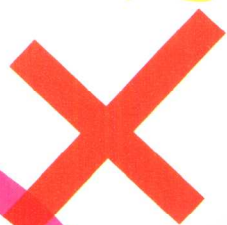


女性

林晓轩 / 主编

吃什么才漂亮



有些女性为了减肥而不吃早餐、不吃肥肉，这实际上是陷进了一个营养的误区。许多女性为了保持苗条身材而不吃猪油，结果脸上生出老年斑，这是细胞代谢缓慢的后果。

—— 著名营养学专家
李瑞芬

内蒙古科学技术出版社

女性

林晓轩 / 主编

吃什么才漂亮

X

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性吃什么才漂亮 / 林晓轩主编. — 赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2006. 12

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1477 - 8

I. 女… II. 林… III. ①女性—营养卫生②女性—
保健—食谱 IV. ①R153.1②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157208 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476)8224848 8231924

邮购电话: (0476)8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 香 梅

责任编辑: 香 梅 许占武

装帧设计: 索美设计

印 刷: 赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数: 320 千

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 18.75

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 2 次印刷

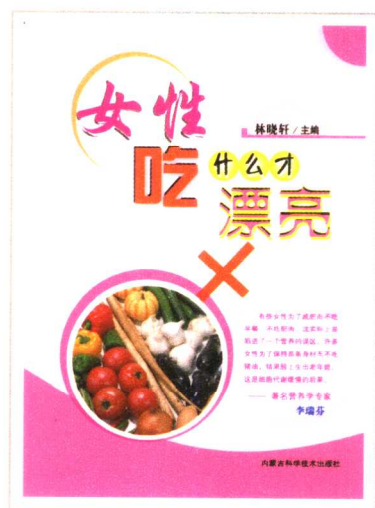
定 价: 28.00 元

有些女性为了减肥而不吃早餐、不吃肥肉，这实际上是陷进了一个营养的误区。许多女性为了保持苗条身材而不吃猪油，结果脸上生出老年斑，这是细胞代谢缓慢的后果。

—— 著名营养学专家

李瑞芬

组织策划：香梅
责任编辑：香梅 许占武
装帧设计：索美设计



前言

女人都爱漂亮，但现代女性都被肥胖和减肥困扰着。目前我国肥胖者已远远超过1亿名，超重者高达2亿名。专家预测，未来十年，中国肥胖者将会超过2亿，其中妇女肥胖的百分率会超过现在的30%。

由于肥胖而引起的妇科疾病，如卵巢癌、子宫内膜癌、卵巢功能不全、不孕症等病症不断增加。因此，专家建议，女性最好将体重控制在标准体重正负10%的范围内。

现代妇女为了追求美丽漂亮，就拼命节食减肥，因此，由减肥塑身导致的月经紊乱或闭经、骨质疏松、脑病等疾病不断增加，不仅没有从根本上获得美丽，还严重损害了身心健康。

一些女性过分追求身材的完美，急功近利，强化节食，虽然短期内体重下降了，但却出现盗汗、心悸、气短、疲乏无力、精神恍惚等症状。青春期少女减肥不当可能影响乳房、子宫等的发育，甚至影响身高的正常增长。减肥过度，体内脂肪量过低，极易引起脂溶性纤维素吸收障碍，导致维生素A、D、E、K等的缺乏，影响身体正常的生理机能。减肥时，过度节食或偏食会使脂肪、蛋白质缺乏，长期下去将会造成脑组织营养不良，导致记忆力减退，注意力不能集中，影响正常的工作和学习。一些女性在减肥后发现，办事效率下降了，爱发脾气了，还经常感到抑郁，同时还伴有头晕、头痛、失眠、自信心丧失等症状。这是因为过度减肥使得身体处于亚健康状态导致的。有的神经性厌食通常是由极端减肥行为引起的，起初只是主动控制饮食，渐渐转为看到别人吃东西就感到恶心，根本无法进食，体重急剧下降，严重者会衰竭而死。患上神经性厌食症的女性多有停经，趋于自我封闭，并伴有焦虑、强迫症或歇斯底里等性格特征。如果过度消瘦，可造成胃、子宫、肾等重要器官下垂。当受到外力的伤害时，没有了脂肪的缓冲和保护，内脏的损害和骨折的发生率都会明显增加。



另外，大多数女性都喜欢吃零食，特别是少女，对洋快餐、休闲食品、油炸食品、强化食品、罐头食品、各类饮料等非常喜欢，而这类食品极容易影响到女性的健康与美丽，因此，必须适当控制这类食品，克服吃零食的习惯。

健康是第一位的，没有了健康，漂亮又有什么用呢？因此，通过科学合理的饮食营养获得健康与美丽，使之潜移默化，塑造青春靓丽、苗条俊美的完美形象，这才是女性真正的漂亮方法。

为此，我们综合了国内外最新研究成果，根据现代女性的身体和生存环境，编辑了本书。主要是通过饮食营养达到保健、美容、亮肤、护发、减肥、养生、食疗之功效，具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性，是指导现代女性通过健康饮食达到美丽漂亮目的的良好读物。

目 录

第一章 女性饮食营养与保健

女性荷尔蒙与饮食	(3)
女性饮茶有益健康	(6)
女性喝点啤酒有益健康	(10)
女性不可轻视苦瓜	(12)
女人健康饮食四不要	(13)
女性饮食宜忌	(14)
女性禁食对健康有害	(15)
青春期少女的营养	(15)
中年女性的饮食原则	(16)
中年女性不宜多食麦乳精	(17)
人到中年要多食多聚糖	(18)
中年女性应常吃益肾食物	(18)
有益于中年女性的主食	(19)
中年女性宜多吃新鲜蔬菜	(28)
中年女性宜多吃水果	(29)
中年女性宜常吃鱼	(31)
更年期妇女要注意补充钙质	(33)
附:女性保健汤菜谱	(34)

第二章 女性饮食营养与美容

微量元素与美容	(49)
常量元素与美容	(50)
饮水与美容	(51)



养血调经与美容	(52)
美容食物的性味与功效	(53)
美容饮料制作方法	(55)
五谷杂粮与美容	(56)
肉、禽蛋与美容	(58)
水产类与美容	(61)
蔬菜瓜果与美容	(64)
饮料与美容	(76)
菌藻和干果与美容	(78)
调味品与美容	(81)
其他食品与美容	(82)
不利美容的食物	(83)
附:女性养颜汤菜谱	(85)

第三章 女性饮食营养与亮肤

饮食与皮肤保健	(93)
营养素与皮肤保健	(94)
维生素与皮肤保健	(95)
食物酸碱性与皮肤保健	(97)
使皮肤变白的食物	(97)
果菜汁的美肤效果	(98)
皮肤皴裂的饮食调理	(99)
牛皮癣的饮食调理	(100)
皮肤粗糙的饮食调理	(100)
鱼鳞病的饮食调理	(101)
附:女性靓丽汤菜谱	(102)

第四章 女性饮食营养与护发

对头发有保护作用的食物	(137)
对头发有保护作用的药物	(137)
内服中药可治脂溢性脱发	(138)

治疗脂溢性脱发的中医秘方	(140)
内服药可治头发黄赤	(141)
内服中药可治斑秃	(142)
内服中药可治白发	(143)
内服中药可治毛发干枯	(144)
头发黄者饮食须知	(144)
秃头者饮食须知	(145)
附:女性滋养汤菜谱	(147)

第五章 女性饮食营养与减肥

需要减肥的女性	(161)
有助于减肥的食物	(162)
减肥食物热量表	(163)
有助于减肥的药物	(165)
哪些药物影响健美	(165)
食肉也可以减肥	(167)
脱脂牛奶可以减肥	(167)
食疗减肥法	(167)
饮水减肥法	(169)
流食减肥法	(169)
慢食减肥法	(169)
均衡饮食减肥法	(169)
蛋白质饮料减肥法	(170)
辣椒减肥法	(170)
食醋减肥法	(171)
咖啡减肥法	(171)
健美减肥新食谱	(172)
套餐减肥法	(172)
减肥药膳	(174)
中药粥疗减肥法	(175)
中药茶疗减肥法	(176)



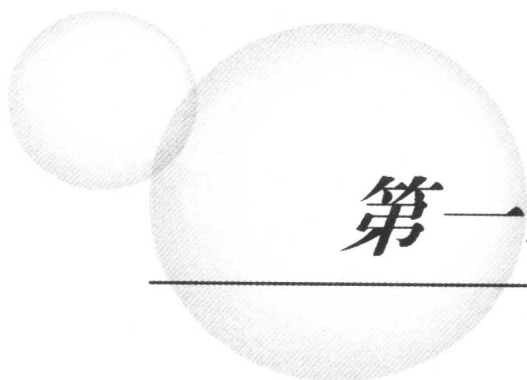
常用减肥方药	(177)
胖人不必忌甜食	(179)
胖人要少吃盐	(180)
长期素食减肥并不科学	(180)
减肥者早餐须知	(181)
成年女性健美饮食须知	(181)
怀孕妇女健美饮食须知	(183)
减肥不可滥用利尿剂	(184)
减肥不可滥用民间偏方	(184)
附:女性瘦身汤菜谱	(185)

第六章 女性饮食营养与养生

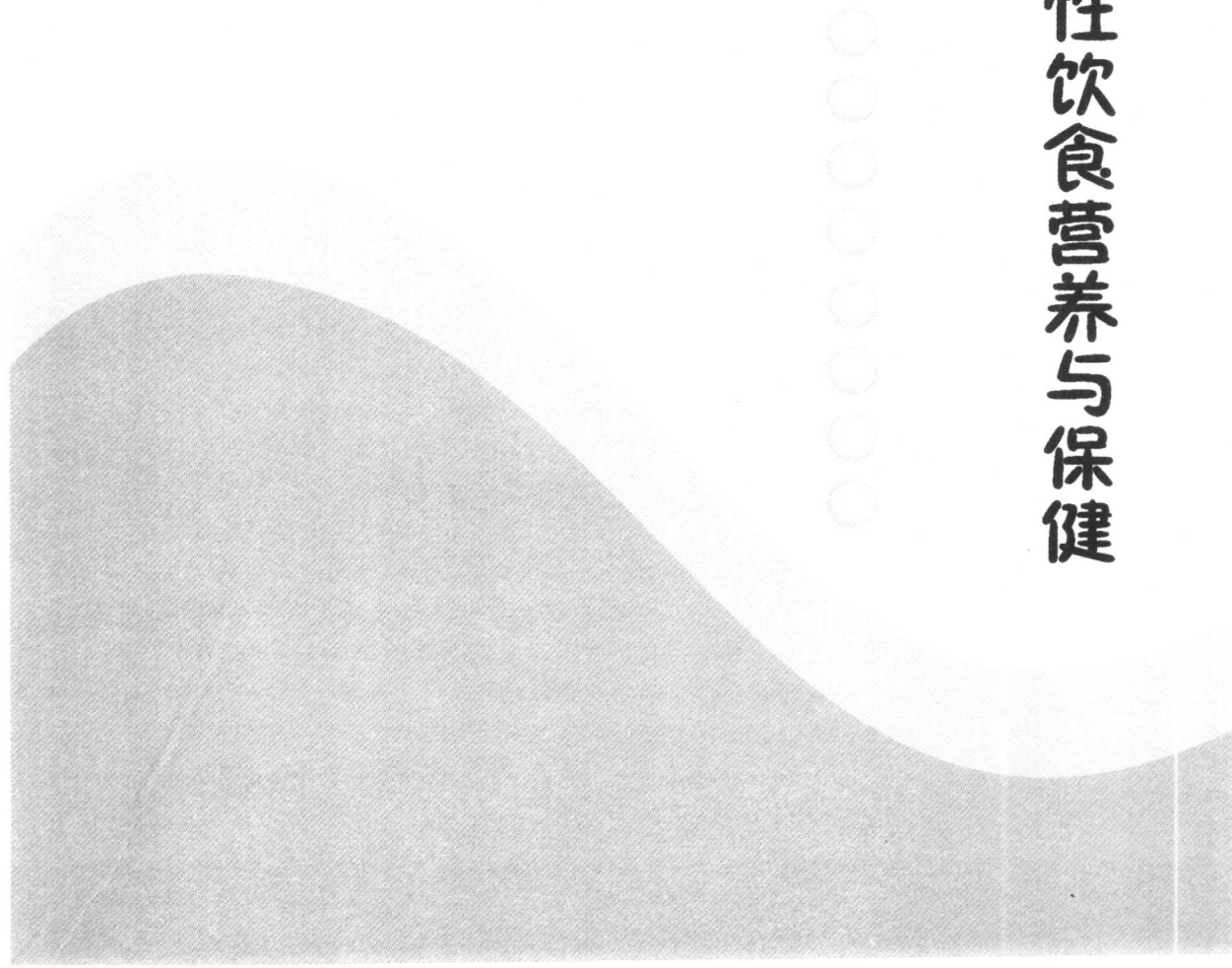
长寿与饮食的关系	(203)
主妇衰老与传统烹调	(203)
骨头汤有益寿功能	(203)
枸杞有益寿功能	(204)
粗米养生长寿法	(204)
蔬菜养生长寿法	(205)
瓜果养生长寿法	(210)
粥食养生长寿法	(213)
动物食品养生长寿法	(215)
药膳养生长寿法	(219)
春季的进补	(220)
夏季的进补	(221)
秋季的进补	(221)
冬季的进补	(222)
药补与食补	(223)
延缓衰老的食物	(223)
中年女性应常服用抗衰老药膳	(224)
附:女性补益汤菜谱	(225)

第七章 女性饮食营养与食疗

经期饮食须知	(255)
痛经、闭经的饮食疗法	(255)
月经先期的食疗	(258)
月经后期的食疗	(259)
月经过多的食疗	(259)
月经过少的食疗	(260)
崩漏的食疗	(260)
白带过多的食疗	(261)
子宫脱垂的食疗	(261)
盆腔炎的食疗	(262)
乳腺炎的饮食疗法	(262)
饮食预防乳腺癌	(263)
急性乳腺炎的食疗	(265)
乳腺癌的食疗	(265)
宫颈炎的饮食疗法	(266)
子宫颈癌的食疗	(267)
墨鱼治妇科病	(267)
饮食防癌的方法	(268)
可以抗癌的五十种食物	(268)
多吃聪耳明目的药膳	(269)
宜服润喉清音的药膳	(270)
常吃点安神助眠的药膳	(272)
中年女性也应服壮阳益精的药膳	(273)
附:女性滋阴汤菜谱	(276)



第一章



女性饮食营养与保健

女性荷尔蒙与饮食

由于压力、荷尔蒙失调、体内毒素或营养不良等因素致使多数女性的健康亮起“红”灯。作为一个女性，在解决健康问题中，每天饮食营养的汲取是至关重要的。

对大多数现代女性身体所存在的问题来说，有很多证据表明，不当的饮食直接关系着一个人的身心健康，如果能够改变饮食习惯，采取科学的饮食方法，就能够解决很多健康方面的问题。

女人的生理结构是极其复杂的。这种复杂性无疑也就意味着女人各个器官容易出现故障。女人有着与生俱来的生育能力，而这种能力以每月一次的经期为基础。因此，每个月女人的荷尔蒙都会自动地发生变化。相比之下，男人一旦度过青春期，其荷尔蒙的分泌就相对稳定，并在有生之年基本保持同样的水准。这种稳定性也意味着身体的各个器官不容易出现大的问题。

硒对女性荷尔蒙是至关重要的。每一个女性除正常饮食外，还需要有一定量的营养补充，因为你不可能从食物中摄取所有的营养物质。例如，现在我们每天摄入的硒量（ $3.4\mu\text{g}$ ）只是25年前每日饮食中所含硒量的一半，而男性每日最少应该摄入硒量 $7.5\mu\text{g}$ ，女性每日最少应该摄入 $60\mu\text{g}$ 。所以说，现在我们每天从饮食中摄入的硒量，与正常人体的所需比起来是远远不够的。

女性荷尔蒙失调，基本都是由于食入了过多的雌酮引起的。由此可以确定，如果在饮食中加入一些有助于控制雌酮水平的食物，并且确保所吃的食物能够全面平衡荷尔蒙的分泌，那么影响女性荷尔蒙失调的问题是不是就迎刃而解了。

食物中含有的天然植物雌激素，对人体荷尔蒙的分泌有着很重要的影响。

植物雌激素，顾名思义，意味着我们为自己的身体增加了更多的雌激素。不过，这些植物雌激素往往以一种特殊的方式发挥作用。

科学研究表明，植物雌激素对荷尔蒙能起到一种良好的平衡作用。据一项研究显示，当雌激素偏低时，人体所摄入的黄豆会增加人体雌激素水



平；当雌激素偏高时，摄入的黄豆又会帮助降低人体雌激素水平。这就是为什么黄豆可以帮助更年期女性稳定情绪（一般认为，更年期雌激素分泌不足），并且还可以降低乳腺癌的发生率（乳腺癌往往是由于雌激素过多导致的）的原因。

除对荷尔蒙的影响外，植物雌激素对心血管健康也起着很重要的作用。有研究证明，黄豆可以降低胆固醇水平，尤其是“不良”胆固醇（LDL）。

几乎所有的水果、蔬菜和谷物中都含有植物雌激素，但是，只有当植物雌激素以我们所说的异黄酮的形式存在时，对人体才最有益处。黄豆、小扁豆和鹰嘴豆等豆类食品中就富含大量异黄酮。豆类食品食用方便，是非常美味的佐餐食品。不过多数豆类在煮食前，需要浸泡一会儿，有时甚至需要浸泡一个晚上

除了黄豆及其他豆类食品外，还应该食用一些其他富含植物雌激素的食品，如大蒜、芹菜、芝麻、葵花籽、大米、燕麦、绿豆芽、茴香以及某些水果等。

有一些脂肪对健康却是非常重要的，甚至是必不可少的，尤其是在治疗由荷尔蒙引起的女性健康问题的时候。这些人体必需的脂肪被称为“基本脂肪酸”。

发生在女性身上的常见症状，就是因为基本脂肪酸不足引起的症状。因此，千万不要抱着“少吃油腻、拒绝脂肪”这样的观念，反而应该多食用坚果、种子、鱼等富含油脂的食品。这是因为基本脂肪酸是人体细胞的重要组成部分，而且人体需要这些脂肪来维持荷尔蒙的平衡，隔离神经细胞，从而保持皮肤和血管的柔软，以及保持人体的热能。

纤维在平衡女性荷尔蒙中起着很重要的作用。谷物和蔬菜中含有的纤维可以降低雌激素水平，防止排入胆汁中的雌激素再次流入血液中去，也就是说，“旧的”雌激素不会再次回到血液，从而防止体内雌激素过量。有研究表明，以素食（纤维含量高）为主的女性所排出的“旧”雌激素，比以肉食为主的女性多三倍，而且以肉食为主的人由于纤维的不足，往往会重新吸收更多的雌激素，从而对健康不利。乳腺癌、纤维瘤、子宫内膜异位等很多疾病的产生，都和体内雌激素过量有关。

纤维主要有两大类：可溶性纤维和不可溶性纤维。前者多见于蔬菜和谷物中，而后者多见于水果、燕麦和豆类中。可溶性纤维可以控制胆固

醇，因为它会与你所吃食物中的胆固醇和脂肪进行结合。纤维还有助于减轻体重，因为它能够帮助人们的消化功能，从而减轻饥饿感并排出体内的毒素。

正常、健康的肝脏可以使雌激素安全地从人体中排出。雌激素由一组荷尔蒙构成，包括雌二醇、雌酮和雌三醇。卵巢分泌雌二醇，而肝脏则可以把它分解成雌酮和雌三醇。雌二醇是最易致癌的一种雌激素，而雌三醇是雌激素中最安全最不活跃的一种形式，所以肝脏能否迅速地把雌二醇转化成雌三醇是非常重要的。

除了避免摄入危害肝脏功能的物质外（例如酒精），健康的女性最好再服用一些补充剂来加强肝脏功能。维生素 B 的补充就很重要，因为它们可以使肝脏把雌二醇转化成无害的雌三醇。大蓟也是一种对肝脏极为有利的草药，许多研究表明，它可以增加新肝细胞的数量，以取代旧的受损的肝细胞。

异种雌激素是指那些来自杀虫剂或塑料制品中的类似雌激素的化学物质。它们和发生在女性身上的许多病症都有关系，而且所造成的问题有些还相当严重。

异种雌激素往往储存在人体脂肪中，对男性和女性都可以产生不同的影响。体重超标的人大多体内的异种雌激素浓度较高，因为异种雌激素是亲脂性的，也就是说，它们十分喜欢脂肪。

目前少年儿童青春期发育普遍提前，与我们当前自然环境中异种雌激素量的不断增加有一定的关系。在 1900 年的时候，青春期一般是从 15 周岁开始的，而现在有些女孩在 8 岁乳房就开始发育。研究还发现，如果孕期女性体内含有较多的 PCBs 和 DDT（两种人工合成化学物质），那么她们的孩子就会比一般人提前一年进入青春期。由此可见，异种雌激素的作用与危害有多大。

如果女性体内的某些杀虫剂含量比较高，那么她们患乳腺癌的可能性就要比其他人大很多。

大量事实证明吸烟和肺癌以及肺气肿有着密切的关系，而且大多数女性也都认识到了孕期吸烟的危害性，但是仍然有越来越多的年轻女性在加入吸烟的行列，因为她们错误地认为吸烟可以控制体重并使她们看起来显得更成熟更世故。有研究显示，女性吸烟者比男性更容易患严重且致命的肺癌。