

健康私房书

中国健康促进与教育协会推荐

小智慧造就大美丽

蔡美琴

“养”
出美丽来

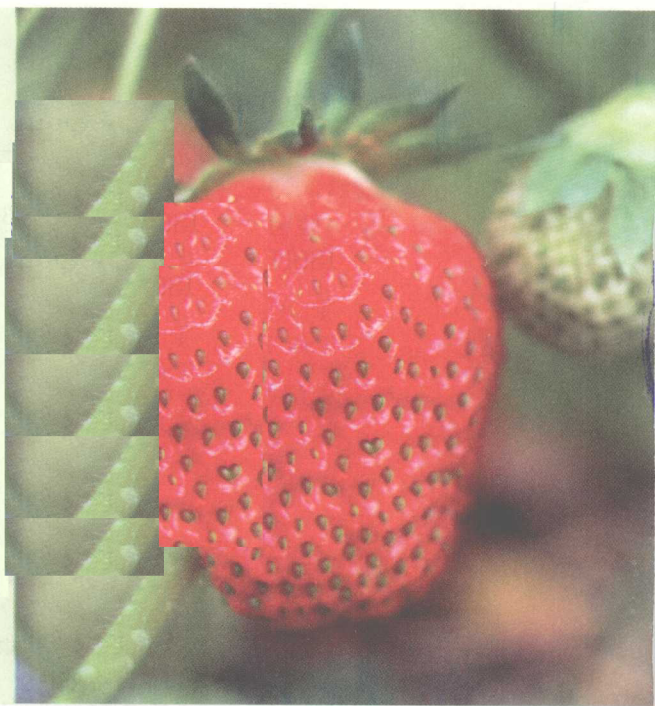


上海交通大学出版社

蔡美琴 著

“养”出美丽来

健康私房书



上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书为“健康私房书”之一,从膳食的基本营养入手,阐述了饮食习惯与皮肤衰老、身体水分流失、骨关节退化、代谢机能退化等方面的关系,为读者提供了通过膳食平衡、合理补充营养永葆青春的养生秘诀。

本书图文并茂,适合广大关心健康的人群,尤其是中青年女性阅读。

图书在版编目(CIP)数据

“养”出美丽来/蔡美琴著. —上海:上海交通大学出版社,2009

(健康私房书)

ISBN 978-7-313-06075-4

I. ①养... II. ①蔡... III. ①美容—食谱 IV.
①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197333 号

“养”出美丽来

蔡美琴 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市华通印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:10 字数:198 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~10 030

ISBN 978-7-313-06075-4/TS 定价:28.00 元

版权所有 侵权必究



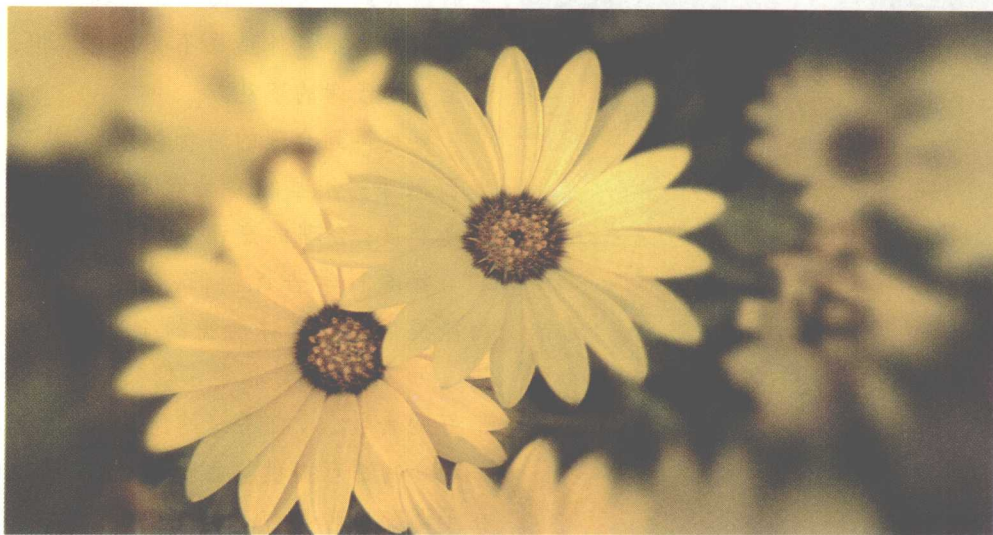
前言

使自己青春永驻的养生智慧

每个女人都是一朵花,随着人生起伏绽放不同的色彩,但无论风景怎样更替变化,始终不变的是对于健康美丽的追求。健康的美不仅在于完美无缺的美丽肌肤,也在于健康纯净的心灵历练和积极的生活方式。

自古至今,每一个人都有一个愿望,“如何让自己延年益寿”,这也是所有人共同追求的目标。若追求的只是长寿,而不能维持健康的生活,长寿则失去了意义。长寿可比作“量”的追求,健康则是“质”的考验。一个健康的个体,是由生理、心理、环境、遗传、生活习惯……种种内在、外在的因素所组成的。

要健康,必须合理营养、平衡膳食。





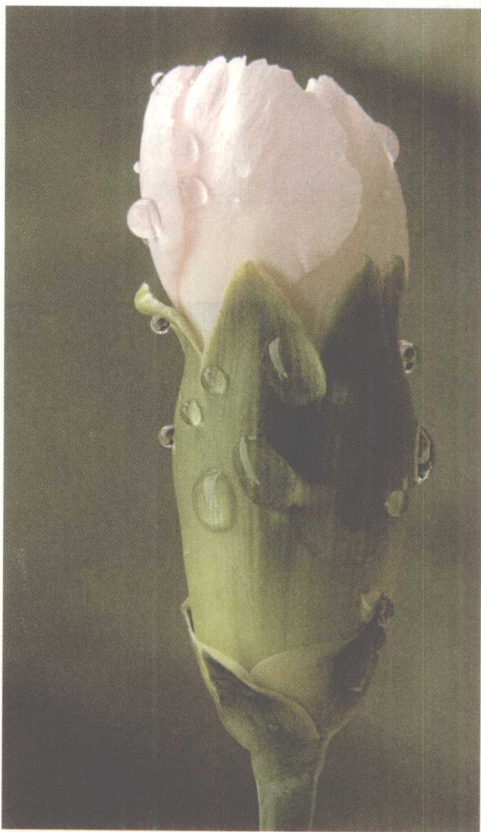
饮食的两个基本问题是“吃什么”和“吃多少”。然而由于缺乏营养知识,不少人对“吃好”的认识出现偏差,误认为“吃好”就是把香甜美味的东西吃个心满意足,把“吃好”与“好吃”等同起来,以致过量地摄入高脂和高糖类食物。结果是肥胖症、高脂血症、糖尿病等与膳食营养摄入不当有关的疾病,即所谓的“富贵病”的发病率显著上升。这种情况说明,在物质条件改善以后,普及营养知识,教会人们合理地摄取营养是一项紧迫而又十分艰巨的工作。

讲营养或“吃好”,其核心是合理营养。合理营养是一个综合性概念,它既

要求通过膳食调配提供满足人体生理需要的能量和各种营养素;又要考虑合理的膳食制度和烹调方法以利于各种营养物质的消化、吸收与利用。此外,还应避免膳食构成的比例失调,某些营养素摄入过多,以及在烹调过程中营养素的损失或有害物质的形成。因为,这些情况都会给身体造成不必要的负担,甚至引起代谢的紊乱。

要想得到合理的膳食营养,应从三方面入手:合理的膳食调配;合理的膳食制度;合理的烹调方式。

营养科学告诉我们,没有一种食物能提供我们身体所需的全部营养物质。另一方面,营养学家们又说“没有不好的食物,只有不好的膳食”。任何一种食物都可提供某些营养物质,关键在于调配多种具有不同特点的食物,组





成平衡的膳食。

所谓膳食制度是指把全天的食物定质、定量、定时地分配食用的一种制度。在一天内的不同时间,人体所需要的能量和各种营养素的数量不完全相同,加之大脑兴奋抑制过程和胃肠对食物的排空时间与人体生理需要相适应,并有一定的规律性。因此,针对人们不同的生活工作情况,拟定出适合他们各自生理需要的膳食制度是极为重要的。合理的膳食制度一经确定,本身又成为一个条件刺激因素,只要到了用膳时间,就会出现食欲,消化道分泌适当的消化液,保证摄入的食物被充分消化、吸收和利用。合理的膳食制度对维持身体健康极其有益。



确定膳食制度时应注意以下几点:

- (1) 考虑胃肠道消化能力,使食物中的营养物质能被充分利用。
- (2) 安排的进餐间隔时间不宜太长,也不宜太短。一般来说,混合性膳食胃排空时间大约是4~5小时。间隔时间过长,可引起饥饿感,血糖降低,影响工作效率;太短则没有食欲,且容易导致消化不良。大多数人一天的主要工作在上午,因而特别要注意吃好早餐,不吃早餐不但会降低工作效率,还会对身体有损害。
- (3) 全天各餐食物分配比例,通常早餐摄入的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占40%,晚餐占30%~35%。



(4) 用膳时间应和生活工作制度相配合。食物烹调的目的是使食物具有令人愉快的感官性状,并提高食物的消化率及对食物进行消毒。在达到上述基本目的的前提下,应尽量减少营养素的损失。例如减少淘米次数,淘米时不可用力搓洗;煮饭时不要丢弃米汤;油炸面食会破坏面粉中很多的维生素,应尽量少用;蔬菜最好先洗后切,急火快炒,更不要挤去菜汁后再炒;煮菜汤时应在

水开后再下菜,烹煮时间不宜过长……

每个人都可以通过饮食来显著改善健康。如果我们掌握了合理营养、平衡膳食原则,就能在享受美味佳肴的同时又享受健康带来的愉悦。

健康造就美丽,科学地吃喝玩乐能达到健康美丽的目标。

蔡美琴

2009年10月8日



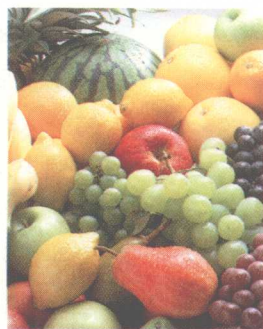
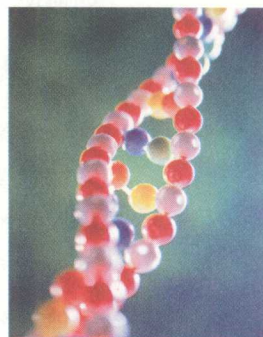
目 录

1 健康状况的自我评估 / 001

- 什么是健康 / 001
- 哪些因素影响健康 / 002
- 如何自我评估身体健康状况 / 003

2 抗氧化剂，真能让青春永驻吗 / 012

- 什么是自由基 / 012
- 哪些因素促进了自由基的产生 / 012
- 雀斑与白内障与自由基有关吗 / 013
- 哪些食物具有消除自由基的功能 / 014
- 什么是抗氧化的营养素 / 015
- 维生素是什么 / 015
- 矿物质对人体代谢有何作用 / 019
- 维生素缺乏的征兆有哪些 / 021
- 如何根据体质选水果 / 022
- 什么时候吃水果好 / 023
- 应该吃多少水果 / 023
- 哪些水果适合冬季吃 / 025
- 哪些水果适合夏季吃 / 025
- 用水果当正餐来减肥，可以吗 / 026
- 不新鲜的水果能吃吗 / 026
- 蔬菜水果可以提高机体免疫力吗 / 027
- 维生素C可以促进皮肤美白吗 / 028
- 常喝胡萝卜汁、果菜汁是否可以养颜美容 / 029





- 糙米是否可以败“火” / 030
- 鱼肝油对眼睛好，是否愈多愈好 / 031
- 患了青春痘该如何进行饮食调理 / 031
- 生姜可以延缓衰老吗 / 033
- 如何使头发润泽不干燥 / 034

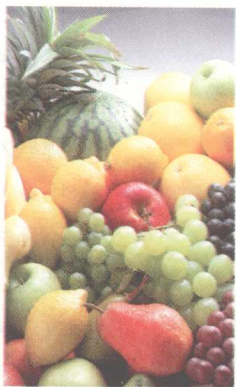
3 皮肤老化，水分丢失是关键 / 039

- 水对维持生命的意义 / 043
- 人体需要的水是如何来的 / 045
- 摄入的水是如何流失的 / 045
- 不能维持水平衡会有什么后果 / 047
- 排水可以养颜吗 / 049
- 身体消肿 有何妙计 / 050
- 皮肤衰老的诱发因素 / 051
- 是什么引起肌肤过敏 / 052
- 常见的皮肤瑕疵有哪些 / 053
- 服用抗氧化的营养食物能够有效祛斑吗 / 054
- 四季喝汤养生法 / 055
- 喝茶养生法 / 057



4 身体衰老，从骨关节开始 / 063

- 骨质疏松是无声的杀手 / 063
- 预防骨质疏松的营养常识 / 064
- 特殊人群的健康补钙方法 / 065
- 含钙丰富的食物有哪些 / 068
- 牛奶——补钙的最好饮食 / 068
- 骨头汤补钙有效吗 / 069
- 烟、酒、咖啡会促进骨质丢失吗 / 069





补钙的误区 / 070

缺锰——也是骨质疏松的原因之一 / 071

运动与骨质疏松 / 072

简单易行的强壮骨骼养生方法 / 073

如何缓解腰颈椎的疲劳 / 075

随时随地可以做的保健操 / 076

植物泡脚疏通全身经络 / 077

5 毒素堆积、循环不畅是衰老始祖 / 079

排毒与养生 / 079

身体毒素的4大来源 / 079

毒素如何排出体外 / 080

便秘让毒素滞留体内 / 082

月经周期与便秘有关吗 / 084

有利于排毒的食物有哪些 / 085

如何增加膳食纤维 / 087

烹调是否会影响膳食纤维量 / 089

一天需摄取多少克膳食纤维才足够 / 089

长期膳食纤维摄取不足会导致哪些健康问题 / 089

膳食纤维太多是否有害 / 091

胆结石、胆囊炎患者是否应该多吃膳食纤维 / 092

患了胃溃疡是否应该少吃膳食纤维 / 093

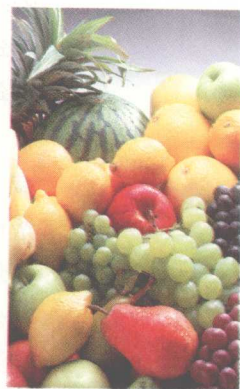
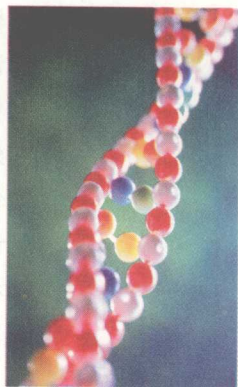
糖尿病患者多吃膳食纤维有何好处 / 094

介绍几种肠胃“大扫除”的方法 / 095

6 血管老化、代谢失调是万病之源 / 099

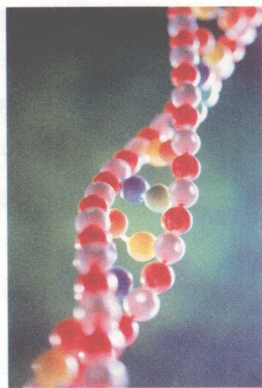
为何要少吃脂肪 / 099

脂肪主要来自哪些食物 / 100



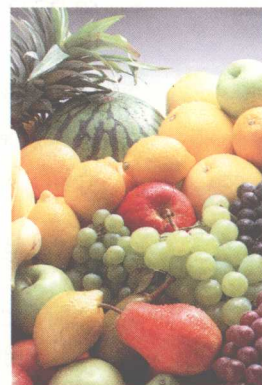


- 橄榄油是否对健康有益 / 103
- 何谓反式脂肪酸 / 103
- 如何减少饮食中油脂的摄取 / 104
- 在外用餐如何减少脂类的摄取 / 110
- 如何合理选择食用油 / 110
- 何谓“盐” / 112
- 钠和盐有什么不同 / 112
- 人体所需的钠盐来自哪里 / 113
- 每日摄取多少钠盐才适当 / 114
- 什么情况下人体内会缺钠 / 114
- 如何评估摄入的钠量是太多或太少 / 115
- 摄取过量的钠盐会造成什么伤害 / 116
- 心血管疾病的危险因素是什么 / 117
- 有益于保护心脑血管的饮食秘诀 / 118
- 调节情绪，为“血管”减压 / 122
- 有益于调理脾胃、促进代谢的秘诀 / 125



7 用得上的养生小秘诀 / 129

- 营养师推荐的最佳蔬菜榜 / 129
- 营养专家解说鱼的妙处 / 133
- 更年期妇女饮食调养秘诀 / 134
- 更年期综合症的饮食原则 / 135
- 秋季养生为一年之重 / 136
- 减少餐桌饮酒量的方法 / 140
- 饭前运动好还是饭后运动好 / 141
- 如何选用保健食品 / 141
- 哪些人需要吃保健食品 / 142
- 购买保健食品时应该注意什么 / 145



1 健康状况的自我评估

● 什么是健康 ●

健康是生命的基础,事业的前提,生活的乐趣;健康是人生最大的财富,是人类最基本的需要和权利,充分享受这一权利是人生最大的幸福。

世界卫生组织提出的健康新概念是“健康不仅仅是不生病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好”,并制定了以下10条健康标准:

(1) 充沛的精力,能从容不迫地负担日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当,身材均匀,站立时,头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

根据世界卫生组织界定,人类的健康和长寿,40%依靠遗传和客观条件,其中15%为遗传因素,10%为社会因素,8%为医务条件,7%为气候条件,60%依靠自己建立良好的生活方式和行为习惯。



● 哪些因素影响健康 ●

在影响健康的诸多因素中,归纳起来有以下几个方面。

(1) 环境因素: 主要指致病性微生物, 诸如病毒、衣原体、支原体、细菌、真菌、原虫、蠕虫, 以及物理、化学、社会、经济、文化、教育、就业等。

(2) 生活(行为)方式: 主要指营养、风俗习惯、嗜好、交通工具、体育锻炼、精神状态等。

(3) 医疗卫生服务: 主要指医疗卫生设施、制度及其利用。

总之, 上述几个影响健康的因素是互相依存, 互相影响。其中, 环境因素、生活方式对健康起着主要的作用, 其次是医疗卫生服务和生物遗传因素。

你的身体伴随着你度过一生。但是你将活多久, 生活质量如何, 则部分取决于你的饮食。

合理营养是保养身体的一个最好办法, 从而让身体向你提供长久的不出问题的服务。现在的医学都相信, 大多数疾病——有的威胁生命, 有的缩短生命, 都有饮食根源, 不过也还有许多病案与饮食的关系尚未被充分了解。

但是, 无论饮食多么重要, 健康饮食仅能构成你为健康长寿而作的奋斗的一



部分。你应该观察生活方式的各个方面, 将健康的饮食制度、经常的体育锻炼、解脱紧张压力的计划, 以及少量饮酒结合起来。毫无疑问, 如果你吸烟, 则戒烟可能是你一生中所能够采取的最有利于健康的行动。

但是, 注意健康并不意味着你就不能享受美食。其实, 饮食健康应该指的是你在吃的食物比以前吃的更可口。吃了健康饮食后你会觉得自己更加精力充沛, 而体重减轻的感觉还能使你自我

感觉更年轻、更良好、更有信心。

总之,一分耕耘一分收获,你只有把身体当地种,爱惜身体这块“土地”,关心它,呵护它,多给它阳光、养料、水分,给它所需要的一切,待到“老年”这个收获季节,你才能获得丰硕的果实,才能收获健康和快乐。

● 如何自我评估身体健康状况 ●

下列问题的设计,在于让您对自我的健康和营养常识加以提醒及增加。自我评估之后,在最后一部分可以大体知道,个人所欠缺或较弱的部分。虽然,每个人的健康状况有相当大的个体差异,甚至有些无法改变及控制的内在因素,例如年龄、性别和遗传。但除此之外,每一个人都具有改变、控制许多外在因素的能力,例如:维持正常血压、不抽烟、持续性运动、均衡饮食、舒解压力和维持平均标准体重,让自己更健康。



1. 体力活动度

(1) 您是否维持每星期有3~4次的运动,每次至少30分钟?

1点 0点

有 没有

(2) 在运动前后,是否有暖身的准备活动?

有 没有

(3) 您的体质指数是否在18.5~24之间?

是 不是

体质指数=体重(kg)除以[身高(m)的平方]

(4) 大致而言,您是否满意自己的健康状况?

是 不是

(5) 您是否满意自己的体力状况?

是 不是

(6) 您是否尽可能以走楼梯,来取代电梯或扶手梯?

是 不是

总点数 _____



2. 家族病史

1点 0点

在您的祖父母、父母、叔伯、姨姑、兄弟或姊妹当中, 是否有下列健康问题?

(1) 在40岁以前患有心脏疾病 没有 有

(2) 需要治疗的高血压(收缩压140毫米汞柱, 舒张压90毫米汞柱以上)

没有 有

(3) 糖尿病 没有 有

(4) 青光眼 没有 有

(5) 痛风 没有 有

(6) 乳腺癌 没有 有

总数点 _____

3. 医疗和自我保健

1点 0点

(1) 是否每天使用牙线? 有 没有

(2) 在一年内, 您是否至少有一次例行的牙齿检查? 有 没有

- | | | |
|--|----|----------|
| (3) 您是否知道,当受伤或生病时,如何正确的自我照顾? | 知道 | 不知道 |
| (4) 您是否尽量避免不必要的X线照射? | 有 | 没有 |
| (5) 您是否有适当、充足的睡眠? | 有 | 没有 |
| (6) 过去几年内,您是否定期测量血压? | 有 | 没有 |
| (7) 女性: 在经期结束后,您是否每个月至少一次,自我检查乳房,是否有硬块或不寻常的分泌? | 有 | 没有 |
| (8) 女性: 过去的两年内,您是否做过宫颈涂片检查? | 有 | 没有 |
| (9) 您若超过40岁,过去4年内,是否做过青光眼检查? | 有 | 没有 |
| (10) 您若超过40岁,过去2年内,是否做过粪便潜血试验? | 有 | 没有 |
| 您若超过50岁,过去1年内,是否做过粪便潜血试验? | 有 | 没有 |
| (11) 您若超过50岁,是否至少做过一次肠镜检查? | 有 | 没有 |
| | | 总数点_____ |

4. 饮食习惯

- | | | |
|--|----|----|
| | 1点 | 0点 |
| (1) 您是否喝足够的水,尿液呈淡黄色? | 有 | 没有 |
| (2) 您是否曾尝试某些特殊或一时流行的饮食? | 没有 | 有 |
| (3) 进餐时,您是否有添加或沾食酱油、盐、胡椒盐或其他调味品的习惯? | 没有 | 有 |
| (4) 您是否尽量减少甜食,尤其是糖果、汽水、饮料,并避免加糖? | 有 | 没有 |
| (5) 您是否有一个均衡的饮食(含蔬菜、水果、米饭、奶制品和适量的蛋白质来源)? | 有 | 没有 |
| (6) 您是否尽量减少动物性脂类摄取(如奶油、乳酪、肥肉、猪皮及鸡皮等)? | 有 | 没有 |
| (7) 您是否尽量减少胆固醇含量高的食物(例如蛋、肝脏、肉类、蚌类等)? | 有 | 没有 |

- (8) 您是否尽量减少盐、酱油、豆瓣酱、蚝油等含盐量高的调味品? 有 没有
- (9) 您吃鱼和鸡肉的次数, 是否多于牛肉、猪肉? 是 不是
- (10) 您是否尽量摄取含膳食纤维量高的食物(例如: 蔬菜、水果、全谷类)? 是 不是
- 总数点_____

5. 烟、酒和其他药物使用 1点 0点

- (1) 您是否抽烟、烟斗、雪茄、咀嚼烟草或服用其他药物? 没有 有
- (2) 您是否限制自己一天酒的饮用少于相当2瓶(12盎司)铝罐啤酒的酒精含量? 有 没有
- (3) 您的家人或朋友, 有否建议或抱怨您的饮酒量, 或是服用某种药物太多? 没有 有
- (4) 当您喝酒或服用某些药物时, 是否会有无法记忆起某些事情的现象? 不会 会
- (5) 您是否会借由喝酒或服用药物, 来处理自己生活上的压力, 或是其他问题? 不会 会
- (6) 当您服用药物之前, 是否会先看清楚药瓶上所指示的使用方法, 且确实遵守? 会 不会
- 总数点_____

6. 意外事件的预防 1点 0点

- (1) 当您喝酒或服用某些药物(例如感冒药)之后, 是否会开车? 或是乘坐喝过酒或服用某些药物的人所开的车? 不会 会
- (2) 您是否遵守交通规则, 以及保持应有的速度? 是 不是
- (3) 当您开车或乘坐他人的车子时, 是否随时系上安全带? 是 不是
- (4) 您是否定期维修您所使用的车子? 有 没有