



吃什么丛书
CHI SHENME CONGSHU



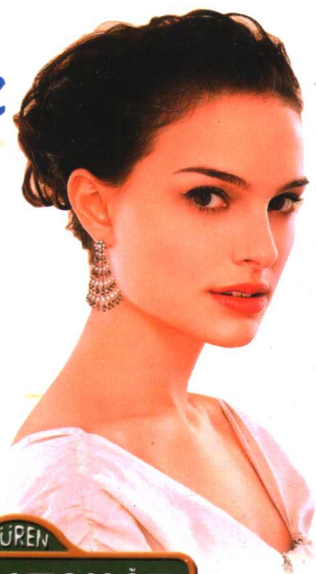
女人吃什么

陆文彬◎编著

Nüren chi shenme



爱美乃人之本性，
科学的饮食，
才是天然的美容良方



NÜREN
CHISHENME

团结出版社





吃什么丛书

CHI SHENME CONGSHU

女人吃什么

NÜREN

CHISHENME

陆文彬◎编著



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人吃什么/陆文斌编著. - 北京: 团结出版社, 2007. 9
ISBN 978-7-80214-291-6

I. 女… II. 陆… III. 女性 - 营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047244 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65133603 65238766 85113874 (发行部)

(010) 65228880 65244790 (总编室)

(010) 65244792 65126372 (编辑室)

网 址: <http://www.tjpress.com>

Email: 123456@tjpress.com (出版社) 65228880@tjpress.com (投稿)

65133603@tjpress.com (购书) 65244790@tjpress.com (投诉)

经 销: 全国新华书店

印 装: 三河市东方印刷厂

开 本: 147 × 210 毫米 1/32

印 张: 8.375

字 数: 120 千字

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 9 月 第一版

印 次: 2007 年 9 月 第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80214-291-6/R. 20

定 价: 18.00 元(平)

(如有印装差错, 请与本社联系)

前 言

女人吃什么能健康、美丽,这是女性朋友非常关注的话题。这里所说的“女人”,是指已成年的育龄期女性。这个时期的女人大多是家庭的中坚力量,她们的健康关系着全家人的幸福。我们常说家庭是社会的细胞,只有每一个细胞富有活力,才能使社会充满生气。

饮食是人体摄食营养成分的重要途径,也是人类健康生存的必需。爱美是人之本性,可有些女士为了美,不惜忍饥挨饿,不怕手术痛楚,而其中弄巧成拙者为数不少,殊不知科学的饮食,才是天然的美容良方。究竟哪些食物能使人青春常驻,从饮食中可以摄取哪些人体必需的营养素,怎样才可以做到美从自然来以及如何合理配膳等,正是本书要告诉您的。另外,女性生理上的特殊性,决定了妇女病的特点。因而,有必要对妇女常见病防治知识作简要的介绍,从而增强女性的自我防治意识和能力。而且,患了妇女常见病后,更应当重视饮食的

康复作用。

全书在让您了解女性生理特点后,分析了人体健康需要的营养素及其功能,对饮食可以美容、修身、健体的内容作了专篇讨论,并在简要介绍女性不孕育的饮食忌宜及助孕食疗后,对12种妇女常见病的防治知识作了说明,还对其提出了饮食康复的措施。

编者

2007年2月

导 言

“吃什么”和“怎样吃”是人生大事。我们知道人类的生长、发育需要营养，而营养成分就是通过吃才能得到的，只有科学、合理的膳食方法，才有可能得到均衡的营养素，从而获得健康和长寿。

人们还经常说“病从口入”。的确有些细菌、病毒就是通过食物，经口进入人体而造成疾病的，例如甲型肝炎、痢疾、霍乱之类。此外，还有因为饮食中的不良习惯，过多、过少或过偏地摄入营养素，同样可能致病，如对糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水的摄食不当，造成体内营养失衡或沉积，从而发生贫血、佝偻病、脂肪肝、冠心病、高尿酸血症及代谢紊乱综合征等。

人有性别之分，在生长、发育的过程中，又会分成不同的年龄段，因而，男、女、老、少之间，无论对营养的需求、饮食的方法，或是对身心健康的期望等都有显著不同。《女人吃什么》就专门讨论了女性科学饮食的内容。为了明确研究对象，我们把“女人”划定为在青春期以后、更



导

言

dao yan



年期以前的“成熟女性”，因为这一阶段女性的生理特征、心理需求基本一致（青春期和更年期都存在较大差异），这样讨论的内容就能相对一致了。

本书内容的安排重点明确，先让读者了解女性有哪些特殊之处，谈到了月经的常识、乳房的保健和由其生理特点引起的炎症，该篇称之为《特征篇》。饮食对女人的健康非常重要，应该了解为什么吃，怎样吃以及吃有哪些学问，因此安排有《学问篇》。女性都希望能够青春常驻，如何通过饮食，保持白皙的肌肤，祛除黄褐斑，让头发乌黑柔韧，《美容篇》中均有详细介绍。而通过科学的饮食秀身、减肥和健美体形，则是在《秀身篇》中有详细的内容和切实的方法。《助孕篇》在简单介绍女性不育原因后，重点分析了哪些科学的饮食有助孕育。最后，在《康复篇》中选取了涵盖妇女的经、带、胎、产、乳内容的12个病种，通过简论病因机理后，重点介绍了哪些饮食能有助于康复。

目 录

导 言	(1)
一、了解女人的生理特点(特征篇)	(1)
女人为什么会有“月经”	(2)
月经是怎样产生的	(2)
怎样的月经算正常	(3)
怎样保护好美丽的乳房	(5)
妊娠期乳房保护很重要	(7)
哺乳期乳房更需要保养	(8)
中年女性乳房应当保健	(10)
特殊生理结构引起的炎症	(11)
生殖系统炎症和带下	(12)
为什么容易发生炎症	(13)
二、女人吃什么要讲究科学(学问篇)	(18)
要注意食品选择	(18)
吃主食的学问	(19)
吃荤菜的学问	(21)
吃蔬菜的学问	(23)





吃水果的学问	(26)
吃豆制品的学问	(28)
吃山珍的学问	(30)
吃海味的学问	(31)
要讲究吃的方法	(33)
多样化的食品	(33)
强调平衡膳食	(34)
重视食物禁忌	(35)
注意烹饪技巧	(36)
三、饮食美容给您增添靓丽(美容篇)	(38)
什么叫做饮食美容	(38)
饮食美容历史悠久	(39)
美容与营养素	(40)
哪些食物有美容功能	(52)
水果类	(52)
蔬菜类	(57)
菌菇类	(69)
禽肉类	(73)
水产类	(75)
坚果类	(80)
调味类	(83)
哪些天然药材能美容	(85)
祛风养血类	(86)



化淤活血类	(91)
益气温阳类	(94)
滋阴清热类	(101)
和中化湿类	(106)
芳香理气类	(110)
饮食美容的具体方法	(114)
增白养颜吃什么	(114)
滋润肌肤吃什么	(119)
祛斑泽面吃什么	(125)
乌发养发吃什么	(131)
四、怎样使您身材更苗条(秀身篇)	(140)
健美秀身要注意什么	(140)
健美可选择什么果蔬	(143)
水果的健美功能	(143)
蔬菜的秀身作用	(147)
怎样才能健美秀身	(151)
秀身降脂吃什么	(151)
丰乳塑体吃什么	(158)
强壮健美吃什么	(164)
五、食疗对女性孕育有帮助(助孕篇)	(169)
女人承担了繁衍后代的重任	(169)
女性不孕、不育原因有哪些	(170)
饮食与孕育有密切关系	(176)



补肾与调整性功能·····	(177)
酒和饮料不利孕育·····	(178)
女人吃什么能促进孕育·····	(179)
填精补肾要合理·····	(180)
哪些食品能增强活力·····	(181)
可选用的药膳·····	(186)
六、饮食有益于康复妇女病(康复篇) ·····	(193)
常见的妇女病有哪些·····	(193)
了解妇女病的特殊性·····	(195)
妇女病康复吃什么·····	(196)
得了月经病吃什么·····	(197)
得了子宫肌瘤吃什么·····	(204)
得了子宫内膜异位症吃什么·····	(208)
得了盆腔炎吃什么·····	(212)
得了宫颈癌吃什么·····	(216)
妊娠恶阻吃什么·····	(220)
妊娠中毒症吃什么·····	(226)
异位妊娠吃什么·····	(233)
先兆流产吃什么·····	(239)
产后缺乳吃什么·····	(243)
得了乳腺小叶增生吃什么·····	(247)
得了乳腺癌吃什么·····	(252)

一、了解女人的生理特点 (特征篇)

女人，在生理上存在很多特殊性。首先，女性成熟突出的标志就是有“月经”，因为月经的准期来潮，证实了“神经—内分泌”功能的完善。其次，乳房又常被称作女人的“第二性征”，它不单显示了女性的美，更重要的是具有哺育的内涵，担负着繁衍后代的重任。另外，因为女性生理结构的特殊，从而容易引发较多生殖道的炎症。所以中医归纳妇科的特色，在于经、带、胎、产。只有了解女性的这些生理特点，才能有针对性地加强保护女性健康的措施。人们都了解“民以食为天”的道理，要维持人类生存的头等大事就是要懂得“吃”。当然科学、合理的饮食，对女性朋友应该是更加重要，因为吃不单是果腹充饥，更是最好的养护、保健、美颜的有效措施。





女人为什么会有“月经”

月经是什么？“月经”是子宫内膜周期性剥脱的过程。子宫内膜的周期性变化，受卵巢分泌激素的影响，而卵巢又受下丘脑—垂体所分泌的激素的控制。

专家提示

女性规律性的行经，说明体内“神经—体液调节系统”功能正常，具体地说就是“下丘脑—垂体—卵巢”（性轴）功能的完整，同时还证明了子宫内膜发育是良好的。

月经是怎样产生的

月经的产生可以分3个过程。子宫内膜基底层在卵巢激素作用下，首先经历**增殖期**，这时卵巢内卵泡成熟，分泌雌激素，促使子宫内膜迅速增殖、变厚，腺体增多，由直变曲，间质致密；



然后进入分泌期，这时因排卵后黄体形成，黄体分泌雌激素与孕激素，使子宫内膜进一步增厚，并有高度的分泌活动，腺体增大弯曲，分泌大量黏液，间质水肿、疏松；渐而转入月经期，因卵子未受精而萎缩、退化，血中雌、孕激素水平迅即下降，子宫内膜间质水肿消退，而皱襞致密，小动脉因而受压弯曲，甚至痉挛，子宫内膜表面缺血坏死，在月经来潮前数小时，血管突然扩张以致破裂，在内膜层中形成分散的小血肿，使子宫内膜成片剥脱，随血液一起流出，这样就形成了“月经”。

其实，月经来潮时所排出的经血中含有：血液、脱落的子宫内膜小片、宫颈黏液等。当整个子宫内膜的功能层剥脱后，基底层就进行修复，这就是人们肉眼所见的“出血周期”。与此同时，卵巢内新的卵泡逐步发育、成熟，进入下一个月经周期，如此周而复始地循环，直到绝经才终止。

怎样的月经算正常

月经周期几天算正常？其实周期恰好 30 天的并不多，正常周期是 20 ~ 36 天之间，形成规律就可以。如果周期一直是 40 天，但并没有生理及生



殖功能的病变，仍然是正常的月经周期。月经的周期性变化，是卵巢周期性变化的反映。卵巢的变化规律是，当月经来潮时卵泡已经发育，直至排卵前，称之为“卵泡期”，此时在雌激素的作用下，子宫内膜增殖；排卵后卵巢内形成黄体，黄体分泌孕酮，在孕激素的作用下，子宫内膜转变为“分泌期”，约需 10 天左右；若未妊娠则黄体萎缩，雌、孕激素逐渐撤退，月经随之来潮，自排卵至月经来潮前，称之为“黄体期”。整个周期性变化的时间，就形成了月经的周期。当然时间的长短可因人而异，还可因时间的不同、环境的变迁而有所变化。相对来说“黄体期”是较为稳定的，大约需要 14 天，因此月经周期的先后、长短取决于“卵泡期”，也就是卵泡生长、发育至成熟所需的时间，而这个时期又最容易受到干扰，从而促使周期发生变化。

女性在月经期，由于体内激素水平的波动，血管张力的变化及盆腔脏器充血等因素，可以引起焦虑、激动、头痛，乳胀大或轻微触痛，下腹及腰部胀痛、下坠，其他还有血红蛋白、红细胞、白细胞轻微下降，血沉增快等现象。

专家提示

月经是否正常，其关键在行经有无“规律性”。每次月经的出血量可能因人、因时而不定，也与饮食习惯、遗传、环境有关系，一般月经的出血期可为3~7天，平均出血量约60毫升。经血应是暗红色，黏稠而不凝，有血腥味而不臭。

怎样保护好美丽的乳房

既然乳房是女人的第二性征，就要更加注意保护它。的确乳房能呈现女性特有的挺拔和曲线，所以保护乳房的美丽，也是保持女性美的必需。目前有不少女性朋友为了乳房的丰满外观，不惜选用垫充、注入硅剂或脂肪等手术方法，结果弄巧成拙的却并不少见，有的甚至还带来终身遗憾。其实乳房是需要平时从多方面加以保护的。

女性进入青春期以后，乳房逐渐开始发育，乳房和乳晕、乳头都相继增大，乳晕和乳头的色泽逐渐加深，腺体组织发育，皮下脂肪增多，乳





女人吃什么
nǚ rén chī shén me

房逐渐呈丰满的圆锥形，饱满而挺立，这时对乳房的保护主要是使乳房发育得更健美。那么，究竟乳房发育多大才算是正常呢？其实，乳房的大小应与人的身高、体型相称，由于身高、体型不同，乳房的大小标准也因人而异。

如果乳房发育过小怎么办？少数女性乳房发育较小，呈扁平胸，没有起伏的乳峰，缺乏女性应有的曲线，对此，可以采取以下相应措施或可弥补：① 不要偏食，养成良好的饮食习惯，适当增加一些动物蛋白质及脂肪。② 坚持每天做徒手操，平时多挺胸、扩胸，也可以做俯卧撑、引体向上或哑铃操、拉簧等运动，锻炼胸肌使之发达、肥厚，从而促使乳房增大。③ 坚持乳房按摩，可以促进乳房的发育；可以每天在洗澡或睡觉前作乳房按摩。④ 适时使用丰乳器，方法正确十分重要；丰乳器是利用负吸引力，促进乳房挺拔而显丰满，所以负吸引力不可过大，更不能操之过急。