

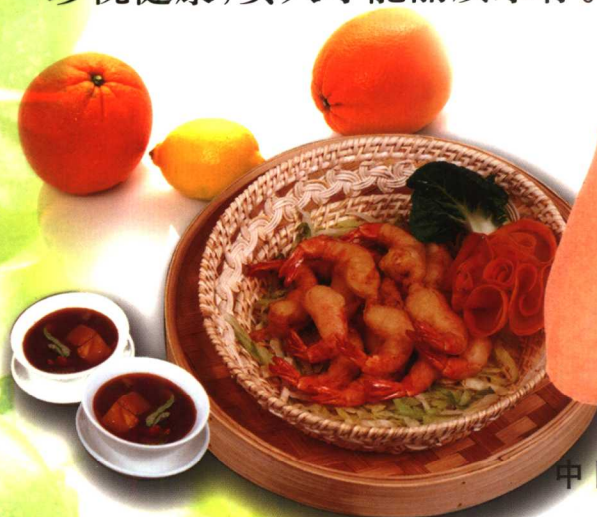
中华 女性饮食

宝典

舒天音 / 编著

吃出美丽, 吃出健康

科学饮食, 女人才能拥有健康;
珍视健康, 女人才能丽质永存。



中国商业出版社

中华 女性饮食

宝典

舒天音 / 编著

吃出美丽, 吃出健康

科学饮食, 女人才能拥有健康;
珍视健康, 女人才能丽质永存。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华女性饮食宝典：营养专家为女性饮食支招/舒天音编著. —北京：中国商业出版社，2006. 8

ISBN 7 - 5044 - 5727 - 2

I. 中… II. 舒… III. 女性—饮食营养学
IV. R153. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102155 号

责任编辑：孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

720 × 990 毫米 16 开 16.5 印张 220 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定价：28.00 元

※※※※

(如有印装质量问题可更换)

中华 女性饮食 宝典

孙锦萍 / 编著

吃出美丽, 吃出健康

科学饮食, 女人才拥有健康;
珍视健康, 女人才靓丽永存。



责任编辑: 孙锦萍

封面设计: 文艺



吃出美丽 · 吃出健康

美丽展示着女人的品位，因此女人炫耀美丽；

健康保障着女人的活力，因此女人珍视健康；

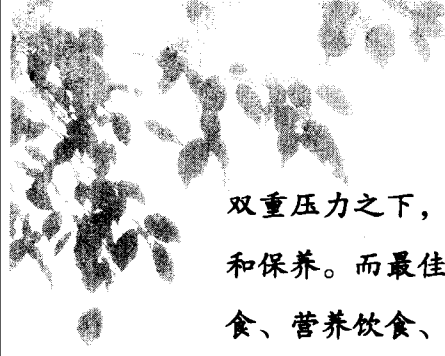
女人追求美丽，更追求健康。

美丽与健康有着内在联系，前者以后者为前提。拥有健康，才是真正的美丽。

那么，怎样才能保证女性的美丽与健康呢？营养专家忠告女性：健康源自饮食，美丽也源自饮食。女性追求美丽健康的正确方法，应该从饮食入手，从每日三餐开始。

人只要活着，无论生活、工作、还是学习，就需要有旺盛的精力和生命力，而精力和生命力则源自人通过食物中摄取的营养。因此，饮食不仅是人类生存和发展的物质基础，更是生命健康长寿的根本之道。

现代女性，做为社会的一个特殊群体，在职业和家庭的



双重压力之下，她们身心消耗巨大，迫切需要全方位的调理和保养。而最佳的调养手段莫过于从饮食入手，做到科学饮食、营养饮食、健康饮食，通过科学的饮食之道，打造现代女性健康的身心，释放出现代女性真正的美丽。

中国的饮食文化源远流长，早在商周时代，我们的祖先就已经懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用。在漫长的五千多年的实践和积累中，我国的饮食文化已成长为世界文化宝库里的一颗灿烂明珠。但随着社会进步和生活水平的提高，现代人们的饮食出现了许多新的变化，以及人们对饮食提出越来越高的要求，然而尚有许多现代女性仍然并不真正懂得正确和科学的饮食之道。为了帮助她们塑造美丽健康的身心，我们特意聘请营养专家编写了本书——《中华女性饮食宝典》。

本书在吸取传统饮食文化精粹的基础上，结合现代科学饮食观念，针对现代女性的各种现实状况，系统而全面地阐述了现代女性的饮食调养之道。全书共分三篇：上篇综述了饮食对于女性健康的重要性和意义，告诉女性科学饮食的基本原理，营养均衡的基本理念，女性不同生命阶段、特殊时期的营养需求，以及中老年女性饮食养生的科学方法。中篇告诉女性怎样通过饮食来实现美容和瘦身，其中不仅介绍了饮食美容、饮食瘦身的科学理念和方法，更介绍了众多简易有效的美容食谱和瘦身食谱。下篇介绍女性怎样通过饮食来预防和治疗疾患，重点介绍了女性常见病的食疗与药膳、女

性妇科病的食疗与药膳及女性生育疾病的食疗与药膳。

综观全书，内容详实丰富，表达通俗易懂，是一本科学实用的女性调养保健书。

科学饮食，才能吃出女人的美丽；

均衡营养，才会吃出女人的健康。

笔者衷心希望本书能够为现代女性的身心调养尽一己之力，同时，也衷心祝愿每个中华女性都能够获得健康和美丽。

舒天音

2006年9月8日

于北京世纪城



目 录

上篇：一生的健康源于饮食

第一章 均衡营养是女性健康的基石

- 一、营养专家的忠告：营养必须均衡 (3)
 - 1. 营养对人的身体的作用 (3)
 - 2. 健康对营养平衡的要求 (8)
 - 3. 各种营养素之间的相互作用 (12)
- 二、女性不同生命阶段的营养需求 (15)
 - 1. 青春期少女的营养需求 (15)
 - 2. 成年女性的营养需求 (22)
 - 3. 更年期女性的营养需求 (23)
- 三、女性特殊时期的营养需求 (24)
 - 1. 孕产期女性的营养需求 (24)
 - 2. 哺乳期女性的营养需求 (29)
- 四、各种食物的营养价值 (30)
 - 1. 粮谷类食品：热能和蛋白质的主要来源 (30)
 - 2. 豆类食品：优质蛋白的主供者 (31)





- ② 肉类食品：富含蛋白质 (31)
- ④ 蛋类食品：高营养食品 (33)
- ⑤ 奶类食品：营养成分集大成者 (33)
- ⑥ 蔬菜、水果类食品：富含纤维素和
矿物质 (34)

第二章 善享口福：饮食必须科学

一、女性不同生命阶段的科学饮食 (37)

- ① 青春期少女的科学饮食 (37)
- ② 成年女性的科学饮食 (37)
- ③ 更年期女性的科学饮食 (39)
- ④ 老年妇女的科学饮食 (40)

二、女性特殊时期的科学饮食 (41)

- ① 经期女性的科学饮食 (41)
- ② 孕期女性的科学饮食 (42)
- ③ 产期女性的科学饮食 (43)

第三章 中老年女性的饮食养生

一、中老年女性的食补 (46)

- ① 药补不如食补 (46)
- ② 食补的理论依据 (47)
- ③ 食补的基本原则 (50)
- ④ 食补的主要方法 (54)





5. 食补的若干禁忌 (57)
6. 科学选用天然进补食物 (60)
- 二、中老年女性十大常用饮食补品 (63)**
 1. 健脾补虚用大枣 (63)
 2. 养血安神话桂圆 (66)
 3. 补气固本用人参 (68)
 4. 健脑益智吃核桃 (70)
 5. 降压抗癌黑木耳 (72)
 6. 补肾益精黑芝麻 (75)
 7. 安神祛病食百合 (76)
 8. 滋补脾胃用莲子 (79)
 9. 水果之王猕猴桃 (81)
 10. 延年益寿食灵芝 (84)

中篇：吃出美丽·吃出瘦身



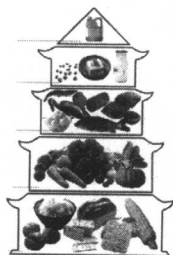
第四章 女性通过饮食来美容

- 一、营养成分对女性美容的作用 (87)**
 1. 饮食对美容的基础作用 (87)
 2. 脂肪对美容的特殊作用 (89)
 3. 碳水化合物是美容的主要热能来源 (90)
 4. 美容必不可少的矿物质 (90)





5. 维生素对美容的作用	(92)
二、女性特殊时期对饮食的特别要求	(95)
1. 少女期：不偏不倚多加铁	(95)
2. 新婚期：加强营养高热量	(96)
3. 妊娠期：营养丰富易消化	(98)
4. 哺乳期：减少主食多补品	(98)
5. 老年期：五谷杂粮多补钙	(99)
三、女性美容养颜的天然食品	(99)
1. 具有美容功效的水果	(99)
2. 蔬菜类美容食品	(105)
3. 谷物类美容食品	(109)
4. 家禽肉类美容食品	(111)
5. 野生动植物类美容食品	(112)
四、女性美容养颜食谱	(116)
1. 菜类美容养颜食谱	(116)
2. 汤类美容养颜食谱	(123)
3. 粥类美容养颜食谱	(125)
4. 药类美容养颜食谱	(129)
五、女性特效美容食品	(131)
1. 专治蝴蝶斑的美容食品	(131)
2. 防治皱纹的美容食品	(138)
3. 防治雀斑的美容食品	(143)





第五章 女性通过饮食来瘦身

- 一、具有瘦身作用各类食品 (146)
 - 1. 瓜果蔬菜类瘦身食品 (146)
 - 2. 水产品类瘦身食品 (149)
 - 3. 野生类瘦身食品 (150)
- 二、女性瘦身食谱 (151)
 - 1. 女性减肥食谱 (151)
 - 2. 女性苗条粥谱 (156)
- 三、通过巧吃来瘦身 (165)
 - 1. 不在吃得少，而在吃得巧 (165)
 - 2. 提前进食法，瘦身好方法 (166)
 - 3. 巧进三餐，瘦身健体 (167)

下篇：吃祛疾患·吃出健康

第六章 女性常见病的食疗与药膳

- 一、心脑血管疾病的食疗与药膳 (173)
 - 1. 适宜治疗高血压的药膳 (173)
 - 2. 适宜治疗高血脂的药膳 (174)
 - 3. 适宜治疗冠心病的药膳 (176)
- 二、消化系统疾病的食疗与药膳 (178)





1. 适宜治疗胃溃疡的药膳	(178)
2. 适宜治疗胃炎的药膳	(179)
3. 适宜治疗腹泻的药膳	(181)
4. 适宜治疗胆囊炎的药膳	(183)
5. 适宜治疗慢性肠炎的药膳	(184)
6. 适宜治疗便秘的药膳	(185)
三、呼吸系统的食疗与药膳	(186)
1. 适宜治疗慢性气管炎的药膳	(186)
2. 适宜治疗流行性感冒的药膳	(188)
3. 适宜治疗肺炎的药膳	(189)
四、新陈代谢疾病的食疗与药膳	(190)
适宜治疗糖尿病的药膳	(190)
五、肝炎、肾炎的食疗与药膳	(192)
1. 适宜治疗肝炎的食疗与药膳	(192)
2. 适宜治疗肾炎的食疗与药膳	(193)
六、关节炎、颈椎病的食疗与药膳	(195)
1. 适宜治疗关节炎的食疗与药膳	(195)
2. 适宜治疗颈椎病的食疗与药膳	(197)
七、神经系统疾病的食疗与药膳	(198)
1. 适宜治疗神经衰弱的药膳	(198)
2. 适宜治疗头痛的药膳	(199)
3. 适宜治疗失眠的药膳	(200)



第七章 女性妇科疾病食疗与药膳





一、经期不适的食疗与药膳…………… (203)

1. 适宜治疗月经不调的食疗与药膳…………… (203)

2. 适宜治疗痛经的食疗与药膳…………… (204)

3. 适宜治疗闭经的食疗与药膳…………… (207)

4. 适宜治疗倒经的食疗与药膳…………… (208)

二、白带疾病的食疗与药膳…………… (209)

白带异常的食疗与药膳…………… (209)

三、乳房疾病的食疗与药膳…………… (210)

1. 适宜治疗乳腺疾病的食疗与药膳…………… (210)

2. 适宜治疗乳腺增生的食疗与药膳…………… (212)

四、子宫及阴道疾病的食疗与药膳…………… (214)

1. 适宜治疗功能性子宫出血的食疗与
药膳…………… (214)

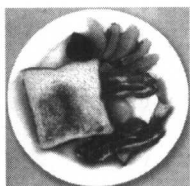
2. 适宜治疗子宫肌瘤的食疗与药膳…………… (215)

3. 适宜治疗子宫脱垂的食疗与药膳…………… (216)

4. 适宜治疗滴虫性阴道炎的食疗与
药膳…………… (217)

五、女性性功能障碍的食疗与药膳…………… (218)

适宜治疗女性阴冷的食疗与药膳…………… (218)



第八章 女性生育疾病的食疗与药膳

一、孕期疾病的食疗与药膳…………… (223)

1. 适宜治疗妊娠中毒的食疗与药膳…………… (223)

2. 适宜治疗习惯性流产的食疗与药膳…………… (225)





2. 适宜治疗不孕症的食疗与药膳 (227)

二、产褥期疾病的食疗与药膳 (228)

1. 适宜治疗乳汁缺乏症的食疗与药膳 (228)

2. 适宜治疗产后腹痛的食疗与药膳 (229)

第九章 女性更年期综合征的食疗与药膳

一、女性更年期综合征的生活饮食 (231)

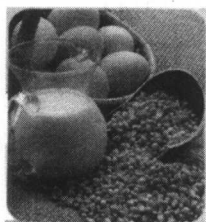
1. 女性更年期的生活调理 (231)

2. 女性更年期的饮食建议 (232)

二、女性更年期综合征的食疗与药膳 (234)

1. 女性更年期综合征食疗方 (234)

2. 女性更年期的营养治疗药膳 (239)



第十章 女性妇科癌症的食疗与药膳

一、容易癌变的妇科疾病 (244)

1. 由乳腺增生引发乳腺癌 (244)

2. 宫颈上皮内瘤变引发乳腺癌 (244)

二、乳腺癌和子宫癌的食疗与药膳 (245)

1. 适宜治疗乳腺癌的食疗与药膳 (245)

2. 适宜治疗子宫癌的食疗与药膳 (247)



上篇：一生的健康源于饮食

——女性的营养需求与科学饮食

健康就是美丽，健康就是幸福。

女性健康从哪里来，首先来自于科学饮食。

饮食绝非小事。吃什么，怎样吃，吃多少，都与营养摄取乃至生命健康关系重大。现代医学科学表明：危害健康的疾病，多与生活方式尤其是饮食习惯密切相关。饮食中的营养是维系健康身体的关键，女性一生的健康源于饮食。

一个注意营养均衡、科学饮食的当代女性，就握有了健康主动权，就能保持身体强健，充满活力。



上篇：一生的健康源于饮食



第一章

均衡营养是女性健康的基石



营养是生命的能源，营养是健康的必需。保持女性的身体健康，离不开均衡的营养。营养均衡，是保证女性不同生命阶段健康的基础，既不能因缺少而孱弱，又不能因过剩而虚胖。只有适度合理地摄取不同营养成分，才能保障女性的健康。

