

* 靓丽女人斋 *

女性



Nixing
Yangshengtang

主编◎刘 青

养生堂

蔬菜养生、靓汤养生、泡茶养生、
水果养生、五谷杂粮养生、防病养生
六大养生法宝，贴心细节呵护，关注女性身体
特点，做自己的健康养生专家

 安徽科学技术出版社

* 靓丽女人斋 *

女性



Nüxing
Yangshengtang

主编◎刘 青

养生堂

编委会名单

邓代玉	邓代业	刘文书	刘 帅
曹 靖	周 明	陈 佳	田 辉
张梦云	牛兴军		

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性养生堂/刘青主编. —合肥:安徽科学技术出版社,
2008.1

(靓丽女人斋)

ISBN 978-7-5337-3981-2

I. 女… II. 刘… III. 女性-食物养生-基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 204846 号

女性养生堂

刘 青 主编

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 黄 轩

封面设计: 王 艳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号)

出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www. ahstp. net

E - mail: yougoubu@sina. com

经 销: 新华书店

刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 5

字 数: 132 千

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 6 000

定 价: 18.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)



PART1: 女性养生漫谈 1

女人常见的营养不良表现	2
导致营养不良的主要原因	4
女性养生必需的营养素	6
女性养生需补钙	10
零食养生杂谈	13
不同年龄段的女性养生索引	16

PART2: 蔬菜养生法 17

生吃蔬菜最养生	18
女性最好的养生蔬菜	20
搭配养生更科学	26
蔬菜养生中的误区	28
教你制作几款简单易学的美味养生菜	30

PART3: 靓汤养生法 35

女性养生离不开靓汤	36
靓汤离不开的养生角色	38
喝汤, 不是一件简单的事	43
教你制作几款简单易学的美味靓汤	45

PART4: 泡茶养生法 49

泡茶养生讲究多	50
女性喝茶好处多	53
女性养生如何选茶	55
茶伴侣提升茶的养生功效	57
冲泡养生美颜花草茶	58
教你制作几款简单易学的可口茶饮	59



CONTENTS

PART5: 水果养生法

- 水果养生原理
- 时令水果最养生
- 水果养生细节呵护
- 水果皮能养生吗
- 女性常见的水果养生误区
- 教你制作几款简单易学的水果餐

PART6: 五谷杂粮养生法

- 五谷杂粮养生原理
- 女性春季杂粮养生
- 女性夏季杂粮养生
- 女性秋季杂粮养生
- 女性冬季杂粮养生
- 教你制作几款简单易学的杂粮餐

63 PART7: 女性养生需防病 95

- 64 月经病 96
- 65 青春痘 99
- 67 早白发 101
- 71 不孕症 103
- 73 子宫肌瘤 105
- 75 白带量多 107
- 色斑 108
- 眩晕耳鸣 111
- 乳腺癌 113
- 面色苍白 115



多年不见的姐妹聚集在一起的时候，我们经常会发现有些人红光满面、气色很好，有的人则面如菜色、如同病态。事实上，女性是最需要保养的，懂得保养的女人有自己独特的养生技巧，从而使自己魅力四射！

女人常见的营养不良表现

我们经常看到的那些气色不好的女人，往往都是因为营养不良造成的。医学上将营养不良概括为慢性营养缺乏症，主要有以下三类。

消瘦型营养不良：主要由热量摄入不足引起肌肉组织和皮下脂肪消耗，特征为体重及其他人体测量值下降，而血清蛋白维持正常。

蛋白质营养不良：主要由蛋白质摄入不足或丢失过多、而食量摄入正常或较多引起，以内脏蛋白质储存消耗为特征。主要表现为血清白蛋白、转铁蛋白、前白蛋白等浓度降低，免疫功能受损，而各项人体测量指标仍正常甚至高于正常。

混合型营养不良：主要由于蛋白质和热量均摄入不足造成，表现为低蛋白血症，各项人体测量指标均低于正常。此类型是最为严重的一类营养不良，骨骼肌与内脏蛋白质含量均下降，内源性脂肪与蛋白质储备空虚，多种器官功能受损，感染与其他并发症的发生率高。

女性营养不良根据严重程度的不同，分为早期表现和严重期表现两种。

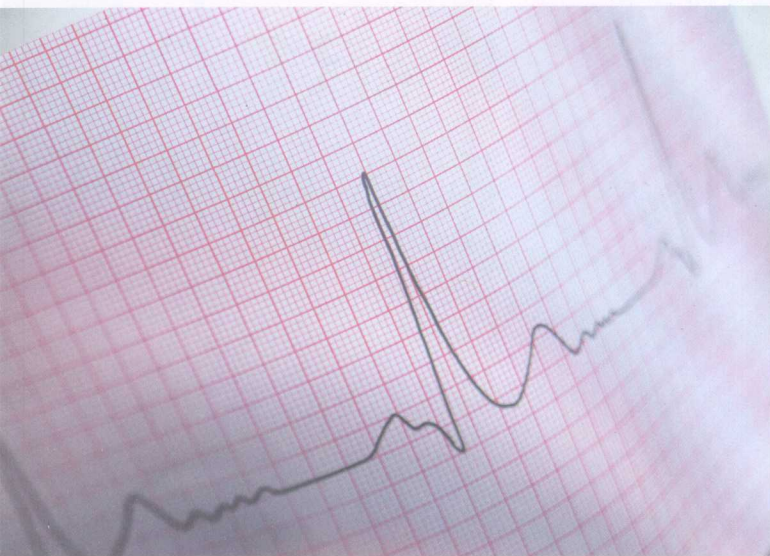
一、营养不良早期表现

◆体重不增或减轻，皮下脂肪减少，以后逐渐消瘦，体格生长发育减慢，甚至停顿。

◆皮肤干燥、苍白、松弛、多皱、弹性减低，可见脱屑、色素沉着及紫癜。头发枯黄易折断、脱落。

◆肌肉松弛或萎缩，肌张力低下，可出现腹胀或舟状腹。

◆常伴贫血，可为营养性混合性贫血，多种维



生素缺乏，最常见维生素 A 缺乏，亦可见微量元素铁、锌等缺乏。

二、营养不良严重表现

◆体重减轻或水肿，严重者常有内脏器官功能紊乱，影响心脏、肝脏、肾脏等器官功能。

◆皮下脂肪消减先自腹部开始，以后依次为躯干、四肢、臀部，最后为面部。全身皮下脂肪消失呈皮包骨样，貌似老人。

相关链接

为了便于评定营养状况，医学家将人体分几个部分，热量主要储存于脂肪和骨骼肌中，体内蛋白质主要分布在皮肤、骨骼、血浆、内脏和骨骼肌，可分别通过适当的参数予以评价。体重作为营养指标的最大缺点是受身体内水分多少的影响，对于水肿的患者需考虑水分潴留的因素。内脏蛋白质的状态可以通过测定血清中某些蛋白质浓度来反映。常用的血清蛋白质指标有白蛋白、转铁蛋白和前白蛋白。体重在正常范围内的女性，血清蛋白质均有不同程度的降低，说明仅用人体测量指标不足以体现女性的营养状况，需加上生化指标方可给予综合评定。而在血清白蛋白正常的女性中，前白蛋白的变化最为灵敏，可反映近期营养状况的变化，血清前白蛋白可在营养支持治疗过程中作为随时监测的指标。



导致营养不良的主要原因

现代女性一边享受着优越的生活条件，一边又经受着由各种原因造成的营养不良。有关营养学家解释说，当人体缺乏营养时，大脑就无法获得某些微量元素，而这些微量元素对大脑产生神经递质至关重要。已有研究表明，缺乏神经递质很容易导致抑郁症。



对于女性来说，导致营养不良的主要原因如下：

◆巨大的生活和工作压力，使人体对食物缺乏必要的敏感，看到食物没有想吃的欲望，这种情况被营养学家称为神经性厌食，是厌食情绪主导下的禁食行为，同时可能伴有超负荷运动。

◆有的女性怕吃后发胖，不愿意多吃食物，或在大吃大喝之后，又用催吐、泻肚、利尿和超负荷运动的方式，企图防止和消除食物的吸收。

◆还有的女性朋友滥用“减肥药”，引起内分泌失调，从而使身体对营养的吸收不好，导致营养不良。

◆超负荷运动会使肠胃过于紧张，不能很好地消化吸收食物。

◆有些女性有挑食的习惯，对自己喜欢的食物总是一挑再挑，这样就形成一种营养过多、而另一种营养过少的现象，易导致营养不良。

相关链接

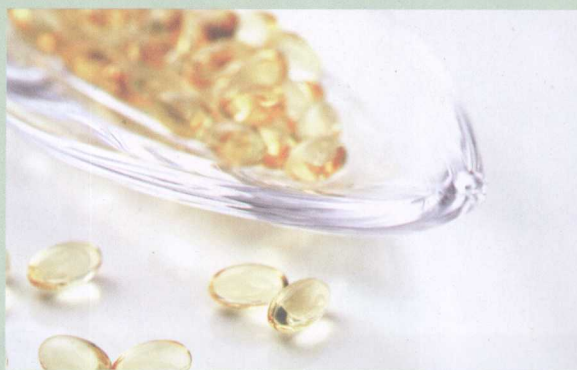
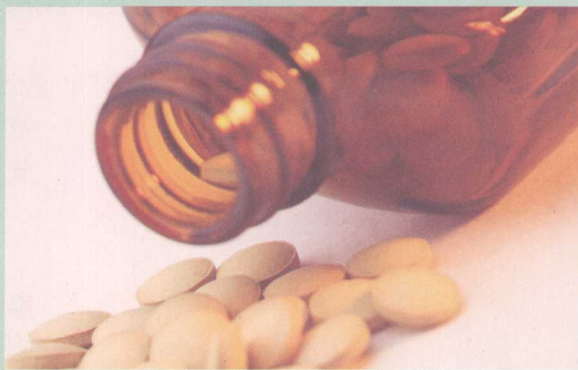
无论导致营养不良的具体原因是什么，其结果都是从根本上影响人的健康和体质，严重时还可能危及生命。一旦出现营养不良，病人身体里就已经缺少了以下一种或几种主要营养成分：

1. 供人体生理活动的能量物质，如葡萄糖。人的每一项功能活动，包括大脑的思维、肌肉收缩，甚至呼吸和心跳，都离不开葡萄糖代谢产生的能量。

2. 脂肪是女性身体不可缺少的组成部分，能辅助女性成功地完成孕育和哺育儿女的重任。脂肪组织是人体的能源储备，它保证下一代在胚胎期、哺乳期都能够有充分的营养供应。

3. 供人体细胞和组织生长、修复、更新的基本材料，如蛋白质。食物中缺乏蛋白质，人体生长、细胞分化、损伤修复、免疫反应、激素调节等过程都会受影响。以免疫反应为例，倘若营养不良造成免疫功能低下，表现在病人身上往往是抵抗力弱，经不起细菌、病毒和细胞癌变的进攻。

4. 人体不可缺少的微量营养成分，如维生素、钙、碘和铁等，虽然需求量小，却是不可缺少的。



女性养生必需的营养素

女性的美丽是由内而外散发出来的，对于女性来讲，健康之美才是最永恒和持久的美丽。女人的美丽主要靠自身营养素的充足，一般来说，女性所必需的营养素有以下几种。

〔维生素 B₁〕

女性因生理周期等很多因素的影响，最常见的一种现象就是贫血。这种现象虽然普遍，但如果时间长了，往往会使身体代谢功能降低，常常会感到疲倦，脸色也显得苍白。苍白的脸加上本已憔悴的心，真是让女性感到很无助。

造成这种现象的原因就是缺少维生素 B₁，因此女性应懂得为自己的身体补充富含维生素 B₁ 的食物。经常为身体补充维生素 B₁，发生卵巢癌的概率比很少吃含维生素 B₁ 食物的要减少 74%。

〔维生素 B₆〕

女性在每次经前总会有一阵子有疲劳、乏力、紧张、烦躁、失眠、水肿等问题，而这种问题在月经过后又消失了。对于这种让人郁闷的“经前期紧张综合征”，最好的治疗方式是多吃含有维生素 B₆ 的食物，或者每日口服 50 ~ 100 毫克（分 3 次服）的维生素 B₆，会让你重新感受快乐的生活。

对于长期服用避孕药的女性来讲，维生素 B₆ 也是非常好的营养素。长期服用避孕药会引起维生素 B₆ 的缺乏，让女性的皮肤变得粗糙，甚至还会染上一些疾病，因此对于经常服用避孕药的女性来讲，定期服用维生素 B₆ 是非常有好处的。

对于怀孕期间女性的妊娠反应，维生素 B₆ 也有其用武之地：每天口服 30 毫克（分 3 次服）的维生素 B₆，就可使妊娠期间孕妇出现的手足水肿、指关节疼痛症状消失。同



时，对于更常见的恶心、呕吐等症状，一般医生开的止吐药也就是维生素 B₆。不过也不要太依赖它，若不按照医嘱多次服用的话，对母体和胎儿都有害无益。

[维生素 C]

许多女性都对白嫩细腻的肌肤有着不懈的追求，但对于那么多的美白化妆品，很多女性不知道该选择哪个才好。面对因使用化妆品不合适而导致的毛孔粗大，很多女性感到无奈和无助。

事实上，如果我们体内缺少维生素 C，那么皮肤的毛孔就会变大，周围的血管充血增大就会使肌肤产生粉刺。因此，摄取充足的维生素 C，可吞噬体内的化脓菌，让你的皮肤免受毛囊炎之苦。此外，还有更让人心动的，皮肤的黑白与黑色素的含量有关，如果补足维生素 C，它能阻断黑色素的形成，可让灰暗的皮肤美白一新。

而且维生素 C 还能防癌，它既能让我们体内的“抗癌先锋”淋巴细胞效率倍增，还能抑制某些化学物质氧化为致癌物，从而使得肺癌、胃癌、食管癌、口腔癌、咽喉癌、宫颈癌的发病率大大降低。

维生素 C 对女性来说，除了以上的功效外，还可以驱除皱纹，防止牙齿出血呢！

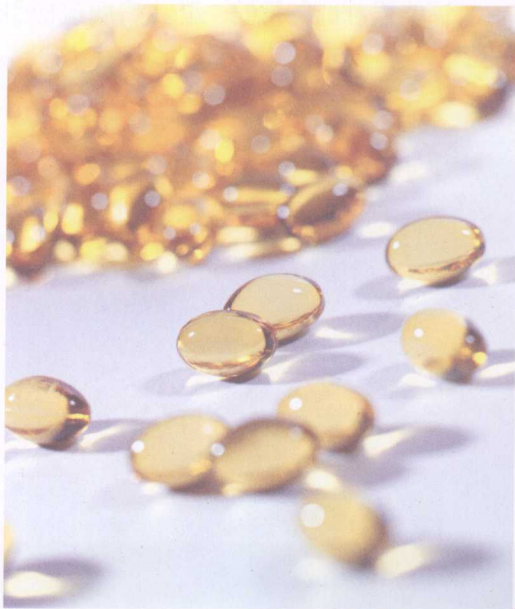
[维生素 E]

维生素 E 被称为“女性动脉清洁工”和“葆青春维生素”，维生素 E 通过高效的抗氧化、减慢组织分解速度等方式，可以从根本上延缓衰老的发生。

体内维生素 E 充足能使身体具备抵抗脂肪斑的能力，要知道脂肪斑是导致冠心病的罪魁祸首，因而维生素 E 具有预防心脏病和中风的功效。

对于女性常见的痛经，维生素 E 通过参与阻断与痛经发作有关的激素形成，能起到缓解的作用。

对于想怀孕的女性，维生素 E 能增强卵巢的功能，促进精子的生成和活力。



对于已经怀孕的女性，维生素E也有着非常强大的功效，比如可以预防流产等。

使体内维生素E充足，一方面要懂得为身体及时补充维生素E，另一方面要警惕薯片、炸米花等油炸食品，因为这些食品是维生素E的强敌。油炸食品中大量的过氧化脂肪会耗掉人体内的维生素E，为了健康着想，还是少吃油炸食物为妙。

【钙】

钙是女人一生中最重要的矿物质，不管是幼年时期的小女孩，还是成长为少女、少妇，甚至于到年老，任何一个时期的女性都需要补充钙质。

钙能强壮你的骨骼，防止骨质疏松引起的腰膝

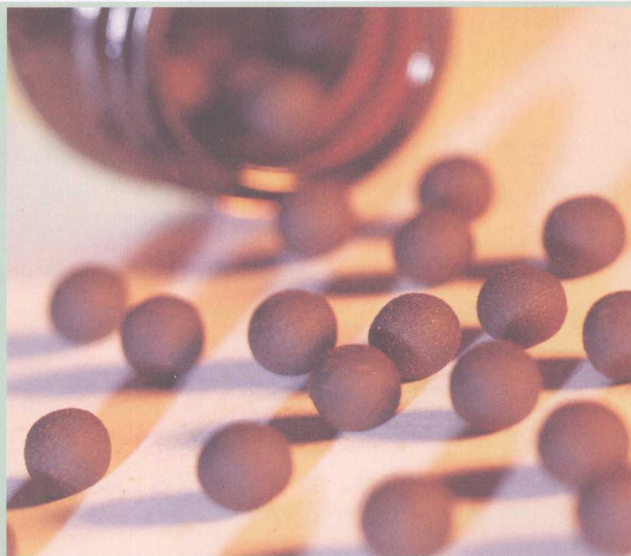
酸软，减缓经期前的种种不适，可以预防高血压、肠癌等种种疾病的威胁。

孕期女性补钙不仅是为自身的健康，也是孩子身体健康的保障。

补钙的学问很多，比如多晒晒太阳，可促进体内维生素D的生成。不要为了减肥而吃过多的粗纤维食品，因为粗纤维食品会吸附大量钙。对于含磷酸盐较多的水果和蔬菜，都不利于钙的吸收，最好不要同时食用。在酒宴上要懂得适可而止，咖啡也要少量饮用，因为这些会使大量的钙从体内流失。

【铁】

女性缺铁会感到浑身疲倦，稍稍一活动就感觉



头晕、气短。这是因为铁是维持人体健康必不可少的元素，缺铁可使血红蛋白的含量和生理活性降低，以致血液中的氧含量减少，使人出现很多不适。

女性的生理特点决定了自身容易贫血，因此除了正常的饮食外，女性还应为自己额外补充一些铁。平时可用铁锅烹调、煮鸡蛋、炒菜等，既得美味，又给自己补了铁。

【镁】

很多女性因工作压力过大而出现偏头痛的现象，有的人觉得这很正常，休息休息就好了。但最新研究表明，人体的这种反映是因为缺镁。科学家指出大多数偏头痛患者脑组织中的镁含量偏低，而补充镁的方式是多吃含镁的蔬菜和水果。

对于爱吃零食的女性，体内动物性脂肪含量过高时，对镁的吸收会受到一定影响，因此要尽量少吃

高脂肪的食品，比如薯片、朱古力、全脂奶、黄油等。

对于孕期女性来讲，镁同样是不可缺少的。缺镁的孕妇往往会情绪不安、易激动，甚至引起妊娠高血压、水肿、蛋白尿，这对自身和胎儿正常发育都是极为不利的。

【锌】

锌被称作“生命和智慧的火花”，女性尤其不能缺锌。

锌能抑制一种导致皮肤发炎和感染的酶的生长，而且还能减少皮肤油脂分泌，减少感染机会。因此，经常长痘痘的女性应懂得为自己多补充锌。

孕期女性缺锌往往会对胎儿造成危害，比如宫内生长迟缓、畸形，长大后身材矮小，还易患上糖尿病、心血管疾病，甚至发生癌症的机会也远远超过正常儿童。

同时，锌对我们的头发也有很好的滋养作用，因为头发光泽的主要成分（无论黑色、金色，或是褐色）都是靠锌来保持的。

相关链接

营养学家指出，为身体补充营养最好的方式是通过食物来补充。因为食物中有最天然的营养素，最适合人体吸收和利用。而有些女性喜欢服用维生素药片或复合药片来为身体补充营养也是可取的，但最好请相关专家或医生对身体进行检查后再服用，这样能选择更适合自己服用的营养药品。



女性养生需补钙

我们前面已经讲过女性对钙的需求是终生性的，钙对于女人，其作用不仅仅是增强骨骼，还可以减缓年龄增大带来的骨质疏松症，甚至还可以减缓女性月经前的不适症状，防止高血压和肠癌。尤其是孕期女性，补钙更是当务之急。那么女性在为自己补钙时都有什么讲究呢？比如应该补多少？怎么补？

【钙的需求量】

根据调查，美国女性每天钙的平均摄入量只有600毫克，我国女性每天的钙摄入量更低，约为400毫克。钙可影响骨质密度，青春期和青春前期骨钙化过程在人的一生中对骨质影响较大，如果青春期骨钙化作用能维持到成年期，在35~40岁时骨密度达到峰值，可保证绝经期和老年期具有较密致的骨质，减少骨折的危险性，推迟骨质疏松发生的时间。

【如何科学补钙】

女性朋友必须懂得科学地摄取钙，多食用含钙量丰富的食物，是比较好的补钙方式。一般来说，含钙比较丰富的食品主要有以下几种。

◆豆制品

豆制品是含钙丰富的食品，黄豆、豆腐、豆腐干等都是“高质”的补钙食品。但豆浆和豆奶中的钙含量就比较低了，200克豆浆中所含的钙质只相当于同



等重量的牛奶所含钙质的1/10。通常来讲，经过深加工的豆制品中钙含量比较高。100克豆腐含钙164毫克，100克豆腐干含钙308毫克，100克素鸡含钙319毫克。

◆奶制品

奶制品是被公认的含有丰富钙质的食品。每100克的牛奶中含有104毫克的钙，100克的酸奶含有118

〔人体对钙的吸收〕

从吸收效果来看，人体最易吸收的钙是柠檬酸钙，其次是乳酸钙，葡萄糖酸钙，最后才是碳酸钙。但从含量上来说，碳酸钙的含钙量高，每100毫克含钙40毫克，醋酸钙每100毫克含23毫克钙，乳酸钙每100毫克含13毫克钙。

〔如何促进钙的吸收〕

补钙最重要的一点是要容易吸收。无论摄入多少钙质，如果没有维生素D，小肠也无法对钙进行吸收。钙片中镁元素的含量也非常重要，它可以增加骨骼密度，预防骨质疏松症。一般来说，含维生素D的钙片较多，而含镁的钙片较少。应尽量挑选含镁多的钙片，因为维生素D可以通过其他方法摄入。



毫克的钙。各式各样的青菜、水果和零食中也含有少量的钙物质。如果不喝牛奶只吃青菜的话，半公斤的菜花中只有相当于一杯牛奶所含的钙质。

◆坚果和海产品

坚果和海产品也是钙源丰富的食物，同时还含有维生素D，能促进钙质吸收。炒菜或炖菜时添加少量虾皮就可以补充每餐膳食的含钙量。谷类、果汁、零食，甚至很多方便食品中也含有钙质，但是不要以为凡是含有钙的食品都是健康的，可以毫无顾忌地摄入。事实上含钙多的食品，在很多情况下也含有大量的糖和脂肪，所以在摄入前一定要看清包装盒上的成分表。

「女性补钙需注意」

首先应早补。因为女性体内的钙从40岁以后就开始“支出”大于“收入”了，因此，一般从此时或者提早就要开始补钙了。而对骨质疏松症的预防也相应地从更年期前就应加以重视了。

其次应食补。人们每天都要进食，要注意选择食物的种类，尽量食用含钙量高的食物，如乳类、虾皮、海带、蛋黄、黄豆、绿叶蔬菜、核桃、芝麻、发菜等，要有意识地从中得到钙的补充，并长期坚持。

然后应注意时机。牛奶中的含钙量最高，食入后肠道对钙的吸收在餐后3~5小时即能完成。尿液中钙的排出，主要是从血液中转入尿液，夜间入睡后空腹时排的尿钙，则大部分来自骨钙的丢失。因此睡前喝牛奶较为适宜，同时还能改善睡眠。



最后应加强锻炼。适当运动不仅可以增强体质，还可以增加血钙在骨骼中的沉积，同时减少骨钙的丢失。

相关链接

对于女性来讲，能否获取充分的钙质将会影响一生的健康。雌激素是维持女性生理功能即女性特征的必备条件，而钙与雌激素水平关系密切。雌激素不仅有促进和维持女性生殖器官和第二性征的作用，对机体的代谢、内分泌、免疫系统、心血管系统、骨骼的生长和成熟、皮肤等方面也有明显的影响。因此对女性来说，只有当雌激素水平正常时才能对抗和防止钙从骨骼中流出，即补钙应先补雌激素。在营养方面，建议多食豆浆、低脂牛奶及奶酪。

