

健康伴您一生

营养专家给你的七个秘诀

让女人受益一生的营养手册！

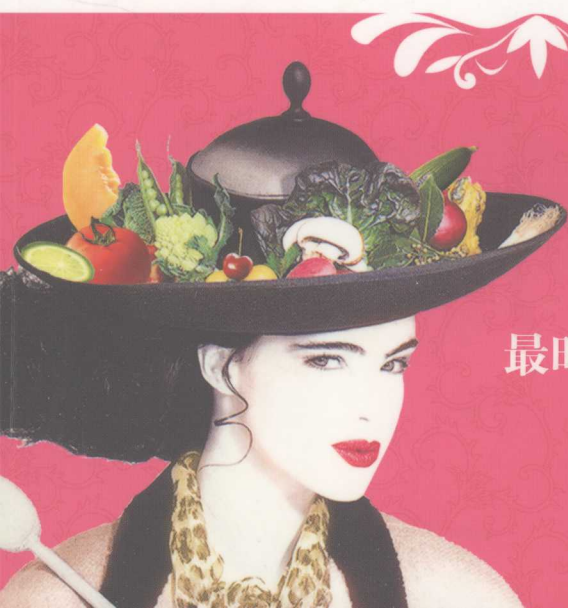
打开这本书，就有可能改变你的一生！

了解营养知识 培养营养习惯 采取营养行动 享受营养人生



改变女人一生的 营养计划

作者◎秀云



营养专家为您量身打造的
最时尚、最实用、最科学、
最健康的营养法则

 中国长安出版社



改变女人一生的 营养计划

作者◎秀云

营养专家给你的七个秘诀

图书在版编目 (CIP) 数据

改变女人一生的营养计划/秀云编著. —北京: 中国长安出版社, 2007.10

ISBN 978-7-80175-723-4

I. 改… II. 秀… III. 女性-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 159061 号

改变女人一生的营养计划

秀 云 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京百善印刷厂

开本: 16 开

印张: 18

字数: 180 千字

版本: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-723-4

定价: 24.80 元

前言

QIANYAN

美丽，是女人的终生追求。

美丽诱人的身材的标准是：美丽的发，如丝。美丽的脸，如花。美丽的眉，如黛。美丽的眼，如水。美丽的嘴，如樱。美丽的腰，如柳。美丽的腿，如冰。美丽的脚，如莲。

女人的美丽，是一种感觉。女人不一定漂亮，但一定美丽。女人的美丽在于她的身体，更在于她的健康。女人似水，健康是源。作为现代女性，美丽是我们责无旁贷的义务，健康是我们不可推卸的责任。美丽和健康我们都需要。要想二者兼有，最关键的就是营养。

营养是我们生命活动的基础，也是我们获得美丽的源泉。但是一项调查却显示，年轻女性的营养状况却不乐观。

这项调查涉及的年轻女性包括公司职员、公务人员和学生，其文化程度以大专和大学为主。虽然这些女性有着良好的教育水平，但她们的营养知识却严重匮乏。

在满分 100 分的营养知识问卷中平均得分仅有 52.4 分，城市女性能正确选择含铁高的食物者仅有 0.6%，能正确选择含维生素 B₂ 多的食物者只有 1.9%，89.1% 的年轻女性不知道怀孕前体重过低可影响孩子健康，80.8% 的年轻女性不知道何时开始补充叶酸才能有效预防新生儿神经管畸形。甚至超过一半的女性认为“讲营养”就是“多吃好东西”、“多吃肉蛋”。40% 以上的年轻女性进食早餐次数过少；51% 的年轻女性几乎不运动。

受到现代社会时尚潮流的影响，许多年轻女性都盲目求瘦。

超过一半的体重正常女性认为自己体型偏胖，而在低体重的女性中，竟有接近四成认为自己属于正常体型范围，甚至还有14.7%嫌自己胖。本来女人爱美是天经地义的事情，但是如果不讲求营养和健康，单方面强调体重，只能让原本可以美丽的女人，既失去美丽也失去健康。这些都表明目前我国年轻女性营养与健康问题较为严重，同时营养知识十分缺乏。

针对这个问题，我们倾心竭力为女性朋友们打造了这本《改变女人一生的营养计划》一书，它从多个角度、不同需要出发，选取了女性朋友们最为关注和最需要的营养知识，分七个章节介绍了对女性朋友最具指导意义的营养常识。希望能够帮助更多的女性朋友们既获得健康又增长美丽。

女人，就应该对自己好一点！写这本书的目的就是宣传科学营养观，本书以生动的语言，深入浅出地阐释了真正的健康是什么，以及如何保持健康。告诉你如何吃出苗条和美丽、健康与长寿、精力和智力，征服疾病。这些知识简单明了地向你介绍你所摄食的食物将如何影响你的健康，而你如何通过合理的饮食来让自己感觉更好，看上去更年轻，以及如何让自己享受一种更为积极的生活！在本书中，你将取得成功和健康，美丽和财富！

作者

2007年9月



目录

CONTENTS

第一章 伴随女人一生的重要营养元素 / 1

女性有着与男性不同的营养需要，女性可能需要很少的热量、少量的蛋白质、同量或多一些的其他必要的营养。在女人一生的多个不同的阶段里，有几样元素尤为重要，它们为女人提供必不可少的健康，也赐予女人与生俱来的美丽。

别忘了，女人是水做的 (3)

1. 水的功用 (3)
2. 夏日补水学问多 (4)
3. 科学饮水 (8)
4. 女性健身中补水 (11)

铁元素让你不再做“冷美人” (16)

1. 女性缺铁问题严重 (16)
2. 补铁从改变饮食习惯开始 (19)
3. 食物补铁 (22)
4. 补铁的误区 (25)

让你远离衰老 (27)

1. 抗氧化是健康长寿的重要革命 (27)
2. 减少机体氧化的方法 (29)

3. 身边的抗氧化食品 (32)
4. 皮肤抗氧化 (37)

第二章 一生充满女人味的食物 /39

随着科学的发展，人们越来越认识到，食物不仅仅可以果腹，它还有增强体质、美容养颜、延缓衰老的功效，是我们最好的日常保健医生。通过几千年的生活实践，人们已经了解到哪些食物更适合女性食用，哪些食物更能够增加女人的魅力，多吃这样的食物自然会让你更具女人味。

完美食品——牛奶 (41)

1. 美容养颜的佳品 (41)
2. 营养保健离不了 (45)
3. 你会喝牛奶吗 (49)

女人和水果的不解之缘 (57)

1. 水果的寒热属性 (57)
2. 身体各部位对水果的特定需求 (58)
3. 食用水果要考虑时间 (60)
4. 神奇的瘦身水果 (62)
5. 水果食用不当也患病 (64)
6. 科学食用水果，谨防妊娠糖尿病 (66)

喝茶的女人最雅致 (70)

1. 女人饮茶四季有别 (70)
2. 女性喝茶应避开5个时间段 (71)
3. 排毒瘦身7种经典茶 (74)
4. 清心可人的花草茶 (75)

排毒食品不可少 (78)

1. 多吃富含碱性的食品 (78)
2. 一周饮食排毒疗程 (80)
3. 排毒需注意的几件事 (82)

让你另眼相看的“性”福食品 (84)

1. 膳食如何影响性生活 (84)
2. 食物助你吃出激情 (86)



第三章 美丽一生从头开始 /89

英国科学家呼吁姑娘们要把自己“吃”得更漂亮。原来科学家得出结论是，人体的骨脏，例如心、胃、肾等都与脸部的不同部位有特定“联系”。内脏机能的好坏会在人的脸部反映出来，因而饮食对美容极为重要。

让你的秀发不再“锈” (91)

1. 不利于头发生长的因素 (91)
2. 护发从洗发开始 (92)
3. 头发也要防晒 (94)
4. 让青丝不褪色的奥妙 (95)
5. 与脱发说拜拜 (97)
6. 根据发质选择含不同营养成分的食物 (99)
7. 食物帮你治发病 (100)

营养帮你来战“痘” (102)

1. 饮食防痘三多两忌 (102)
2. 治疗青春痘的饮食方 (103)

做个“明眸”善睐的美女 (105)

1. 眼睛需要的营养 (105)

2. 对眼睛有益的食物 (106)

3. 吃掉你的黑眼圈 (108)

展现唇红齿白的自信微笑 (111)

1. 牙齿为何变黄 (111)

2. 护齿健齿的小措施: (112)

3. 让牙齿美白的十种食物 (113)

4. 干燥季节里的美唇简便呵护法 (118)

第四章 让营养呵护你一生的肌肤 /121

肌肤是养分的载体,更是营养渗透的通道。长期忽略会使皮肤生病。肌肤或过早老化,或代谢功能出现问题,不但养分得不到吸收,还会出现干燥、敏感、皱纹、色斑、暗疮等肌肤问题,严重的甚至引起肌肤疾病。想做完美女人,就要拥有美白亮丽的肌肤。人的皮肤就像人的心灵一样需要呵护,并随着状况的不同有着不同的解决方法。

合理营养,远离肌肤干燥 (123)

1. 防肌肤干燥的营养素 (123)

2. 治疗皮肤干燥的食疗食谱 (124)

不再为皮肤过敏烦恼 (128)

1. 出现皮肤过敏的因素 (128)

2. 春季防过敏贴身手册 (129)

完美肌肤由内来 (131)

1. 你的肌肤需要什么 (131)

2. 根据皮肤选择饮食 (133)

3. 常见的几种养颜食物 (136)

4. 自制美肤蔬果汁	(139)
植物精华让你和春天亲密接触	(142)
1. 草本植物的护肤功效	(142)
2. 花卉的护肤功效	(143)
3. 怎样选择纯植物护肤产品	(145)
防晒美白, 做个阳光女孩	(147)
1. 抗晒六大营养元素	(147)
2. 让防晒食物滋养肌肤	(148)
3. 户外运动的护肤佳品——橄榄油	(151)

第五章 轻松拥有一生的魔鬼身材 /153

每个女人都希望拥有魔鬼的身材、天使的面容, 可是身材美不像面容那样可以通过化妆的技巧来弥补。也许你曾无数次看着自己的水桶腰、大象腿唉叹不已“神阿, 救救我吧! ”。但不要灰心, 上帝总还是仁慈的, 他赐给了我们美味的食物, 帮助我们美化自己, 只是你还没有找到诀窍, 只要掌握了营养的秘笈, 你就能轻轻松松变成魔鬼身材。

女人最易发胖的 3 个阶段	(155)
1. 告别青春期的苦恼	(155)
2. 中年期防止肥胖并不难	(157)
做个掌握卡路里的女人	(161)
1. 帮助你瘦身的营养素	(161)
2. 怎样“限量饮食”	(163)
3. 瘦身食谱推荐	(165)

4. 女性瘦身的营养误区	(166)
瘦脸营养秘籍	(168)
1. 食物两侧咀嚼 30 次	(168)
2. 消除脸蛋肿胀	(169)
美腿营养秘籍	(171)
1. 美腿所需营养元素	(171)
2. 美腿食物大集合	(172)
3. 美腿饮食原则	(174)
4. 美腿减肥一周食谱	(176)
腰腹部减肥营养秘籍	(178)
1. 不同情况不同对策	(178)
2. 瘦腰饮食原则	(179)
3. 最适合减腹部的 5 种茶	(179)
丰胸营养秘籍	(182)
1. 美食丰胸	(182)
2. 不同年龄段的丰胸食谱	(183)

第六章 职业女性一生营养全攻略 /185

职业女性不仅要像职业男性一样承受很大的工作压力，大多数职业女性同时还肩负着家务劳动、照顾子女的重任。此外，由于女性特殊的生理因素，更容易有身心疲惫的感觉。全面补充营养素除了每日正常合理的饮食外，还要根据不同的身体状况和需要合理安排。

职业女性的饮食习惯	(187)
1. 解决好一日三餐	(187)

2. 正确的饮食排序	(188)
3. 快餐时代的健康生存	(189)
4. 职业女性营养四大误区	(191)
5. 职业女性对症下药	(193)
饮食帮你来减压	(196)
1. 抗压营养素	(196)
2. 十种抗压快乐食物	(197)
3. 食物帮你改变性格弱项	(199)
加班丽人的营养护身符	(201)
1. 加班丽人瘦身夜宵	(201)
2. 食物帮你抗疲劳	(202)
3. 提神食品	(203)
电脑一族的护眼要诀	(205)
1. 护眼元素	(205)
2. 五种抗辐射食物	(207)
白领丽人的补脑餐单	(209)
1. 健脑元素	(209)
2. 推荐补脑餐单	(212)

第七章 特殊日子里的一生关怀 /215

每一个女人在自己的一生当中都会度过几段特殊的时期,从少女时期月经初潮的紧张不安到身为人母的幸福喜悦再到更年期的烦躁不安,女人都需要细心地呵护自己的身体。合理的营养膳食将为特殊日子里的女性朋友们提供特殊的关怀。

女人经期的营养护理 (217)

1. 与月经周期相适应的饮食 (217)
2. 行经期间的饮食 (218)
3. 缓解经期情绪烦躁的食物 (220)
4. 月经不调的食疗方法 (222)

做个健康准妈妈 (224)

1. 孕妇所需营养 (224)
2. 临产前营养推荐 (227)

让女人轻轻松松坐月子 (228)

1. 产妇的饮食原则 (228)
2. 适合产妇进补的营养食物 (230)

哺乳期母亲营养 (232)

1. 哺乳期乳母所需营养 (232)
2. 哺乳期的膳食安排 (234)
3. 哺乳期需避免的食物 (236)

更年期女性营养 (238)

1. 更年期女性的营养需要 (238)
2. 女性更年期饮食养生要点 (239)
3. 更年期女性要“挑食” (241)



第一章

伴随女人一生的重要营养元素

女性有着与男性不同的营养需要，女性可能需要很少的热量、少量的蛋白质、同量或多一些的其他必要的营养。在女人一生的多个不同的阶段里，有几种元素尤为重要，它们为女人提供必不可少的健康，也赐予女人与生俱来的美丽。



别忘了，女人是水做的

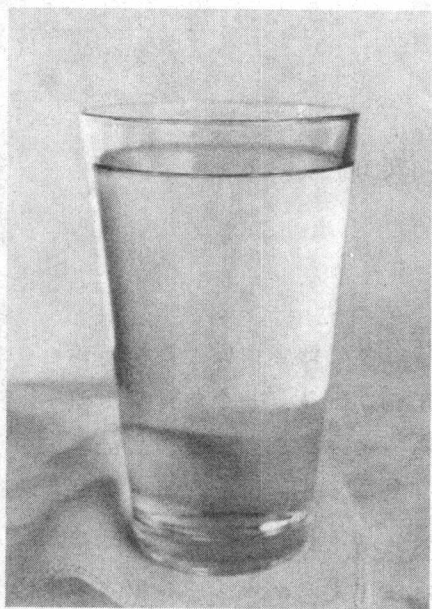
谈到增加营养，人们马上会想到蛋白质、脂肪、碳水化合物等一大堆的专业名词。但是，一个最常见、最普通的营养素却被人们忽略，那就是水。红楼梦里的贾宝玉说过：女人是水做的。这一点儿也不假，每天喝足8~10杯水，是专家给我们的建议量。喝足够量的水不仅有益健康，而且能使皮肤获得充足的水分，帮助有效清理胃肠道，促进体内有毒物质的排出；同时，还降低了血液的浓度，增加血液循环，使皮肤鲜亮光泽。

1. 水的功用

因为机体每日都要经由皮肤、呼吸、尿、粪中排出相当数量的水分，所以每日都必须从膳食或饮料中补充丢失的水分。人体每日摄入的水量应与排出体外的水量保持大致相等。想要成为一个健康、美丽的女性，首先我们就应该了解水对我们的身体有哪些功用和缺水给我们的身体带来的危害。

✻ 水对身体的功用

(1) 水有构成全身组织的作用。人体是由细胞组成的，水是机体细胞和细胞外液的重要组成成分。作为细胞内的水分，已成为细胞的重要构成材料；作为细胞外液，要从血管中输送营养和代谢产物到细胞中。



(2) 水有帮助消化、吸收食物的作用。没有水，干的食物不能下咽，也没有消化液帮助消化，人体处于饥饿状态，不能持久。

(3) 水有帮助人体各系统吸收和运输营养素及排泄废弃、有害物质的功用。有约 10% 的水循环于身体各器官中，它输送氧气、营养素和代谢产物至身体的相应部分（如肾、肺等），并在体温调节中枢的控制下参与体内的体温调节。

科学研究表明体内缺水，一则会加大脑血栓、冠心病的发病率；二则易形成尿结石和尿路感染；三则易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老；四则会引起大便干燥，产生内毒素，引发腹胀、头晕等中毒症状。

2. 夏日补水学问多

一到夏季，人体排汗增多，每天需要补充大量水分。但是，日常生活中，我们常有这样那样的饮水误区。有些水喝了，非但没起到补水效果，而且还可能会让皮肤越喝越衰老。

✻ 喝水有学问：一不能少，二不能过

(1) 在想喝水之前就应补充水分

有些女性总是在感觉非常渴的时候才喝水，此时已经是亡羊补牢了。当人感到口渴的时候，是机体严重缺水的信号，当身体