

献给
中国女性的
健康美丽
指南

平衡你的激素

——揭示健康美丽的饮食智慧

*Eating Wisely for Hormonal Balance:
the Woman's Guide to Good Health, High Energy & Ideal Weight*

【美】索尼娅·盖米 (Sonia Gaemi) 著

马丽 段琪 樊敏华 译

智慧饮食+生活方式转变=优雅与美丽

从青春期开始，激素对女人变得格外重要，甚至有些“微妙”。

据统计，30~40岁之间的女性大约有1/3正面临“激素失衡”的困扰。

月经不对了，体形不美了，皮肤粗糙了，情绪不稳了，睡眠不好了，

身体感觉糟糕了，和“他”在一起也……

这些都是“激素失衡”惹的祸！



化学工业出版社

科普·医学出版分社

献给
中国女性的
健康美丽
指南

平衡你的激素

——揭示健康美丽的饮食智慧

*Eating Wisely for Hormonal Balance:
the Woman's Guide to Good Health, High Energy & Ideal Weight*

【美】索尼娅·盖米 (Sonia Gaemi) 著

马丽 段琪 樊敏华 译



化学工业出版社

科普·医学出版分社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

平衡你的激素——揭示健康美丽的饮食智慧/[美]盖米(Gaemi, S.)著;马丽,段琪,樊敏华译. —北京:化学工业出版社, 2008.4

书名原文: Eating Wisely for Hormonal Balance: the Woman's Guide to Good Health, High Energy & Ideal Weight

ISBN 978-7-122-02443-5

I.平… II.①盖…②马…③段…④樊… III.女性-雌激素-食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第036786号

Eating Wisely for Hormonal Balance: the Woman's Guide to Good Health, High Energy & Ideal Weight/by Sonia Gaemi

ISBN 978-1-57224-373-6

Copyright© 2004 by Sonia Gaemi. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by New Harbinger Publications, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

本书中文简体字版由New Harbinger Publications, Inc. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2006-4923

责任编辑: 赵玉欣 朱颖丽
责任校对: 洪雅姝

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版分社(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张13¹/₄ 字数166千字 2008年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

致谢

在此我要向为本书做出贡献的全世界的5000多名妇女致谢，我从她们那里学到了很多饮食智慧和食疗方法，是她们的分享促成了这本书的诞生。她们与我分享了世界各地的饮食文化，从波斯到中国的丝绸之路，从中国的长城到东方传统的气功，还有鲁米的情感疗法。

在这本书中，我试图向全世界的人介绍自然疗法的重要性，让我们向全世界敞开胸怀，把我们的地球看作是待哺育的婴儿和哺育我们的母亲，Mary Rudge、Jean Shinoda Bolen、HuiLiu教授、Yang Moi Jun大师、Jun-Ann Clark博士、Sheldon Margen博士给了我很大的帮助。向全世界介绍如何智慧地选择饮食是本书的主旨。

巴西的改革家、哲学家、教育家Paolo Freire告诉我们，教育的根本目的是要教给人们学习的方法。本书就是基于这样的一个理念，自我治疗以及改变世界要充分依靠女人的智慧与领导力。在我所创造的全世界第一个女性卫星频道节目里，在我所致力于创办的各个医疗中心，以及世界妇女文化智慧机构中，都闪耀着我的老师、同事以及朋友的智慧。

我还要感谢Sheldon Margen博士、Dale Ogar、Erlene Chiang博士、Susan J.Zipp、Ann Coulston、Anansa Taharka博士、Lynn Twist、Master Sha、Deepak Chopra博士、Leanne Backer、Foojan Zieni、Shirley Dean、Tom Bates、Karola Saekel、Sadj Greenwood、Dana和Peter Christy、Sharzad Ardelan、Helen Yee、Lida Kompanian、Arjang

Zendehdel、Noman Narchi博士、Parnian Kaboli、Judy Timmel、Donna Sofaer、Reb Anderson、Mel Sujan、Christy Kimbra、Beverly Rubik博士、Effie Chow博士、Katherin Smith博士、Kristin Van De Carr博士、Doddy Messersmith博士、Ronda Tycker博士、Kenneth Fan博士、Justin Toal、Andrea Nasser、Sholeh Hamedani、Diane Valentine、Marti Lee Kenneday博士、Tomoko Lipp、Joyce Gerter、Virginia Mejia、Heather Hutcheson、Connie Chan Robinson、Christin Shuk Yin Yu、Rachel Kranz、Parman Kublie、Anita和Al Rosso、Helen Yee、David和Solie Hashemi、Wes Nicker、Mary Lee博士、Diane Littlefield。他们大多来自女性健康组织，Carol Hansen Grey，妇女联盟组织，美国伯克利以及Mytherapynet.com。

我还要向我的丈夫Ghassem、儿子Nasser以及他的妻子Mindy，我的女儿Katosha和她的丈夫Afshin，还有我的小孙子、小孙女们表示感谢。

作为我的精神支柱，我的编辑Melissa Kirk总是在耐心地默默地支持我完成这本书的创作。离开了New Harbinger出版社每一位辛勤员工的努力，我都将无法完成这本书的创作。

最后，我要再一次向那些给予我爱心、智慧以及力量的人表示我真诚的谢意，我将永远记住你们。

序

我一向对世界各地的饮食文化非常感兴趣，现在我已经在全世界很多地方安了家，我每到一个地方，都会被各种新奇食物所吸引，会情不自禁爱上这些食物的色香味。

记得小时候，我妈妈和祖母做菜非常好吃，客人们每每赞不绝口，争相品尝，我一直都很想知道妈妈和祖母有什么绝窍可以做出如此美味的饭菜？我的父亲也非常喜欢烹饪，许多人都认为他的水平可以与大厨相媲美。我经常和父亲一起呆在药草园和厨房里，细细地观察，认真地学习。

我的祖父母及父母是从俄国移民到中东然后到伊朗，我就出生在伊朗。他们喜欢用食物来庆祝一些节日，还相信食物的治疗作用。在我的家庭里，饮食是最好的消遣方式。食物是生活的必需品，但同时食物也可以给我们带来更多的快乐。

我喜欢与朋友及我的家人分享饮食的快乐，也喜欢尝试不同的制作方法。我会仔细观察不同国家人在吃饭、喂孩子等方面的差异。几千年的历史使他们深知食物对于身体的重要性。他们使用茶及香草等治疗痛经，治疗感冒，提高自身抵抗力，帮助放松，促进消化，以及改善睡眠。我的爱好就是学习这些食物的智慧。

调节内分泌的食物

激素饮食指能够满足机体激素需求以及营养需求的饮食，可以使我们一生都保持平稳的体重以及健康的代谢状态。

在西方国家一个声称能调节女性内分泌的行业正在兴起，但其实这些药物对身体的危害远远大于其所带来的好处，而西方国家的饮食习惯，包括食用过多的加工食品，也导致了健康方面的问题。

在美国，人们抗衰老主要是采用外科手术等方法来整形以及去除多余的脂肪，而在很多国家，人们充分利用大自然的食物来再生体内的细胞、保持体重、保健美容以及调节内分泌。

在西方国家，医生们倾向于针对不同的器官来治疗疾病，而不是从整体上来治疗，而采取的手段则更倾向于使用化学药物等。但对于人体来说，我们最好是使用从植物中提取出来的药物，而不是化学合成的药物，因为植物中含有很多对人体有治疗作用的化学成分，有些是现代医学所不能解释的。

从历史中学习

古埃及人以及中东、地中海、亚洲及南美洲的人建造了世界上的金字塔，这与我们如今的饮食金字塔设计是一样的。虽说两者在设计上是独立的，但两者的设计都认为这种结构是最稳定的。金字塔饮食可以使我们精力充沛，充满创造力地走过我们的一生。

从案例中学习

在这本书中，我讲了很多改变饮食习惯的成功经历，向你们讲述有趣的故事的同时告诉你们饮食不均衡所导致的一些潜在的问题，以及这些人对食物以及食疗作用看法的转变过程。

本书中还包括了很多不同国家的食物制作方法。你会学到一些古老的饮食小窍门，还会学到其他国家的饮食文化。我的目标（也就是智慧饮食的目标），是让您认识到大自然母亲赐给我们的盛宴，让您通过改变自己的生活方式以及饮食习惯来享受年轻、快乐的生命。

我的背景

作为一名母亲、家庭主厨、电视节目制作人及主持人、记者、中医及气功教练、营养师、研究员以及食疗师，我已有了三十多年在食物营养及食疗方面的经验。这本书囊括了中东、加拿大、俄国、澳洲、非洲、地中海、拉美、西班牙、亚洲以及高加索人的饮食智慧。我研究了这些地区女性朋友的生活方式、信仰、饮食以及她们对健康的认识、医疗和营养状况。

希望您能记住的四点内容

通过这本书，我希望您能了解以下四个方面内容：

激素：对生理及心理健康的影响，以及对我们健康的影响。

激素饮食：饮食习惯是如何影响我们的代谢以及内分泌平衡的。

饮食智慧：世界各国的人们如何利用传统的饮食智慧来治疗及预防内分泌相关的问题（这个日益被美国人关注的问题）。

如何给饮食增味：我们可以很容易地在我们日常饮食中加入蔬菜、香料、调味品、坚果、种子及茶，其效果将超乎我们的想象。

通过阅读本书，你会学习到如何通过观察自己身体、本能及感官的需要，而一步步建立自己正确的饮食习惯，以使我们更健康、更快乐地生活。

目录

CONTENTS

饮食的智慧

健康饮食、快乐饮食	/1
我们的饮食需要革命	/2
智慧饮食带来平衡的生活	/2
本书适用对象	/3
科学研究	/3
碱性食物及酸性食物	/4
饮食金字塔	/5
氧气, 水及阳光	/6
谷物	/6
绿叶蔬菜	/6
水果	/7
豆类食品: 生命的动力食品	/8
有利于骨骼健康的食物	/8
肉类、鱼、禽类、蛋类	/9
脂肪及食用油	/9
糖、盐	/10
用饮食金字塔来平衡你的饮食	/10
金字塔饮食方案	/10
全书内容总览	/12
本书的目标	/12

1

你了解激素的作用吗?

饮食与激素	/16
鹰嘴豆的功效	/16
黄豆的神奇功效	/17
雌激素和孕激素	/18
测试一下你的健康状况吧	/19
激素平衡对女人很重要	/20
激素饮食应伴随人的一生	/21
激素波动可在青春期出现	/21
雅斯曼的故事	/21
食物的“色彩”密码	/23
木脂素	/24
异黄酮	/25
为激素平衡而饮食	/26
抗氧化物：身体的卫士	/26
必需脂肪酸：身体之必需	/27
必需脂肪酸的均衡： ω 系列	/28
智慧饮食平衡体内 ω_3 -脂肪酸 及 ω_6 -脂肪酸	/28
反式脂肪酸及饱和脂肪酸	/29
绝经期的饮食智慧	/30
有益于心脏的饮食智慧	/30
胆固醇及叶酸	/31
饮食降压	/32
饮食壮骨	/33
补钙	/34
促进钙吸收的食物	/35

2

生活中的饮食智慧

将厨房变为忙碌生活的中心	/37
饮食日记	/38
如何开始	/38
记录内容	/39
饮食地点	/39
饮食时间	/39
喜欢程度	/40
身体对食物的反应	/40
记录方法	/41
寻找问题	/41
实现你的智慧饮食目标	/43
分享你的经历	/44
建立自己的饮食习惯	/44
厨房：家的中心	/45
设定食物优先级，制订购物单	/46
制订短期目标：蒂娜的故事	/46
快乐聪明女人的购物单	/47
混搭风格的购物	/47
阅读食物标签	/49
上班女性的即食食品	/50
饮食智慧的选择	/51
适应时差的饮食	/52
饮食智慧计划	/52
精明的购物计划	/52

3

提升健康的排毒饮食

身心的净化	/55
排毒方法	/55
酶有助于消化及排毒	/55
有排毒作用的植物	/56
豆类食品：万能的食品	/56
浆果：选用不同颜色的浆果平衡	
我们的激素	/57
果仁的治疗作用	/58
排毒食物的购买及准备	/58
考虑买个搅拌器吧	/58
排毒计划	/60
排毒方案A	/60
食物过敏	/65
排毒方案B	/65
推荐食用	/67

4

早餐

一天之计在于晨：早餐很重要	/69
你经常不吃早餐吗？	/70
了解你目前的习惯	/70
使你精力旺盛的食物	/71
纤维：促进消化，提高精力	/72
多彩的植物营养素	/73
植物蛋白：为你带来清新的早晨、精力充沛的一天	/75

多样的谷物	/77
盒装谷物是一个很好的开始	/80
根茎类蔬菜	/81
根茎类蔬菜的制作	/82
开始执行你的早餐计划	/83
个人早餐计划	/83
清晨的生活方式	/84
早餐食谱建议	/84

5

茶，氧气，运动

茶：东西方的桥梁	/85
饮茶对身体大有益处	/86
选择你喜欢的颜色：红茶或绿茶	/88
饮茶实用小技巧	/88
中草药茶	/90
喝茶	/91
茶时的冥想	/92
有关呼吸的智慧	/92
将呼吸与运动结合起来	/93
吸入生命力，呼出废弃物	/93
运动给生命带来健康和乐趣	/97
日常运动的文化传统	/97
你是个运动员吗？	/98
饮食智慧的运动目标	/99

6

健康的零食

智慧的零食	/100
-------	------

选择健康的零食	/101
美国人的零食习惯	/102
吃零食的好处	/102
零食满足你基本的需求	/103
选择血糖生成指数低的食物来持续供能	/103
蒂法尼的故事	/104
来自大自然的丰盛的植物美食	/105
用健康的食品满足你的感官	/106
健康地食用甜食	/107
零食与脂肪	/108
便携营养餐：利用零食补充抗氧化物 及必需脂肪酸	/109
适合于身体各系统的零食	/110
推荐更多的零食	/111
不推荐的零食	/112
平衡盐的摄入	/112
制订合理的健康零食目标	/113

7

均衡的体重与内分泌平衡

适当的体重	/114
恰当利用饮食	/115
中年的体重增加问题	/116
体重过轻及超重都是问题	/116
食品工业的作用	/117
如何看待这个问题	/118
朱莉亚的故事	/118
控制你的体重	/119
外在形象与理想体重	/120

饮食文化与减肥	/120
血糖生成指数与体重控制	/121
克里斯廷娜的故事	/122
胰岛素抵抗与铬	/123
胰岛素、5-羟色胺与管理情绪的激素	/123
控制糖尿病的饮食	/124
糖尿病症状	/125
糖尿病与可溶性纤维	/125
糖尿病的检测	/126
高患病风险的女性	/126
钙与体重	/127
奇妙的酸奶	/127
保持适当体重的小技巧	/128
雷拉的故事	/128
甲状腺功能对体重及生命的影响	/129
甲状腺功能失调	/129
获得健康体重的智慧饮食	/130

8

激素失衡的饮食防治

食疗处方	/132
食物过敏	/132
贫血与疲劳	/134
关节炎及骨性关节炎	/135
便秘及排便不规律	/136
糖尿病	/137
抑郁、焦虑	/137
腹泻	/138
胃肠道问题	/138

经前期综合征	/140
头痛及偏头痛	/141
预防癌症, 促进恢复	/142
脱发	/143
心脏问题	/143
高血压	/144
子宫切除后并发症	/145
失眠	/145
潮热, 出汗	/146
绝经期相关症状	/147
骨质疏松	/148
皮肤保养	/149
尿失禁	/150
泌尿道感染	/151
阴道炎症及其他阴道健康问题	/151

9

香料及草药的妙用

香料及草药, 融入生活	/153
重新认识香料及草药的作用	/154
调节内分泌的草药	/154
安全使用	/154
中药及食用草药的区别	/155
香料、草药的使用技巧	/155
糖与香料	/155
提高机体免疫力的大蒜	/156
郁金根粉	/157
咖喱: 印度的抗氧化物	/157
姜: 亚洲的抗氧化物	/157

胡椒：促进消化	/158
小茴香，茴香，姜，甘草，百里香，迷迭香： 促进消化的香料	/158
苏模叶，鼠尾草，海带：有益于心脏的食物	/159
新鲜苜蓿以及苜蓿子：降血脂	/159
醋：促进消化	/159
柠檬的用处	/160
佐尹的故事	/160
香料及草药的应用艺术	/161
草药的搭配	/162
盐替代品	/162

10

平衡激素食谱推介

基础篇	/163
索尼娅基础洋葱配方	/163
卤水豆腐	/164
萨莎煎饼	/164
波斯炖羊肉	/165
俄式鱼子酱	/166
盖米意大利面	/167
“高贵”、“高能”鹰嘴豆肉饭	/169
KOOSHA 绿叶菜与中草药配方	/170
早餐食谱	/171
索尼娅抗氧化思慕雪	/171
多彩抗氧化思慕雪	/172
地中海鸡蛋饼	/173
沙拉及蔬菜	/174
红色强心甜菜沙拉	/174