



XIANDAI ●
NÜXING ●
CONGSHU ●



赵春聚 等

妇女营养顾问

• 现代女性丛书 •

四川人民出版社

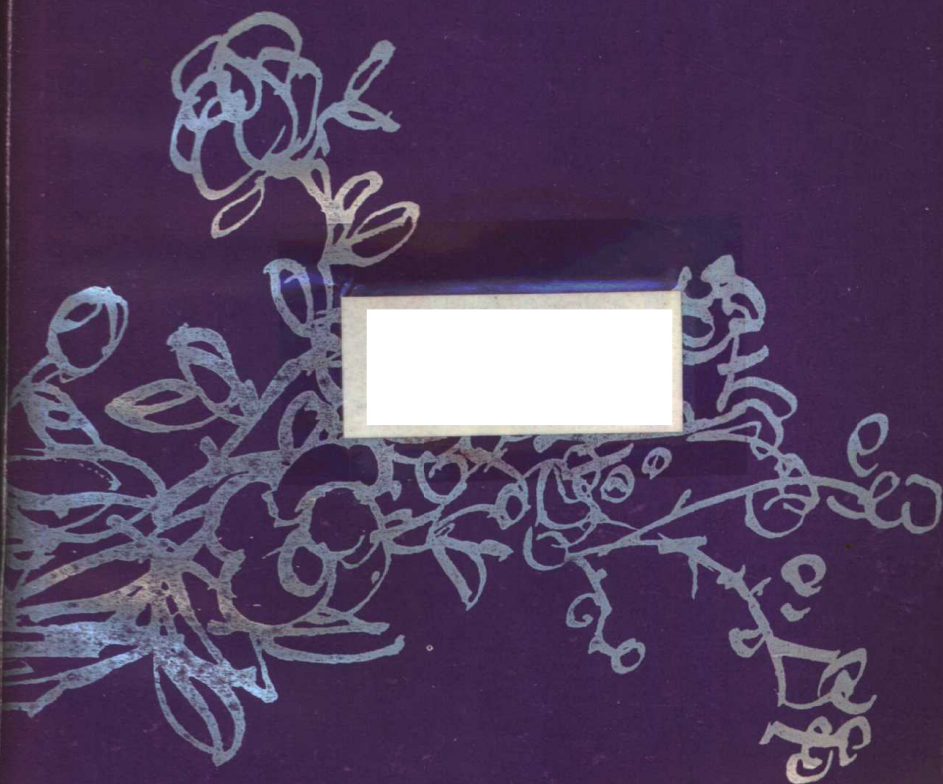
53.1

81531
赵春聚 等

妇女营养顾问

四川人民出版社

一九八七年·成都·



责任编辑：汪伊举

封面设计：戴卫

技术设计：戴叔平

妇女营养顾问

（现代女性丛书）

四川人民出版社出版（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行

内江新华印刷厂印刷

开本787×960mm 1/32 印张5.5 插页4 字数83千

1987年6月第一版 1987年6月第一次印刷

书号：7118·834 印数：1—45,800册

定价：1.00元

谨以《现代女性丛书》

献给亲爱的姐妹们

每个了解一点历史的人也都知道，没有妇女的酵素就不可能有伟大的社会变革

——卡尔·马克思

我们处在一个伟大变革的时代。伟大的社会变革呼唤着一代妇女，向现代妇女提出了挑战。

作为现代女性，怎样开发自我，和男子汉一起，在改革的洪流中建功立业？

作为现代女性，怎样顺应时代潮流，为建立文明、健康、科学的生活方式推波助澜？

作为现代女性，怎样正确对待恋爱婚姻问题，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦？

作为现代女性，怎样追求美，享受美？

现代女性，作为妻子和母亲，怎样维持和增强家庭成员的体力智力发达健康，怎样促进家庭的民主和睦和高度教养？

.....

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点
给出新的答案。

为此，我们编写了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚的朋友。

愿每位妇女都成为伟大的社会变革的“酵
素”。

编 者

一九八五年七月

前 言

民以食为天。人的生活中，衣、食、住、行四件大事，食最为重要。随着人民生活水平的不断提高，饮食注重科学、讲究营养，已经成为广大群众，包括妇女们所关心的大事。不少妇女希望了解、掌握使身体更加健康、容貌更加美丽、精力更加充沛的饮食方法和营养知识。本书正是根据现代生活的特点，向广大妇女介绍适合于她们的饮食营养的科学知识。

这本小册子，先从营养基础知识谈起，简明

1

民以食为天。人的生活中，衣、食、住、行四件大事，食最为重要。随着人民生活水平的不断提高，饮食注重科学、讲究营养，已经成为广大群众，包括妇女们所关心的大事。不少妇女希望了解、掌握使身体更加健康、容貌更加美丽、精力更加充沛的饮食方法和营养知识。本书正是根据现代生活的特点，向广大妇女介绍适合于她们的饮食营养的科学知识。

这本小册子，先从营养基础知识谈起，简明

扼要地叙述了蛋白质、脂肪、维生素等营养素的生理功用、日需要量、食物来源和为什么要平衡膳食、合理营养的道理。全书着重介绍了不同年龄、不同时期（如怀孕、授乳）、不同工作条件下女性营养的特点和要求。书中并介绍了可以美容、美发和健美的食物以及饮食治疗多种妇女病的新经验和传统经验。对于如何挑选、贮存、烹调食物，书中也作了简要的介绍。

由于我们的知识水平有限，书中错误在所难免，希望读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 营养的知识	1
一、六大营养要素	2
生命的物质基础——蛋白质	2
人体热能的主要来源——脂肪	3
人体主要供能物质——糖	4
维持生命之要素——维生素	5
具有重要生理功能的无机盐	8
占体重三分之二的水	9
二、平衡膳食与合理营养	11
第二章 不同年龄妇女的营养	14
一、少女的营养	14
二、孕妇的营养	18
妊娠期妇女的营养生理特点	18
妊娠期妇女的营养需要	19
孕妇的营养与两代人的健康	23

孕妇的饮食·····	25
三、授乳期妇女的营养·····	31
授乳期妇女的营养生理特点·····	31
授乳期妇女的饮食·····	34
四、中年妇女的营养·····	37
五、更年期妇女的营养·····	40
六、老年妇女的营养·····	43
第三章 不同工作条件下妇女的营养·····	51
一、脑力劳动妇女的营养·····	51
二、体力劳动妇女的营养·····	54
三、特殊作业妇女的营养·····	57
第四章 营养与女性健美·····	59
一、营养与健美·····	59
按需要进食·····	60
合理搭配食物·····	61
二、几种美容食物·····	62
黄瓜 西红柿 西瓜 冬瓜 猪蹄 兔肉	
三、几种美发食物·····	68
黑芝麻 黑豆 核桃 鸡油 桑麻丸	
四、茶叶与醋的美容作用·····	70
五、几种皮肤病的食疗·····	73
粉刺 蝴蝶斑 酒糟鼻	
六、营养性化妆品·····	75
第五章 常见妇女病的饮食疗法·····	78
一、闭经的饮食疗法·····	79
二、痛经的饮食疗法·····	81

三、功能性子宫出血的饮食疗法·····	84
四、白带异常的饮食疗法·····	88
五、妊娠呕吐的饮食疗法·····	89
六、妊娠水肿的饮食疗法·····	91
七、先兆流产的饮食疗法·····	93
八、习惯性流产的饮食疗法·····	95
九、难产的饮食疗法·····	97
十、产后恶露不止的饮食疗法·····	98
十一、产后缺乳的饮食疗法·····	100
十二、子宫脱垂的饮食疗法·····	103
十三、女阴瘙痒的饮食疗法·····	105
十四、乳腺炎的饮食疗法·····	107
十五、宫颈癌和乳腺癌的饮食疗法·····	108
十六、不孕症的饮食疗法·····	109
第六章 如何选购、储存、烹调食物·····	111
一、食物的选购·····	111
肉类 禽类 鱼类 蛋类 罐头 绿叶蔬菜 西瓜	
酒类	
二、食物的贮存·····	117
粮食 油脂蛋类 蔬菜及水果 调味品 鱼和肉	
三、电冰箱的食物贮存·····	124
四、家庭常用烹调方法·····	125
炒 炸 蒸 烧 炖 煎 溜 爆 焖 扒 煨 卤 酱	
拔丝	
附录： 常见食物成分表·····	140

第一章 营养的知识

提到营养,也许马上想到的是山珍海味、鱼翅燕窝、巧克力、麦乳精,认为它们是最佳营养品。诚然,这些美味佳肴和高级食品具有一定的营养价值,但从营养学的角度来看,这些食物并不能满足人体对于营养素的全部需要。营养学家指出,任何一种好的营养食品也不能作为人体一天唯一的营养来源。因此,我们不仅应该了解人体需要哪些营养素,哪些食物中含有这些营养素,而且应该学会合理营养。只有具备了这些营养基础知识,才能合理安排饮食,增加营养,促进身体素质的提高。

一、六大营养要素

人体需要的营养素有六大类，它们是：蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水。这些营养素的生理作用有三个。第一，构成身体的组织；第二，供给身体能量；第三，调节身体的生理功能。在这些共同的生理作用中，每一种营养素又有自己独特的功用。因此，人体不能缺少任何一种营养素。下面，我们分别介绍这六大营养素的作用。

生命的物质基础——蛋白质

恩格斯说：“生命是蛋白体的存在方式。”这意味着，蛋白质是生命的物质基础。蛋白质有许多生理功能，最重要的功能是构成人体各组织细胞的重要成分。如少女在生长发育期，新的细胞不断增生，新细胞的主要原料就是蛋白质。所以，少女在生长发育期必须食用富含蛋白质的食物。在身体内，蛋白质参与调节身体的生理机能，如我们体内承担输送氧气的血红蛋白，进行肌肉收缩的肌纤蛋白，就主要由蛋白质构成。蛋白质又是人体能量的来源之一。科学家计算，1

克蛋白质在体内氧化可产生 4 千卡的热量。蛋白质还可以增加人体的抵抗力。人体抵抗病原微生物的抗体——免疫球蛋白，也是蛋白质构成的。由此可见，蛋白质对于人体的发育、生理机能的调节和抗御疾病等方面，都起着重要的作用。

那么，人体一天需要多少蛋白质呢？一般说来，成年人，每天每公斤体重需要 1 克蛋白质，孕妇和乳母由于生理上的特点，蛋白质的需要量比普通妇女要多一些，这些我们将在以后的章节中作详细介绍。富含蛋白质的食物来源有两种，一种是动物蛋白，一种是植物蛋白。据科学家测定，蛋类、乳类、鱼类、瘦肉等动物性食品和大豆中的蛋白质营养价值较高，而其它植物性蛋白质如玉米中的玉米黍蛋白及豌豆中的豆球蛋白营养价值则较低。

人体热能的主要来源——脂肪

现在，许多人一谈脂肪就摇头。少女认为吸入脂肪会使自己失去苗条的身段，中老年妇女觉得吃了脂肪会患心血管疾病。其实，这些看法都是片面的。作为一种营养素，脂肪在饮食中应占有一定比例。这是因为，它对人体有重要的生理功能。脂肪是人体热能的主要来源之一，1 克脂肪氧化时能释放 9 千卡热能。在冬天，人们多吃

一些脂肪性食物，就可增加抗寒能力。此外，脂肪是构成人体脂肪组织的原料。脂肪组织是一种储存性脂肪，人在饥饿时，能量的85%，就是由储存脂肪提供的。脂肪还能供给人体的必需脂肪酸，这种脂肪酸是身体组织的重要组成成分。科学家证实，膳食中长期缺乏必需的脂肪酸，动物可出现不孕症。此外，脂肪也是脂溶性维生素A、D、E、K的良好溶剂，这些维生素要随着脂肪的吸收才能被吸收到体内。因此人们每天应摄取一定量的脂肪，但注意不要过量。一个妇女如果过分限制脂肪的摄入量，不但饮食无味，而且会使肌肤失去光泽，失去丰满的身段，胸部的“搓板”也将显现出来，严重的还会造成脂溶性维生素缺乏症。人体一天究竟需要多少脂肪，虽然没有明确规定，但人的每日总热量的15~20%应由脂肪提供。食用脂肪的来源有：动物油如猪油、牛油、羊油、奶油、蛋黄油等；植物油如花生油、豆油、菜籽油、芝麻油等。

人体主要供能物质——糖

营养学上提到的糖比我们日常吃的糖的含义要广得多，并不都是甜的。它是由碳、氢、氧三种元素组成的，其中氢和氧的比例与水一样，故又称碳水化合物。糖有单糖（如葡萄糖、果糖）、

双糖（如蔗糖、麦芽糖）、多糖（如淀粉、糊精）之分。但在吸收前，须先转变为单糖，主要是转变为葡萄糖。糖是人体最主要、最经济的热能来源。1克糖在体内氧化可以产生4千卡热量。糖还是构成机体的重要物质，并参与重要的生命活动。当一个人的血糖低于正常时，轻者会出现头昏、乏力、反应迟钝等症状，重者会晕厥，不省人事。糖又具有保护肝脏和解毒的作用。脂肪的氧化要依靠糖供给热量。当饮食中糖的供给不足时，体内脂肪氧化不完全，就会产生酸中毒。根据我国人民的饮食习惯，一般认为，一日总热量的60~70%应由糖即碳水化合物提供。供给糖的最好食物有谷类（如大米、小米、玉米），豆类（如大豆、赤小豆、蚕豆）和块茎类（如土豆、红薯、山芋）。

033892

维持生命之要素——维生素

维生素既不参与构成人体细胞组织，也不能供给机体以能量，人体对它的需要量也很小，但它却是维持机体正常生命活动所必需的营养素，故得名“维生素”。绝大多数维生素在体内不能合成，必须从各种食物中吸收。现将几种主要维生素的生理功用、人体需要量及食物来源列表如下：

表1—1 几种主要维生素的生理功用、

需要量及食物来源

维生素名称		生理功用	日需要量	食物来源
脂溶性维生素	维生素A	1. 维持正常视力。缺乏时易患夜盲症 2. 维持呼吸道、消化道、泌尿道等上皮细胞的健康 3. 增强对传染病的抵抗力 4. 促进生长	成人: 2200单位 孕妇(后5个月): 3300单位 乳母(一年内): 3900单位	各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全奶、奶油、禽蛋、胡萝卜、菠菜、豌豆苗、辣椒、苋菜、柿子、枣等
	维生素D	促进钙、磷的吸收, 调节钙、磷代谢, 促进骨骼的正常生长	成人: 300~400单位	乳制品、蛋黄、鱼肝油
	维生素E	维持机体正常的生殖机能和胚胎发育, 保持机体青春活力, 有抗癌作用, 缺乏时肌肉萎缩, 发生营养性贫血等症	15单位	芝麻油、豆油、花生油、核桃、洋白菜、菠菜、米、麦、豆类
	维生素K	是凝血原的主要组成成分, 促使肝脏制造凝血酶原, 有止血作用, 缺乏易出血	因肠道细菌能制造, 已够身体需要, 故不另外计算	菠菜、洋白菜、菜花、西红柿、豌豆、胡萝卜、大豆、土豆、肝和瘦肉
水溶性维生素	维生素B ₁	防止神经炎和脚气病, 增进食欲, 促进生长	1.0~1.5毫克	谷物、豆类、酵母、干果、酸果、动物的心脏、肝、肾、脑、瘦猪肉、蛋类、芹菜、薯类

续 表

维生素名称		生 理 功 用	日 需 要 量	食物来源
水 溶 性 维 生 素	维生素B ₂	是体内不可缺少的物质,缺乏时易患口角炎、阴唇炎、舌炎、脂膜炎、角膜炎、白内障等	1.0~1.7毫克	肝、肾、心、奶类、蛋类、豆类、新鲜绿叶菜
	维生素B ₆	参与代谢,可治疗妊娠呕吐、妇女痛经、癫痫、婴儿惊厥。缺乏时可产生皮炎、婴儿贫血、智力阻碍	2毫克	米糠、酵母、葵花籽、麦麸、大豆、肝、鱼、香蕉、核桃、花生
脂 溶 性 维 生 素	维生素B ₁₂	促进细胞的发育和成熟,缺乏时易患恶性贫血;脊髓变性,神经和周围神经退化;舌、口腔、消化道的粘膜发炎	6毫克	肝、肾、肉类
	维生素C	维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能,促进伤口愈合,增强人体抵抗力,缺乏时有解毒作用。缺乏时乏力,食欲差,易出血,生长迟缓	成人: 73毫克 孕妇: 100毫克 乳母: 150毫克	绿色蔬菜、番茄、豆芽、酸性水果如橘子、山楂、酸枣等
	烟酸	参与机体氧化还原过程,促进消化,维持皮肤和神经的健康。缺乏时易引起癞皮病,甚至精神失常	20~35毫克	肝、心、肾、瘦肉、鱼、蛋、乳类、豆类、谷类
脂 溶 性 维 生 素	叶酸	促进正常血细胞的形成,缺乏时可致贫血、白细胞减少,舌炎等	400毫克	肝、肾、酵母、绿叶蔬菜