



饮食营养
与
女性风采

3.1

新登记号(京)146 号

饮食营养与女性风采

施金忠等编著

*

北京体育学院出版社出版

(北京圆明园东路体院)

北京北汽办公自动化研究所激光照排

北京时事印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本 787×1092/32 开 印张 5 字数 110 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7—81003—768—4/G·589

定价:4.30 元

内容简介

营养学是人们普遍关心的一门科学。近年来,这方面的书籍及文章十分丰富,然而,专从营养与女性美这个侧面进行系统地研究的尚不多见,这个问题又是广大妇女十分关心和需要研究的问题,对此,作者感到写这本书的必要性。本书从女性婴儿直至老年期的各个不同生理阶段的营养与健美的问题进行了全面的、系统的阐述,此书共分四篇,其中《审美篇》,着重介绍了不同时代、地域、阶级的审美观及异性美感产生的心理过程。同时,以科学的方法,介绍了最具魅力的女性体态和完善的女性。

《营养篇》主要介绍了人体营养学基础知识,并逐一介绍了六大营养素在机体内的生理功能及与女性健美的关系。同时介绍了女性对各类营养素的需求标准。

《饮食篇》介绍了男女饮食的差异及女性饮食的特点,女性不同生理阶段的正确饮食。

《疗养篇》根据女性的生理特点,介绍了妇女常见疾病的饮食疗法及预防疾病的饮食。

全书围绕女性普遍关心的营养与健美的问题,用现代科学研究的成果及实际生活总结出来的经验进行了阐述,它既有医学基础理论,又有实际方法,是女性必备的营养、健美的顾问和指南。同时,也具有一定的文学欣赏价值。本书融自然科学与文学为一体,值得广大读者尤其是广大女性读者一读。

前 言

“营养”是人体摄取、消化、吸收和利用食物的整个过程的统称,它具有促进生物机体生长、发育、修补和维持各个系统的功能。合理的营养既能维持正常人的身体健美,也能预防疾病和治疗疾病。如营养摄取不合理,不仅能引起人体疾病,而且直接影响人体健美。女性由于自身生理功能有其特殊的生理阶段,她不仅具有与男性相同的营养需求,而且有其特殊的营养需要。女性每一个生理阶段营养摄取是否合理,都直接关系到女性的健康和健美。

爱美之心人人有之,爱美则更是女性的天性。什么是美?虽然说不同的时代、不同的阶级、不同的区域和种族有不同的审美观,对此难以确定一个统一的标准,但是,它们在怎样使自己成为追求中的美的强烈愿望却是一致的。过去,人们追求美多把精力放在打扮上,随着现代审美观的发展,人们注意到为了使自己从体质上形成真正的、长久的美即健美,必须注意营养的摄取,对此,也是广大女性一直感兴趣的和关心的问题。

本书遵循这个宗旨,本着科学的态度,根据当今审美观发展的趋势即健美,作为广大女性追求的目标,以营养学的基础理论及营养学的实际运用与女性美的密切关系进行了全面的阐述,同时,结合女性不同生理阶段的营养需要及妇女常见疾病的饮食进行了详细的介绍。因此,本书既具有一定的医学理论基础,又具有较强的实际指导作用。作者力求广大妇女通过对本书的阅读,能激起对营养学的兴趣,提高营养学的知识水

平,合理地摄取营养,增强体质,提高机体对疾病和外界有害因素的抗御能力,延长有效生命,提高中华民族的健美水平,使广大妇女在社会主义物质文明和精神文明建设中更好地发挥聪明才智,为建设“四化”、振兴中华作出更大的贡献!

编著者

目 录

审美篇	(1)
一、何为美人	(1)
不同时代的审美观	(1)
不同地域的审美观	(3)
现代美人观的趋势——健美	(4)
异性美感产生的心理过程	(5)
二、最具魅力的女性体态	(6)
五官端正的面庞	(6)
柔美而协调的曲线	(7)
丰满而优雅的胸部	(8)
半球状的乳房	(9)
扼细形态的腰腹	(10)
膨隆而富于弹性的臀部	(11)
健壮而匀称的大腿	(12)
细腻光洁而白润的皮肤	(13)
浓密而富有光泽的头发	(15)
比例协调的身段	(15)
营养篇	(19)
一、营养素是人体健美的物质基础	(19)
碳水化合物的功能	(20)
脂肪的功能	(21)
蛋白质的功能	(23)
矿物质的功能	(24)
维生素的功能	(25)
水的功能	(34)

二、营养与女性特殊功能.....	(35)
营养与气质	(35)
营养与性欲	(36)
营养与性功能	(38)
三、营养素的合理摄取.....	(40)
营养素的需要量	(41)
营养素的来源	(46)
饮食篇	(58)
一、女性饮食特点.....	(58)
男女饮食的差异	(58)
素为主	(59)
多变与择食	(60)
偏酸食	(61)
爱零食	(61)
二、不同女性生理时期的饮食.....	(62)
少女饮食	(62)
中年妇女饮食	(65)
妇女更年期饮食	(67)
老年妇女饮食	(68)
三、女性特殊生理期的饮食.....	(70)
月经期饮食	(70)
妊娠期饮食	(70)
产妇的饮食	(74)
授乳期饮食	(76)
四、饮食的选择.....	(80)
主食的选择	(80)

副食的选择	(81)
荤素饮食的选择	(81)
食用油的选择	(86)
调料的选择	(87)
饮料的选择	(91)
餐次的选择	(92)
四季饮食的选择	(94)
疗养篇	(96)
一、妇科病饮食疗养	(97)
月经不调及痛经的饮食疗养	(97)
闭经及崩漏患者的饮食疗养	(98)
急性乳腺炎患者的饮食疗养	(99)
妊娠中毒症患者的饮食疗养	(100)
肾盂肾炎患者的饮食疗养	(102)
孕妇贫血的饮食疗养	(103)
孕妇坏血病的饮食疗养	(104)
孕妇手足搐搦症的饮食疗养	(105)
孕妇浮肿的饮食疗养	(106)
孕妇糖尿病的饮食疗养	(107)
二、妇女常见病的饮食疗养	(108)
口角溃烂的饮食疗养	(108)
干眼病的饮食疗养	(109)
脚气病的饮食疗养	(110)
骨质疏松症的饮食疗养	(111)
尿路感染的饮食疗养	(112)
传染性肝炎的饮食疗养	(113)

消化性溃疡病的饮食疗养·····	(114)
痢疾患者的饮食疗养·····	(115)
伤寒病的饮食疗养·····	(116)
便秘患者的饮食疗养·····	(118)
肝硬化患者的饮食疗养·····	(119)
胆囊炎及胆石症的饮食疗养·····	(120)
胰腺炎的饮食疗养·····	(122)
口腔手术后的饮食疗养·····	(123)
扁桃体切除术后的饮食疗养·····	(124)
腹部一般手术后的饮食疗养·····	(125)
骨折病人的饮食疗养·····	(126)
烧伤病人的饮食疗养·····	(127)
发热病人的饮食疗养·····	(131)
结核病的饮食疗养·····	(132)
甲状腺机能亢进患者的饮食疗养·····	(134)
肿瘤病人的饮食疗养·····	(135)
颅脑损伤及昏迷病人的饮食疗养·····	(136)
急性肾功能衰竭的饮食疗养·····	(138)
三、健养长寿与饮食疗养 ·····	(140)
健美与饮食·····	(140)
衰老与饮食·····	(142)
长寿与饮食习惯·····	(143)
肥胖症的饮食疗养·····	(145)
消瘦者的饮食疗养·····	(150)

审美篇

爱美为人之天性,这是人区别于动物的重要标志。动物的美来源于遗传,是自然造就的。如鸟儿一生下来就有一身美丽的羽毛。而人,不仅需要美,而且有着追求美的意识和行为。这一点对于女性来说更为敏感。谁不希望自己有一个美丽的容貌?但是,一个美丽的容貌的形成不仅具有遗传的基因,而且需要后天营养的合理摄入和保养。爱美,是人的一种心理活动,也是人的一种精神追求和向往。因此,美的标准难以用一个固定的统一尺度去衡量。

一、何为美人

不同时代的审美观

一个完整的、理想的美人,不仅具有人体静态、动态(气质)之美,而且应该具有与其心灵美的完整结合。留芳百世永远受人公认的中国古代四大美人西施、貂蝉、王昭君、杨贵妃,她们那“沉鱼落雁之容,闭目羞花之貌”可以说就是当时完整美人的典范。欧洲神话中的女神维纳斯,又是一个典型的例子,她那美貌婀娜、庄重典雅、优美的体态及面部的表情给人

以矜持和智慧的感觉；她那丰腴饱满的躯体和端正大方的姿容，体现着青春的健美和旺盛的活力，蕴藏着灵魂深处的涵养与美德。尽管失去了双臂，但其姿态仍然栩栩如生，给人以风度翩翩、魅力惊人的完整的美感。直到现在，世人们公认维纳斯为美女。

为何评价一个人美与否，不同的时代、不同的阶级具有不同的审美观。我国古代楚灵王喜爱细腰，把腰细作为衡量一个女人是否美的首要条件，对腰围粗壮的人，一见就如眼中钉。在楚灵王的影响下，全朝文武百官都以女子腰细为美。所以《韩非子·二柄》中记载：“楚灵王好细腰，而国中多娥人”。这样便逐步形成了追求和欣赏“细腰美女”的审美观念。后来又发展到欣赏林黛玉式的“病态美人”，曹雪芹对林黛玉的美作了极为形象的描述，“两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。闲静似娇花照水，行动如弱柳扶风，心较比干多一窍，病如西子胜三分。”由此说开去，缠足也是我国封建统治者追求畸形美的产物。据记载，五代南唐后主李煜，喜好声色。朝内有个宫娥叫宵娘，轻丽善舞。后主令其以帛绕脚，其足纤小弯曲似新月，着素袜在金制莲花上跳舞，飘飘然有水仙凌波之姿，后来士大夫竞相效仿。据说，缠足之风由此而始。从此，妇女从三五岁时就开始缠足，成年后就形成“前尖后圆形如笋的小脚”，并美其名曰“三寸金莲”。小脚娘走起来一步三摇，成了有足不能行的废人。“细腰美女”、“病态美人”和“三寸金莲”对封建士大夫来说是美的，是高贵的。然而，对劳动者来说，则是丑的，是废人。这就形成了两种不同的审美观。可见，美具有时代性和阶级性。

不同地域的审美观

在欧洲,人们根据自己的体型特点提出了女子外型美的一些标准。其主要以维纳斯女神塑像作为女性健美的典型。他们认为,作为女性来说,充分发育的胸部,适度控制腰围,丰满的臀部构成和谐而匀称的统一体,而且认为身材曲线美是女性健美的重要因素。由于剥削阶级过着锦衣玉食的生活,养尊处优,因此导致不同地区审美观的不同,有的甚至抛开女子整体美,而一味地追求女子的某一个部位与众不同,以其显示高贵。如有的国家一时流行高鼻梁,一时流行长勃颈,一时又流行隆起的乳房。西方最盛行的是细腰,他们甚至通过比赛,给予最细腰者以荣誉称号,为了使腰变细,有人便发明了腰箍。1905年出生的英格兰人葛兰太太,成年时腰围56厘米,为了获得欧洲最细腰的称号,从25岁开始束腰,吃了10年苦头,使腰围达到33厘米,比热水瓶还细。在这股细腰风中,不少妇女因束腰而得了“绿色贫血病”(脸发绿)。而在非洲的一些部落却以女性肥胖,丰满为美。那里设有专门供少女增肥养胖的房屋。少女肥胖不仅是美的标志,也是价值的标志,少女出嫁时以体重作为计算聘礼的标准。这些,都是由于帝王权贵士大夫们不从事体力劳动,也就没有健壮的身体,而从体态上造成的与劳动人民的区别,他们认为这样,自己就显得高贵,却忽视了人体的自然美。这都是 在妇女身上的审美观念,这对妇女本身而言,与其说是美,不如说是一种灾难,它不仅扼杀了妇女的正当生存权力和愿望,使他们表现了非独立的人格,而且还摧残了她们身心的正常发育和健康。以她们畸形和变态为美,是违背人的身心发育规律的。

现代美人观的趋势——健美

人体美是随着时代的发展而发展的,我国古代对妇女的形体美的标准与现在相比大不相同。《诗经·卫风》里有一首诗是写古代的美人的:“手如柔荑(手指像柔软的草一样的鲜嫩),肤为凝脂(皮肤像浓油一样光洁),领如蝤蛴(脖颈像虫蛹一样的细长),齿如瓠犀(牙齿像瓜子一样的整齐)。”汉以前,人们以妇女的苗条轻盈为美,汉朝赵飞燕能在掌上舞,被视为绝色的美人。到唐代则喜欢杨玉环那样的胖美人,所以周昉画的仕女图中的美人个个都是体态丰腴。这些标准都是代表着各个历史时期占统治地位的审美观。

到了现代,妇女的形体美起了很大的变化,向着健美的标准逐渐靠近。世界女子健美冠军比萨里昂的看法很能代表审美观的趋势,她认为:“现代女性的美艳绝不是苗条、纤细和带有病态,而是结实精干、肌肉强健、富于特有的女性曲线,既不失女性的妩媚,又足以承受生活竞争的压力,担当起社会责任。”我们看到体操运动员健壮、优美的形体,自由灵活的翻腾、敏捷矫健,显示了人的健康与美。舞蹈演员那修长的身材,优美的线条、潇洒的风度在音乐伴奏下,体态轻盈、翩翩起舞、充满着青春的活力,也正是因为这种健康的活力,才给人以美的享受。可见,形体美是健与美的协调统一。虽然健康人不一定是美人,但美人必须是健康的,舍去健康就无美可言。健美已成为现代女性追求善的标准。是现代女性美的时代趋势。

异性美感产生的心理过程

美感是多种心理机能动力综合交织运动的产物,也是主客观多种条件的产物。异性美感的产生,主要是指异性对审美对象的形式美所引起的感官愉悦、情绪畅达。在一对情人双方眼中,他(她)就是美的对象,对象的美表现在人的外貌、气质和性感所构成的性吸引力上。如一对钟情的恋人,对情人的相貌漂亮、气度不假、富于男或女性所特有的性感魅力,就会产生舒坦畅快的身心反应。相爱者正是通过视、听、嗅、触诸感官的综合运动,去主体地感受对方的相貌、气质乃至性感的魅力,进而萌发官能快感的。在男性对漂亮的美女产生美感的心理过程中,是从异性的性感的魅力中体验到的。这是由于受人的本能的支配,是“异性相吸”而产生的一种性意向。性感的高雅和邪恶之分,它可以使人从中产生一种健康的美感,也可以产生一种性欲的骚动。越是漂亮的女人,给异性的性感就越强烈。一个理想的,完整的美人,能产生巨大的魅力和作用。德国哲学家叔本华(1788—1860)说:“没有一个对象,能够像美人的容貌和身段那样,使我们立即落入审美光照之中。一看到这美的容貌和身段,我们旋即被一种无名的快感所吞没,使我们飘飘然,使我们超乎那些令自己烦恼而痛苦的事情。”无怪乎许多美学家认为,世间一切美的东西中,最美的倒是人自己的机体,即人体。这是亿万年来生物进化的结晶,是物质世界的最高成就。

二、最具魅力的女性体态

魅力,从词义上说,是指吸引人的力量。从人们的意念上说,它就是美,是一种和谐完整的形式,它是具体的感性形象,而不是抽象的概念。它一方面能够促使感情起变化,令人们爱慕和喜悦;另一方面它又应当包含着人类社会真、善、美相统一的内容。人的魅力,可分为内在的和外在的,内在的魅力指思想、品德、情操的美及它的外部表现——言行的美,外在的魅力即是人体美,人体本身就是一门艺术,而女性又是美的化身。然而,不同的时代、不同的阶层、不同的地域对人体美有着不同的认识。人们往往从不同的环境和角度带着不同的主观意识和眼光来确定自己心里的美人。那么若摒除一切主观因素和感情色彩,仅从解剖学和医学科学的角度来衡量什么样的女性体态最具魅力呢?

五官端正的面庞

面庞,是衡量一个人美不美的首要部位,是整个人体美的核心。有人简单地把“漂亮的脸蛋”作为衡量一个人是否美的全部标准。这虽然是不全面的,但从中可以看出脸庞在美中的地位。对此,美国著名导演薛尼·卢迈兰说过:“人的脸庞是最重要的景色,对我来说,它比任何山顶风光都美不胜收。”究竟什么样的脸庞为最标准的美呢?解剖学家将五官剖析为许多径线,以数学为工具对漂亮的面庞进行了研究。研究结果表明,中国人的面庞应具备以下标准——眼:两眼的长度相加等于面部宽度的 $\frac{1}{3}$,其瞳孔中心的垂直线恰恰通过双侧嘴角,

两眼内眦(大眼角)的垂线与鼻翼的外侧相切,眼与眉毛的距离为面部长度的 $1/10$ 。鼻子:鼻尖的位置应恰在“黄金分割”点上。即若面部纵轴的长为 1 的话,鼻尖应在距上界 0.618 的那个位置。下巴:其长度应为面部长度的 $1/5$ 。嘴唇:上唇厚度应为下唇厚度的 0.81 倍。耳:耳垂的长度与鼻唇沟的长度相等。这样,从医学科学的角度,将中国人的面庞在客观上划出了一个“美的标准”,以此标准作为美。与此标准差距越大,离美则越远,离丑则越近。然而人世间漂亮的面庞何止千万,长脸、方脸、鸭蛋脸在“群芳谱”中都曾一领风骚。何况面部的表情,又是千变万化,只不过不能越出此标准一定的范围,尽管有千差万别也都是美的,而且这些美各具优势、各有千秋。

柔美而协调的曲线

曲线美是女性形体美的重要组成部分,女性身上的每一线条都具有无穷的魅力。女性柔美的曲线自颈部始至臀部和股上部止。这些曲线包括颈部前凸曲线,丰满前挺的胸脯及隆起的乳房,后突的背部,扼细的腰部和丰满后隆的臀部,各部曲线之间圆滑相连和谐统一。各部曲线的隆起部位的肌肉和其他软组织在曲线的形成中起着十分重要的支衬作用,如果在这些部位的脂肪堆积过多,其曲线美就将受到抵消。人体曲线美形成的另一个重要因素就是脊柱和胸廓,特构是脊柱,它是构成人体曲线美的基本框架。脊柱由 7 块颈椎、12 块胸椎、5 块腰椎和骶骨、尾骨通过椎间盘和韧带连结而成。在整体上有四个生理性弯曲,颈前曲、胸后曲、腰前曲、骶后曲。其中颈、腰最大弯距在 3—5 厘米内为正常。胸弯距略小,从这四个弯曲对曲线美的作用来看,胸后曲与胸廓的前凸相抵偿,不致上

体重心前后偏移,以维持正常姿势,从而才形成胸部的曲线美;有了腰前曲,才抵偿了腹部自胸以下的后收;骶后曲的存在,使附着于骶骨和髋骨的肌肉后凸,形成臀部的曲线。由于女性胸脯及乳房和腰部扼细,臀部特有的曲线,从而明显地区别于男性。曲线,形成女性特有的柔美而协调的曲线美。这就是大自然赋予人类的最高艺术成果——人体美。

丰满而优雅胸部

正常的胸部形态是构成女性曲线美的重要环节,胸部形态的基础是骨性胸廓,其表层形态由肌肉群来体现。胸廓是由1块胸骨、12块胸椎和12对肋(包括肋骨及肋软骨)以及它们之间的关节和韧带连结而成。其中12对肋呈向前和向外弯曲状,使胸廓内空间扩大,以保证胸腔脏器的良好发育。由于骨性胸廓的存在,再加上宽大的胸大肌覆盖于胸廓前面,使胸部显得丰满和前挺。胸部发育的好坏,对形体美有着十分重要的意义。在身体发育阶段,长期缺钙,将形成鸡胸。肺气肿的病人将形成桶状胸。胸膜炎患者留下的胸膜粘连会造成胸廓凹陷。长期缺乏体力活动的人,肺活量不够而胸廓发育不好,这些都是常见的病态,都极大地破坏曲线美的协调与和谐。正常的骨性胸廓加之发达的胸肌群,其胸部显得丰满而富于弹性,它既可显示出女性健美的体质和曲线美,又可反映出力量和青春的朝气。测量胸廓的方法比较简单,一般采用目视和仪器进行,病理性胸廓肉眼便不难判断。严格的检查,则测量胸廓后经和横经,我国18—25岁的妇女胸围指标一般为78.9厘米。测量的方法是:被检查者自然站立,用测量仪量自胸中点至胸椎棘突水平的距离。横径测量方法是在胸部中点平面内