

南瓜籽和芝麻有助促进女性生殖系统的健康。
吃草莓能培养耐心，并且草莓对预防白内障有帮助。
马铃薯泥能够明显改善记忆……

女人 一定要吃的

EVERY WOMAN
SHOULD
EATS 100
TYPE
FOOD

100种食物

女人必备的私房书08

西恩 编著

香蕉能够驱散悲观、烦躁，保持平和、快乐的心情。
葡萄最健康的吃法是不剥皮、不吐籽。
樱桃是女性的专利水果，有补虚养血的功效。
梨令女人生机勃勃、精力十足。
柚子可以保证女性身体健康，使心血管系统健康运转。



海潮出版社

女人 一定要吃的 100种食物

EVERY WOMAN
SHOULD
EATS 100
TYPE
FOOD

西恩 编著

海潮出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人一定要吃的 100 种食物 / 西恩编著. — 北京: 海潮出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80213-427-0

I. 女... II. 西... III. 女性 - 食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092991 号

女人一定要吃的 100 种食物

西恩 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本: 787 毫米 × 960 毫米 1/16 印张: 14.75 字数: 90 千字
2007 年 8 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-427-0

定价: 26.80 元



目录

第一篇 水果篇

1. 柠檬对女性的新作用 /9
 2. 多吃凤梨 提高你的免疫力 /11
 3. 西瓜一身都是宝 /13
 4. 樱桃最适合女人吃 /15
 5. 每天吃 1 个苹果的 10 个理由 /17
 6. 常食柑橘有助于维护健康 /21
 7. 希望之果——芒果 /23
 8. 多吃点香蕉 /25
 9. 木瓜属于美人 /27
 10. 吃草莓能抑制肿瘤 /29
 11. 橙子的 16 大神奇用途 /31
 12. 吃个雪梨变滋润 /35
 13. 吃蓝莓让大脑更清醒 /37
 14. 可以生津降脂的猕猴桃 /39
 15. 秋天护肝吃葡萄 /41
 16. 吃哈密瓜能防晒防斑 /43
- 
- 

17. 菠萝可减肥美容和有效预防感冒 /45

18. 甜杏 /47

19. 食鲜桃益健康 /49

20. 枇杷——珍果及良药 /51

21. 杨梅 /53

22. 保健水果——无花果 /55

23. 滋补果王榴莲 /57

24. 柿子——心脏健康水果王 /59

25. 桂圆——保健养生的佳品 /61

26. 西梅是最好的零食 /63

27. 西柚有助加快骨骼生长 /65

第二篇 蔬菜篇

28. 女性月经不顺 可多吃丝瓜 /69

29. 经常熬夜多吃胡萝卜 /71

30. 多吃番茄 美容养颜 /73

31. 天赐花椰菜 防病又美容 /75

32. 苦瓜黄金成分能减肥 /77

33. 辣椒是女性的补品 /81

34. 吃洋葱能降脂降压降血糖 /83

35. 清热利水吃黄瓜 /85

36. 荷莲一身宝 秋藕最补 /87

37. 马齿苋解毒消炎快速止痢 /91

- 
- 
- 
- 
38. 夏季多吃毛豆预防疾病 /93
39. 芹菜 /95
40. 咽喉痛吃点荸荠 /97
41. 菠菜 /99
42. 生姜可治空调病 /101
43. 土豆的 3 大特殊功效 /103
44. 芋头能缓解皮肤瘙痒 /105
45. 马兰头:夏季清热好帮手 /107
46. 好吃好看好治病的南瓜 /109
47. 油菜消肿又化瘀 /111
48. 降胆固醇茄子最好 /113
49. 香菇 /115
50. 白菜养颜又护肤 /117
51. 西兰花凉拌有利于保存营养 /121
52. 卷心菜冰箱冷藏后营养更好 /123
53. 常食绿豆芽能减肥通便 /125
54. 豆角 /129
55. 冬瓜 /131
56. 山药 /133
57. 大蒜 /137
58. 韭菜 /139
59. 香菜预防骨质疏松 /141

第三篇 海鲜海藻类、饮品篇

- 60. 多吃三文鱼可以除皱纹 /145
- 61. 多吃海带保护乳房 /147
- 62. 墨鱼最宜女性保健 /149
- 63. 常吃虾皮的好处多多 /151
- 64. 紫菜是女性必备的佳品 /153
- 65. 海参 /155
- 66. 龟苓膏 /157
- 67. 早晚两杯醋水 吃出美丽 /159
- 68. 会喝奶的女人最美 /161
- 69. 花粥最养人 /163
- 70. 蜂蜜八段锦 /167
- 71. 豆浆更青睐女人 /169
- 72. 美人应配红酒 /171
- 73. 啤酒 /173
- 74. 酸奶是长寿的饮料 /175
- 75. 果汁 /177
- 76. 饮茶 /179

第四篇 其他食物篇

- 77. 多吃玉米 眼睛漂亮 /183
- 78. 黑巧克力预防心脏病 /185

- 
- 
- 
- 
79. 女性一定要多吃蛋类 /187
 80. 补肾的枸杞 /189
 81. 核桃健脑 /191
 82. 猪肉是女人天然的美容佳品 /193
 83. 黑芝麻保健养颜 /195
 84. 百合 /197
 85. 让红枣保护你的肝脏 /199
 86. 每天吃豆类 /201
 87. 温补脾胃的糯米功效多 /203
 88. 神经衰弱多吃酸枣 /205
 89. 巧食山楂 /207
 90. 让杏仁清洁你的肺 /209
 91. 红薯为最佳蔬菜 /211
 92. 乌鸡富含天然抗氧化剂 /215
 93. 栗子, 补肾之果 /217
 94. 多吃黑木耳 /219
 95. 燕麦 /221
 96. 银耳 /223
 97. 瓜子 /225
 98. 每天必吃牛肉的 10 大理由 /227
 99. 吃花生润肺又生血 /231
 100. 猪血 /233

- 78 文性一定要起重生 1181
- 80 林果的樹皮 1181
- 81 梅樹的樹皮 1181
- 82 林果的樹皮 1181
- 83 林果的樹皮 1181
- 84 林果的樹皮 1181
- 85 林果的樹皮 1181
- 86 林果的樹皮 1181
- 87 林果的樹皮 1181
- 88 林果的樹皮 1181
- 89 林果的樹皮 1181
- 90 林果的樹皮 1181
- 91 林果的樹皮 1181
- 92 林果的樹皮 1181
- 93 林果的樹皮 1181
- 94 林果的樹皮 1181
- 95 林果的樹皮 1181
- 96 林果的樹皮 1181
- 97 林果的樹皮 1181
- 98 林果的樹皮 1181
- 99 林果的樹皮 1181
- 100 林果的樹皮 1181

第一篇 水果篇



★ 水果能美容养颜

水果所含的维生素 C 和果胶可以使人美白、消除人体黑斑和雀斑,还有滋润肌肤、除皱养颜的功效。

★ 水果能保健养生

水果所含不同的各种营养素对很多疾病都有着不同的功效,如水果中的膳食纤维和果胶经吸收之后可阻止便秘、大肠癌、血管硬化及糖尿病的发生。

★ 水果能瘦身减肥

水果基本上属低蛋白、低脂肪、高水分食物,符合减肥食品的标准其所含的纤维还可帮助消化、排泄、促进新陈代谢,因为它能瘦身减肥。

★ 水果能有效排毒

水果中所含的多种矿物质有净血造血的作用,能强化肝脏和肾脏机能,由排泄来排出体内的毒素,它所含的维生素 A 有助通便、能刺激消化液的分泌,调节肠道机能。



柠檬对女性的 新作用



水果篇

众所周知,柠檬是一种富含维生素 C 的营养水果,一般人都将之作为美容食品。

其实,柠檬中所含的物质,经过合理的调配,还是十分有效的减肥物质。可以使你在享受柠檬的美味的同时,让你成为一个美貌与身材俱备的出众女人。

柠檬醋:一种可食用的醋,具有减肥养颜美容的功效。柠檬耐久易保存,含丰富的维生素 C,能防止牙龈红肿出血,还可减少黑斑、雀斑发生的几率,并有部分美白的效果。柠檬皮还有丰富的钙质,所以为了达到理想的效果,最好还是连皮榨汁最有营养。

柠檬与醋同样具有减肥效果,这样看来,柠檬醋的确是能养颜美容,也可以说是一种健康食品。如果你饭后喝一小杯,就能让自己元气大增,精神焕发,也更美丽窈窕。但是柠檬与醋的酸度都很高,空腹喝太多会伤胃,要尝试不可不小心。

自然柠檬水减肥法:柠檬水可以解渴且冲淡想吃东西的欲望,因此可有效抑制不当饮食,加上一天总共 15 分钟的运动,效果会十分显著。这套减肥法现在在日本是最流行的,在家里自己操作就可以达到减肥的效果,所以被称为“家庭主妇”式的喝水节食法,十分有效。减肥方法如下:

1、一公升的水里加上半个柠檬原汁,并置于冰箱里,温度较低易有清凉爽口的感觉。

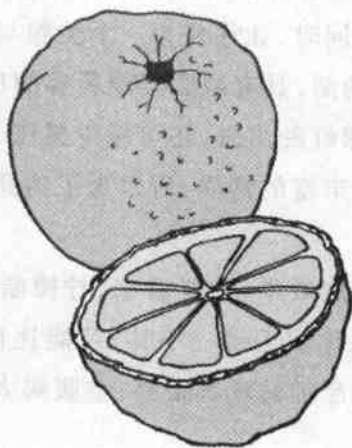




女人一定要吃的100种食物

2、每日至少喝下三公升的柠檬水,不需特别节食或禁绝零食,但必须时时补充柠檬水。

3、必须搭配每日15分钟运动,不必持续进行,分散时间亦可有助于排汗,目的是为了排除体内有害物质。





多吃凤梨

提高你的免疫力

媒体一直在报导,吃凤梨可以防止病毒侵犯,所以凤梨一直备受大家喜爱,其实,凤梨的确可以增加免疫力,有时感冒发烧或身体有点不适,医生有时就会建议:吃点凤梨或喝杯凤梨汁。于是状况就能舒缓不少,女人天生体质柔弱,所以更应该养成吃凤梨的习惯,这样就可以减少感冒。

凤梨是亚热带水果,散发清新迷人的香气,富含丰盛的维生素C、E以及铁、钙、蛋白质和粗纤维,不仅可单独当水果食用,也是烘焙糕点、比萨、调制鸡尾酒或做菜的食材。凤梨有酸甜可口的滋味,能帮助消化、健脾解渴、消肿去湿、利尿降血压,还能提升免疫力。它含有一种很特别的天然消化成分,称凤梨酵素,这是有点类似木瓜酵素的作用,能分解蛋白质,帮助消化,促进食欲。

凤梨含有许多维生素C,它的维生素C的含量是苹果的5倍,其他还有丰富的果糖、葡萄糖、柠檬酸、蛋白质等养分,这么丰富的营养能提升人体的免疫力,这也是为什么说吃凤梨能预防病毒来袭的原因了。

像每次一到夏天,很多人会没什么食欲,其实这时吃一点凤梨就能有开胃效果,值得注意的是:夏天总是让人容易觉得燥热,拿凤梨汁加开水和盐,拌匀来喝,就能速速降除火气。吃凤梨最好是,放到盐水中浸泡5分钟后再吃。别忽略泡盐水这一个步骤,泡后凤梨就不会那么利口,而泡过盐水的凤梨吃起来会更香甜。

挑凤梨最好要以果形饱满硕大、颜色橙黄艳丽、能透出淡淡凤梨果香的最





女人一定要吃的100种食物

好。可别因为凤梨好吃而贪食,因为吃过量会伤胃,有过敏体质和肠胃不好的人更要小心的吃。还有,凤梨和木瓜一样最好是饭后再吃。

下面也推荐两款很有效的提升免疫力的健康凤梨果汁给你。

●加强免疫力果汁1——奇异果凤梨汁

奇异果 2 颗、凤梨 1/4 颗、开水 200cc;将凤梨洗净泡盐水后切片、奇异果削皮切片备用;将材料加开水用果汁机打成果汁,可以加入一点冰块饮用。

奇异果的营养丰富,一粒奇异果约足够提供我们一天所需的营养,它也有增强免疫力的良好效果,能够提供健康所需的活力。奇异果和凤梨都含有丰富维生素 A、C、E 及胡萝卜素,能让身体更有抵抗力。

外表看来不起眼、毛茸茸的奇异果含有超多的维生素 C,足足是柑橘类水果的 2 至 3 倍。摄取充足的维生素 C,不但能减缓老化速度,帮助预防某些癌症和心脏病,还能强化我们的免疫系统,降低血液中的胆固醇,减少血栓发生。但因为性寒,肠胃状况不佳的时候,最好少吃。

●加强免疫力果汁2——凤梨新奇士果汁

新奇士 2 颗、凤梨 1/4 颗、柠檬半颗、苹果半颗;将凤梨、苹果削皮,去核后切块备用;将凤梨和苹果分别入榨汁机中榨取纯汁,新奇士和柠檬对半切开,捏挤出汁后,与两种纯汁混合均匀即成。

新奇士含有多种有机酸、维生素群,能调节身体的免疫系统;凤梨汁对于咽喉、肺等呼吸器官也很有帮助,可以止咳、化痰和预防呼吸道的感染。易感冒、咳嗽或免疫力弱的人,多喝可以加强身体的免疫力,而柠檬富含维生素 C、柠檬酸、苹果酸、高量钠元素和低量钾元素,是最有药用价值的水果之一。

凤梨和新奇士都对呼吸道疾病有预防效果,如果想要更好的效果,可以加点姜汁再饮用。如果已经感冒了,喝下这杯果汁,感冒就能得到不错的舒缓效果。



西瓜一身 都是宝



水果篇

西瓜为夏令的主要瓜果,所以又称为“夏瓜”;西瓜汁多水分大,又叫“水瓜”;西瓜性寒,能清热解暑,所以又有“寒瓜”之称。

西瓜一身都是宝。西瓜瓤、西瓜水可以补充人体的皮肤、肌肉、毛发在炎热夏季的营养需要。尤其是西瓜所含的维生素、酶类、氨基酸等营养物质,能滋养皮肤,促进食欲。对于身体消瘦,皮肤干枯,面容憔悴的人而言,西瓜更是不可多得的口服美容剂。每天吃上适量的西瓜,适当少进些饮食,可以减肥,促进体型健美。

西瓜可以防治痱子。痱子为汗液潴留在汗腺管并挤入周围组织而引起汗腺周围的炎症,可产生小水疱状红色小丘疹,对夏季生活有一定影响。中医认为痱子是夏季高温,出汗不畅,暑湿蕴于肌肤所致。由于西瓜有良好的类似白虎汤的清暑热作用,所以可以有效地防治痱毒。

用西瓜皮外搽脸部,可以从外部增加皮肤的营养,促进面部皮肤的新陈代谢,有利于皮肤润泽细嫩,并可防止夏季日照过多而引起的面部色素沉着。方法是先用温水将面部洗净,用吃剩的西瓜皮在面部顺着肌肉的走向依次轻轻揉擦一遍,15分钟后用温水将瓜皮汁洗净,每天1-2次。

