

21 世纪营养保健丛书

女 性 营 养 保 健

主 编：顾奎琴



中国医药科技出版社

21 世纪营养保健丛书

女性营养保健

主编 顾奎琴

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一部关于女性营养保健的普及性读物,书中详细介绍了女性从少女时期到中老年时期的不同年龄段、不同生理时期以及不同职业的营养保健、常见病饮食调养以及美容、健美、性保健等诸方面的知识。内容丰富,科学实用,通俗易懂。是任何年龄段女性必备的生活用书。

NAW48/08

图书在版编目(CIP)数据

女性营养保健/顾奎琴主编. —北京:中国医药科技出版社,2000.5

(21世纪营养保健丛书)

ISBN 7-5067-2232-1

I. 女… II. 顾… III. 妇女-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09143 号

*

中国医药科技出版社

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

(发行部电话 62271724 62215131)

保定市时代印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 5.5

字数 140 千字 印数 1-5000

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

主 编 顾奎琴

副主编 高 英 王明霞 沈 卫

编 委	顾奎琴	高 英	高小明	张桂云
	王立众	鲁松月	刘广智	庞 欣
	赵俊玲	徐 红	宋凤玲	王 钊
	咸力明	咸杨红	莫 琴	

前 言

随着社会经济的发展和人们物质生活水平的提高,人们更重视饮食营养在生命过程中所起的重要作用。认识到合理的营养不但是维持身体健康所必需,而且关系到人类智力的开发、民族健康水平的提高以及造福于子孙后代的大事。

21 世纪,中国乃至世界,人们的饮食观念将发生巨大的变化,回归自然,反朴归真,利用天然食物来保健防病和延缓衰老,正被越来越多的人所重视;改变不良的饮食习惯,注重合理的生活方式与提高生活质量息息相关。中国有句古话“药补不如食补”,因此说,吃是一门很深奥的学问,是一个民族的文化,也影响着一个民族的兴旺发达。

为满足广大读者的迫切需要,我们编写了这套“21 世纪营养保健”丛书,此套丛书的主要内容有:孕产妇营养保健、婴幼儿营养保健、青少年营养保健、中老年营养保健、女性营养保健、男性营养保健等。此书为读者科学系统地介绍了不同人群、不同时期的营养保健知识,并将现代营养学与中医食疗学有机地结合,对普及大众营养保健知识,提高人们科学的饮食观念,将起到很好的指导和促进作用。

此套丛书的编者,在结合多年来的工作实践和经验总结

基础上,收集、整理了大量的古代和现代营养与食疗学方面的资料,并参考了有关专家学者的相关著述,在此表示衷心感谢。

此书在编写的过程中,不断更新、完善,力争将最新观点和知识奉献给广大读者,历经3年时间编写而成。但由于编著者水平有限,不足之处在所难免,敬请广大读者及同行批评指正。

作 者

2000年4月20日

目 录

一、少女及青年女性的营养保健	(1)
(一) 少女青春期的营养保健	(1)
1. 青春期少女的生理特征	(1)
2. 青春期少女的发育特征	(5)
3. 青春期应补充的营养素	(10)
4. 少女的合理膳食	(12)
5. 少女青春期的饮食与健美	(13)
6. 少女变声期的饮食	(14)
7. 少女青春期宜补铁	(16)
8. 少女青春期要防止脂肪摄入过少	(17)
9. 少女不宜过多摄入食物纤维素	(18)
10. 少女减肥不宜素食	(18)
11. 少女不宜盲目节食减肥	(20)
12. 青春期节食有哪些害处	(21)
13. 少女节食减肥应注意哪些问题	(22)
(二) 月经期的营养保健	(24)
1. 月经期的生理特点	(24)
2. 月经期的饮食调养	(24)
3. 月经期的饮食宜忌	(25)
(三) 青年女性的营养保健	(26)

1. 青年女性的生理特点	(26)
2. 青年女性营养素供给量	(27)
3. 青年女性的饮食保健原则	(28)
4. 青年女性的饮食与健美	(29)
5. 女大学生的饮食保健	(30)
6. 白领女性的饮食安排	(32)
7. 常服避孕药应补充哪些维生素	(33)
8. 放节育环女性的营养保健	(34)

二、少女及青年女性常见病的饮食防治..... (36)

(一) 经前期紧张症的饮食防治	(36)
1. 经前期紧张症的症状及分型	(36)
2. 经前期紧张症的饮食原则	(37)
3. 经前期紧张症的饮食调养	(38)
4. 经前期紧张症食疗方	(39)
(二) 痛经的饮食防治	(40)
1. 痛经的原因	(40)
2. 痛经的饮食调养	(40)
3. 痛经食疗方	(42)
(三) 闭经的饮食防治	(43)
1. 闭经的原因	(44)
2. 闭经的饮食原则	(45)
3. 闭经食疗方	(46)
(四) 功能性子宫出血的饮食治疗	(48)
1. 功能性子宫出血的病因及分型	(48)
2. 青春期功能性子宫出血的饮食调理	(49)

3. 功能性子宫出血食疗方	(50)
(五) 青春期厌食症的饮食防治	(52)
1. 什么是青春期厌食症	(52)
2. 厌食症的临床表现	(53)
3. 青春期厌食症的饮食调理	(54)
(六) 人工流产后的饮食保健	(55)
1. 人工流产后的饮食原则	(55)
2. 人工流产后怎样进行补养	(55)
3. 流产后食疗方	(56)
(七) 女性阴冷的饮食疗法	(57)
1. 女性阴冷的病因	(57)
2. 女性阴冷食疗方	(58)
3. 具有提高女子性兴奋作用的食物	(59)
(八) 白带异常的饮食治疗	(65)
1. 白带异常的饮食防治	(65)
2. 白带异常食疗方	(65)
三、中老年女性的营养保健	(67)
(一) 中年女性的营养保健	(67)
1. 中年女性的生理特点	(67)
2. 中年女性的营养要求	(69)
3. 中年女性的饮食原则	(71)
4. 中年女性的饮食与美容	(73)
5. 中年女性的饮食与防病	(74)
(二) 更年期女性的营养保健	(76)
1. 更年期女性的生理特点	(76)

2. 更年期的心理特征与保健	(77)
3. 更年期女性的营养需要	(78)
4. 更年期的饮食调养原则	(79)
5. 更年期女性减肥健美的饮食调理	(82)
(三) 老年女性的营养保健	(84)
1. 老年女性的生理特点	(84)
2. 老年女性的营养需要	(86)
3. 老年女性的合理膳食	(88)
4. 老年女性的食物选择	(90)
5. 老年女性的饮食与抗衰老	(93)
四、中老年女性常见病的饮食防治	(95)
(一) 更年期综合征的饮食防治	(95)
1. 更年期综合征的饮食原则	(95)
2. 更年期综合征的饮食调养	(97)
3. 更年期综合征的食物选择	(99)
4. 更年期综合征食疗方	(102)
(二) 乳腺癌的饮食防治	(104)
1. 乳腺癌与营养	(104)
2. 乳腺癌的饮食防治	(106)
3. 乳腺癌的食物选择	(107)
4. 乳腺癌食疗方	(108)
(三) 宫颈癌的饮食防治	(109)
1. 宫颈癌与营养	(109)
2. 宫颈癌食疗方	(110)
(四) 骨质疏松症的饮食防治	(111)

1. 骨质疏松症的病因	(111)
2. 营养与骨质疏松症	(112)
3. 骨质疏松症的饮食治疗	(113)
五、女性性保健的饮食调养	(115)
(一) 女性性保健与饮食	(115)
1. 完美性生活与饮食	(115)
2. 新婚期的饮食调养	(117)
3. 提高女性性兴奋的食疗法	(120)
(二) 女性性保健食物	(121)
1. 猪肾	(121)
2. 子母鸡	(122)
3. 乌骨鸡	(122)
4. 鸽肉	(122)
5. 鸽蛋	(123)
6. 旱鸭	(123)
7. 雪虾蟆	(123)
8. 黑大豆	(123)
9. 眉豆	(124)
10. 大枣	(124)
11. 桑椹	(124)
12. 石耳	(124)
13. 石松子	(125)
14. 乌梅	(125)
15. 葡萄	(125)
16. 甲鱼	(125)

17. 鲤鱼	(126)
18. 芹菜	(126)
19. 龙眼肉	(127)
20. 蜂王浆	(127)
21. 蜂王胚	(128)
22. 油菜子	(128)
23. 肉苁蓉	(129)
24. 当归	(129)
25. 紫河车	(130)
26. 蛇床子	(131)
(三) 女性性保健药膳	(132)
1. 枸杞黄精炖白鸽	(132)
2. 火腿烧鸽蛋	(133)
3. 清蒸枸杞鸽	(133)
4. 芪烧活鱼	(134)
5. 果仁排骨	(134)
6. 益脾饼	(135)
7. 芪杞乳鸽汤	(136)
8. 黄精炖鲤鱼	(136)
9. 归参炖雪鸡	(137)
10. 玉竹枣仁猪心	(138)
11. 八仙玉兔肉	(138)
12. 醋味莲心鸡子黄	(139)
13. 麻仁花生粥	(140)
14. 花生红枣茅根汤	(140)
15. 益脾定志猪肚	(141)

16. 宁心安神三味汤	(140)
17. 韭菜子炖羊肉	(142)
18. 双喜鱼子豆腐	(143)
19. 麻雀炖蛤蚧	(144)
20. 烧鹿鞭	(144)
21. 鹿茸炖鸡	(145)
22. 狗肉炖黑豆	(145)
23. 韭菜炒虾肉	(146)
24. 合欢鸽蛋汤	(146)
25. 人参鹿茸酒	(147)
26. 回春合欢酒	(147)

一、少女及青年女性 的营养保健

(一) 少女青春期的营养保健

1. 青春期少女的生理特征

(1) 什么是青春发育期:青春发育期是指女孩从出现月经到生殖器发育成熟的时期。女童发育成熟到长大成人为青春发育期,这是人体发育成长的最后阶段。这一阶段的年龄

多定为 10~20 岁，一般开始于 13~15 岁。此阶段受遗传、营养、体育锻炼、睡眠、精神及内分泌等因素的影响可提早或推迟。

(2) 影响发育的因素

①遗传因素：根据调查表明，女童身高、体重、躯干与四肢的比例，受种族和遗传的影响。遗传影响女童生长发育的潜力很大，如高个子的父母其子女个子也高，矮个子的父母其子女个子也矮。如子女均在良好的环境下成长，其高度 75% 取决于遗传因素，只有 25% 取决于后天生活条件。其测算公式为：

$$\text{男孩成年身高(厘米)} = \frac{(\text{父身高} + \text{母身高})}{2} \times 1.08$$

$$\text{女孩成年身高(厘米)} = \frac{\text{父身高} \times 0.923 + \text{母身高}}{2}$$

体型与遗传关系密切。如日本儿童，无论是在东京还是在美国洛杉矶长大，其身高几乎无多大差别，但腿长却低于同等身高的欧洲儿童。说明体型发育受种族的影响。

②营养因素：营养是女童生长发育成少女的物质基础。身体各组织器官的生长发育，机体各种机能的调节，促进性成熟的各各种激素的原料，均需补充营养物质，才能保证女童、少女的正常发育，并最大限度地发挥遗传功能的潜能。

身体各组织器官的发育有早有晚，不同时期需要的营养素不同。如脑细胞数在胎儿 3 个月到出生后 6 个月增长较快，若此时脑组织得不到发育所需要的足够营养素，就会影响脑组织的发育，造成终生的智力低下，并且是不可逆转的。又如青春发育期，骨骼、肌肉及性器官的发育极快，如此期营养充足，可以促进发育，反之将推迟青春期的发育。

要保证青春期组织器官的生长发育,必须提供全面均衡的营养素。各种营养素在身体中起着不同的作用,并非一种营养素可满足需要,不同的营养素经互相协同密切配合,以补充身体生长发育的需要。因此青春期的发育需要摄取各种营养素。

③激素的作用:激素是一类化学物质,人体内含量很少。对维持人体正常的生命活动,特别是青春期的发育,起着非常重要的调节作用。内分泌细胞聚在一起,组成了各种内分泌腺,如垂体腺、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、性腺(如女性卵巢的卵泡细胞和黄体)等。这些由内分泌细胞分泌的激素,直接进入血液循环,作用于它们的靶细胞。不同激素作用的靶细胞不同,起着不同的作用。如脑垂体分泌的生长激素,主要作用于骨骼,促进骨骼的生长。如果儿童期缺乏生长激素就不能长高长大,为垂体侏儒症;如其分泌过多,会长得异常高大,为巨人症。生长激素还可以促进氨基酸进入细胞,以合成蛋白质,加强肌肉组织的形成。内分泌腺中的甲状腺,能利用体内的碘合成甲状腺素,其突出的作用是促进生长发育和增加能量代谢。如缺乏或功能低下,将影响身体及智力的正常发育。如孕妇缺乏足够的甲状腺素供给胎儿,将影响胎儿的生长发育,出生后的婴幼儿将可能出现聋哑、痴呆或成为矮小的克汀病儿。肾上腺可分泌肾上腺素、肾上腺皮质激素等。其中的糖皮质激素,主要影响蛋白质、脂类和糖的代谢;盐皮质激素,能促进水和盐在体内的储存;性激素中的少量雌激素,能促进女性卵巢的发育及其他性器官的发育和第二性征的出现,同时对全身的代谢也有影响。

总之,在生命的整个过程中,无不受到各种激素的调节影响,而女性青春期的生长发育,直接受到雌激素、生长激素、甲

状腺素等的影响。青春发育期是在下丘脑—垂体—性腺系统分泌的各种激素的统一调控下完成的。

④劳动和体育锻炼因素：正常的体力劳动和体育锻炼，是促进青少年生长发育、增强体质、加强毅力的重要手段，将使青少年的成长终身受益。

劳动及体育锻炼可以使青少年机体的新陈代谢加快，使分解和合成代谢速度均增加，并能刺激生长激素的分泌，以促进机体的生长。同时锻炼还可促使胃肠道蠕动加强，使各种腺体分泌增加，特别是能促进消化液的分泌而使食欲增加。消化吸收的功能增强，从而使身体获取更多的营养。锻炼还能增强钙、磷代谢率，使更多的矿物质沉积于骨骼上，使骨骼更坚实，肌纤维增粗，肌肉组织更发达、健美、结实有力。锻炼还能增加肺活量，增强心肺功能，减少血脂、血胆固醇在血管壁上的沉积，增加血管壁的弹性，以预防成年后的高血压和动脉硬化。体育活动还可以锻炼和提高青少年神经系统的灵活性、均衡性、反应性，及机体对外界环境的适应性与抗病能力，增强免疫功能。

总之，青少年适当地参加体力劳动及体育锻炼，对促进其生长发育、增强身体素质、提高战胜困难的毅力，都是非常重要的。此外，体育锻炼还可以培养青少年活泼、乐观、进取向上的精神。

⑤睡眠因素：为保证青少年的生长发育，充足的睡眠起着相当大的作用。充足的睡眠对青少年的影响比对成人的影响大，因为促进生长发育的生长激素在睡眠时比清醒时分泌量大。如清醒时，生长激素在血浆中的浓度为1~5毫微克/毫升；而睡眠时为10~20毫微克/毫升，甚至达40~50毫微克/毫升。所以孩子一定要有充足的睡眠，以保证其体内生长激素的含