水溶性和脂溶性两种。鱼肝油、维生素 A、维生素 D、胡萝卜素之类的脂溶性元素，必须与油脂同时摄入才能被人体吸收。如果将各种营养素一同吃下，既有水溶性的，又有脂溶性的，人体根本不能将其有效地吸收，有的还可以相互产生对抗作用，长此下去，对身体健康不利。

★ 荀大夫开“食方”



《中国居民膳食指南（2007）》由中国营养学会权威专家在 1997 年《中国居民膳食指南》基础上重新修订而成，完全针对中国居民膳食结构特点，

以平衡膳食为原则，按照各类食物在膳食中的地位，将五大类食物合理搭配，构成符合我国居民营养需要的平衡膳食模式，并以非常直观的宝塔形式表达出来，这是形象地指导人们从均衡饮食中摄取营养的最佳图形，堪称指导中国人科学合理饮食的“教科书”。

2007 年新版《中国居民膳食指南》精髓：

- ① 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
- ② 多吃蔬菜、水果和薯类。
- ③ 每天吃奶类、大豆或其制品。
- ④ 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
- ⑤ 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。
- ⑥ 食不过量，天天运动，保持健康体重。
- ⑦ 三餐分配要合理，零食要适当。
- ⑧ 每天足量饮水，合理选择饮料。
- ⑨ 如饮酒应适量。
- ⑩ 吃新鲜卫生的食物。

食物是最好的药物。我们除了每天要吃这五大类食物之外，还要科学饮食，合理进食。

● 食物多样，谷类为主

谷类食物是中国人传统膳食的主体。谷类包括米、面、杂粮等，主要提供蛋白质、膳食纤维以及 B 族维生素和淀粉。谷物中含有 70% 的淀粉，我们膳食中的能量大部分（55%~65%）来源于此，所以每天要保证食用 250~400 克主食。

在吃主食的时候，要注意粗细搭配，不要贪图精细粮的美味享受，要多吃五谷杂粮，每天保证吃 50~100 克的粗粮、杂粮、糙米、全麦食物！谷物外壳当中含有丰富的 B 族维生素、矿物质、膳食纤维素，如果主食加工过于精细，营养素大部分都流失了，会导致机体营养摄入不足，很容易得脚气、便秘等疾患。《黄帝内经》上讲：“五谷益为养。”所谓“养”就是

养人之精气!“精气(氣)”二字中都有“米”字,我们可以理解为人的精气与谷物有很大的关系。“精”字,左边是米,右边是青,我们也可以从现代营养学的角度理解为,膳食中既要有主食,又要有副食,二者是缺一不可的。有许多女性为了减肥而长期不吃主食,以菜代饭,以果代饭,天长日久,精气会耗损,有悖于养生之道。

小贴士

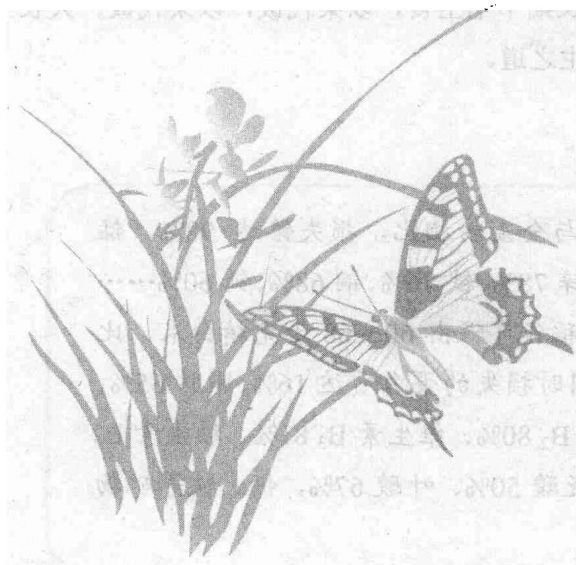
精白面粉与全麦粉相比,损失铬达 98%、锰 86%、镁 85%、锌 78%、铁 76%、铜 68%、钙 60%……通常 100 千克稻谷可碾出 60~68 千克精白米,比碾出的普通米少得多,同时损失的蛋白质达 16%、脂肪 65%、维生素 B₁ 77%、维生素 B₂ 80%、维生素 B₃ 81%、维生素 B₆ 71%、维生素 E 86%、泛酸 50%、叶酸 67%,钙、铁等矿物质几乎全部损失。

● 多吃蔬菜、水果

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维素。一个人每天至少要吃 300~500 克蔬菜和 200~400 克水果。如果血糖升高,应食用 500~750 克新鲜蔬菜;如果血尿酸高或者有痛风,就要吃 600~1 000 克的新鲜蔬菜。蔬菜的种类繁多,蔬菜的不同部位提供的营养素是不一样的,甚至相差悬殊。在一日三餐中,最好照顾到蔬菜的不同部位,每天饮食中蔬菜的品种要多样,不仅包括根类(如胡萝卜、藕、萝卜、土豆、冬笋)、茎类(如芹菜、蒜苔)、叶类(黄、绿叶蔬菜)、花(如菜花、西兰花)、茄果类(如茄子、西红柿、灯笼椒)等各类蔬菜,还要有菌藻类。

更重要的是,每天吃蔬菜和水果的颜色最好超过 5 种,这可能很难做到,但是为了身体的健康,您应尽量朝这方面努力。譬如,红色的蔬菜和

水果中富含抗氧化剂，含花青苷的樱桃、含 β -花青苷的甜菜、含番茄红素的番茄，能提高机体的抵抗力和抗氧化能力。21世纪最有效的抗氧化水果和蔬菜中就有7种是红色的——草莓、红莓、树莓、樱桃、红葡萄、甜菜、



红辣椒。如果您总在电脑前工作，一天下来，总感觉眼睛干涩、胀痛。如果您在充足的阳光下面开车必须得戴墨镜，否则就会感觉很刺眼，这些都说明您体内缺乏维生素A了，需要多摄取胡萝卜、玉米、橙子、木瓜、南瓜、哈密瓜、红薯、杏等黄色、橙黄色的蔬菜和水果。当然，绿叶蔬菜每天必不可少，它们可补足全天所需要的

维生素C、叶酸和膳食纤维素。蓝紫色的蔬菜和水果，如紫甘蓝、紫茄子、紫葱头、紫葡萄、提子，是效果最佳的抗氧化食物，能防止体内“自由基”氧化（“自由基”氧化与很多疾病都有关联，小到感冒，大到心脑血管疾病，甚至可引发癌症），减少疾病的发生。您还应注意多吃些黑色的海带、紫菜、木耳等菌藻类食物，既可以养护肾脏，也可以营养神经，解除失眠。

食物的加工方法多种多样，您可以吃尖椒炒茄子皮丝、鲜榨葡萄汁、胡萝卜奶昔，也可以采用多种蔬果拌沙拉，如用紫甘蓝丝、圆白菜丝、红黄绿柿子椒丝，撒上些坚果碎，浇上酸奶，即做成一盘营养丰富的蔬菜沙拉。您还可以用圣女果、提子、杨桃、火龙果、橙子、香蕉全部切成块，撒上酸奶，也是一盘五彩（红、黄、绿、白、紫）水果沙拉。只要肯用心，做出营养可口的膳食并非难事。

