

幸福女人文丛



吃出来的健康

健康、美丽可以吃出来的，科学合理的饮食习惯与膳食选择，是天然的健身、美容妙方。把身体内在调理好，有节制地吃、有准备地吃、有选择地吃……

主编：崔俊

远方出版社

幸福女人文丛

吃出来的健康

江苏工业学院图书馆
藏书章

主编：崔俊

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出来的健康/崔俊主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2008. 9

(幸福女人文丛)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

I. 吃… II. 崔… III. 女性 - 食物养生 - 通俗读物

IV. R247.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128860 号

幸福女人文丛 (全 10 册)

吃出来的健康

主 编: 崔 俊

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 艺平工作室

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471 - 4919981 (发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 2000 千

总 印 张: 125

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 6000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

总 定 价: 298.00 元 (单册定价 29.80 元)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究

前言

今天的世界是开放的，因为有女人的时尚与魅力，这个世界有了更多的精彩与绚烂。但作为女人，你健康吗？

或许你拥有很多财富，或许你占据很高的地位，或许你的美貌让无数男人倾倒，再或许你是一位知识女性，有着优雅的气质，或许……

所有这些都不能与健康划等号，因为真正的健康是一个综合体，它不仅有生理的因素，也有心理的因素，同时还有社会的因素，总之，做一个健康的女人就要尽力完善自己的一切。请问：

你会修饰自己吗？

你会交朋友、处理人际关系吗？

你拥有自己的事业吗？

你会经常提升自己、为自己充电吗？

你拥有完美的爱情、幸福的家庭吗？

你有一道拿手好菜来调动男人的胃口吗？

其实，女人要充分相信自己，相信所有这些都不是问题，都能为我所有，为我所用：

女人应该懂得修饰自己。因为得体的修饰会让她的仪表和内心共同成为一道风景。

女人应该懂得交朋友的艺术。因为朋友是一块调色板，能让生活更加

绚烂多彩。

女人不应该放弃自己的理想，因为任何人都要在社会中行走、才能找到归属感，因此女人应该有一份事业。

女人应该经常读书，提高自己的品味，丰富自己的内涵。

女人应该追求完美的爱情和婚姻，因为在爱与家的港湾中女人才能更加美丽。

女人也应该有自己的几道私房菜，不经常示人，但一旦出手就绝对令男人惊诧不已。

真正有品位的女人要不断完善自己，让自己从内到外更加散发迷人光彩。那么，女性健康就显得尤其重要了。我们国家是一个讲究饮食文化的国度，古人主张饮食养生，即运用各种烹制手段制作出一道道具有防病、治病、保健强身、延年益寿功效的特殊膳食，既解决了基本的生存需要，同时滋养身体、调补气血、平衡阴阳。本书从女性营养需要、食疗及药膳、常见病食疗等几个方面进行了深入浅出的介绍，语言流畅，文字简练，集科学性、知识性、实用性于一体，贴近现实生活，为女性保健提供一定的指导！

目录

Contents



第一章 维护女性健康的食品

003// 小麦	004// 粟米	004// 糯米	004// 粳米
004// 莲子	005// 花生	005// 豆腐	005// 蜂蜜
006// 牛肉	006// 牛蹄筋	006// 牛奶	007// 猪肉
007// 猪蹄	007// 兔肉	008// 狗肉	008// 鸡肉
008// 鸡肝	009// 鸭肉	009// 鹌鹑	009// 鸽肉
009// 鸡蛋	010// 鸭蛋	010// 鱈鱼	010// 鲤鱼
011// 鲫鱼	011// 带鱼	011// 鲢鱼	012// 对虾
012// 龟肉	012// 葡萄	013// 椰子	013// 梨
013// 菠菜	014// 胡萝卜		

第二章 女性日常饮食注意事项

一、女性日常饮食中宜多吃的食物 //017

粮食类食物 //017

1. 小米
2. 玉米
3. 大豆制品
4. 绿豆汤

5. 芝麻 6. 花生 7. 赤豆

瓜果蔬菜类食物 //021

1. 西瓜 2. 核桃 3. 西红柿 4. 香菇和蘑菇

5. 黑木耳 6. 胡萝卜 7. 大蒜 8. 芹菜

9. 菠菜 10. 红枣 11. 海带

畜禽蛋类食物 //029

1. 兔肉 2. 鸡肉 3. 鱼肉 4. 鸡蛋

5. 牛奶 6. 鸽肉 7. 橄榄油

二、女性日常饮食小常识 //035

有助于清除体内毒素的食物 //035

食物消毒常见的4大误区 //037

10组不宜同吃的食物 //038

吃海鲜须注意的8大细节 //040

5类需要慎重食用海鲜的人 //042

最佳饮食搭配11法 //043

长期不吃早餐容易诱发心脏病 //045

美味早餐最好加点蜂蜜 //045

主食吃得少，头发白得快 //046

晚餐宜淡而少，避免暴饮暴食 //047

不宜吃鸡蛋的7类人 //048

鸡蛋生吃坏处多多 //049

鸡蛋不宜与豆浆或糖、兔肉一起吃 //050

常吃苦味食品有利身体 //051

7种常见蔬菜的食用禁忌 //052

西红柿拌白糖要谨防螨虫 //053

黄瓜是难得的排毒养颜食品 //054

生吃胡萝卜会损失约90%的胡萝卜素 //055

- 夏天吃点丝瓜去暑清心 //055
- 不宜以吃水果代替蔬菜 //056
- 蔬菜不是越新鲜越好 //058
- 蔬菜切碎后再洗易流失水溶性维生素 //059
- 发芽的马铃薯要彻底去芽后再食用 //060
- 食韭菜前用淡盐水浸泡几小时 //061
- 吃苹果还是削皮好 //062
- 梨能调节人体的酸碱平衡 //063
- 常吃苹果对高血压患者有益 //064
- 菠萝宜放在盐水里浸泡30分钟后再食用 //065
- 为什么菠萝蛋白酶会引起少数人的过敏反应呢? //066
- 冰西瓜吃多了伤脾胃 //067
- 水果烂了, 削去坏的部分后也不能吃 //068
- 适量吃银杏, 可以保护眼睛 //068
- 喝牛奶的9大禁忌 //069
- 老母鸡炖汤并不适合产妇 //071
- 猪肝炒得太嫩会诱发疾病 //072

第三章 女性如何合理使用药膳

一、药膳是药还是食? //077

二、药膳小常识 //079

1. 药膳的分类 //079
2. 食用药膳的注意事项 //080
3. 分清食品的“性状” //081

三、药膳的制作工艺 //082

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 熬 | 2. 炒 | 3. 炖 | 4. 卤 |
| 5. 焖 | 6. 烧 | 7. 煨 | 8. 药酒 |
| 9. 饮料 | 10. 炸 | 11. 蒸 | 12. 粥 |
| 13. 烧 | | | |

四、女性药膳中常用的药物 //090

- | | | | |
|---------|---------|----------|---------|
| 1. 人参 | 2. 黄芪 | 3. 党参 | 4. 白术 |
| 5. 山药 | 6. 大枣 | 7. 甘草 | 8. 当归 |
| 9. 生地黄 | 10. 何首乌 | 11. 枸杞子 | 12. 龙眼肉 |
| 13. 沙参 | 14. 麦门冬 | 15. 玄参 | 16. 玉竹 |
| 17. 百合 | 18. 女贞子 | 19. 灵芝 | 20. 五味子 |
| 21. 巴戟天 | 22. 肉苁蓉 | 23. 菟丝子 | 24. 沙苑子 |
| 25. 山茱萸 | 26. 杜仲 | 27. 冬虫夏草 | |

五、女性食用药膳的禁忌 //108

1. 病人的忌口 //108
2. 可用于保健食品的物品及保健食品禁用物品 //108
3. 药物与食物之间的配伍禁忌 //110
4. 食物与食物的配伍禁忌 //110
5. 药物之间的配伍禁忌 //111

六、不要走入食疗的误区 //112

1. 煮制药粥的宜与忌 //112
2. 吃生姜时别饮酒 //114
3. 做菜时调味“四君子”别乱放 //114
4. 八种人慎吃月饼 //115

5. 究竟该什么时候喝汤 //116
6. 吃涮羊肉别喝茶 //117
7. 臭豆腐吃着香也要少吃 //118
8. 发烧病人别吃蛋类 //119
9. “过油茄子”要少吃 //119
10. 野菜好吃小心过敏 //120
11. “养人”食物也“伤人” //121
12. 三种咳嗽的饮食宜忌 //123
13. 五毒蔬菜要小心 //123

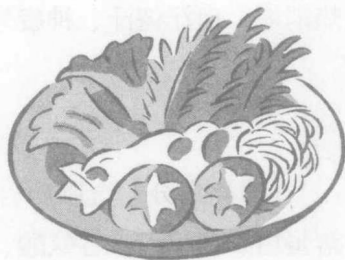
第四章 女性常见疾病的食疗与生活宜忌

- | | |
|----------------|----------------|
| 外阴炎 //127 | 缺铁性贫血 //157 |
| 外阴瘙痒症 //129 | 泌尿系统感染 //161 |
| 子宫颈炎 //131 | 失眠 //163 |
| 子宫肌瘤 //132 | 眩晕 //165 |
| 子宫脱垂 //135 | 神经衰弱 //167 |
| 妊娠剧吐 //138 | 痤疮（粉刺） //170 |
| 妊娠高血压综合征 //139 | 急性结膜炎 //173 |
| 产后子宫复旧不良 //143 | 角膜炎 //174 |
| 产褥感染 //145 | 胃及十二指肠溃疡 //176 |
| 更年期综合征 //147 | 急性胃炎 //178 |
| 闭经 //149 | 慢性胃炎 //180 |
| 痛经 //151 | 胃痛 //183 |
| 急性肾炎 //153 | 便秘 //186 |
| 慢性肾炎 //155 | |

第 1 章

维护女性健康的食品





食疗即食物疗法，又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。通常认为，食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质。也就是说，食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

目前，中医食疗作为一种比较理想而有效的医疗保健方法，越来越受到我国医药学和营养学界的重视，并已成为现代人体实施医疗保健综合措施中的一个重要组成部分。

食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的。食疗文化源远流长，食疗是一种长远的养生行为。以前的人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种健康的健体之道。

小麦

[营养成分] 含淀粉、蛋白质、糖类、糊精、粗纤维、卵磷脂、谷甾醇、尿囊素、淀粉酶、蛋白酶、麦芽糖、维生素（B₁、B₂）、泛酸、生物素、钠、氯、钾、镁、碘、铁、铜、锌、硒、钴、钙等。

[功效] 滋阴益气，安神止汗。

[应用] 阴虚或气阴亏虚所致的心悸心烦、夜卧不宁、精神恍惚、烦

热消渴、自汗盗汗、神疲气短等。

粟米

[营养成分] 含脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸、淀粉、谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白、谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸、蛋氨酸、维生素B₁、B₂等。

[功效] 补脾胃，益肾气。

[应用] 脾胃气虚所致的体倦乏力、消化不良、不思饮食、便溏泻泄；胃阴亏虚、反胃干呕、消谷易饥；病后、产后虚弱无力等。

糯米

[营养成分] 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸、多量淀粉。

[功效] 益气，温中，止泻。

[应用] 脾胃气虚、阳虚所致的食纳减少、便溏泄泻、反胃呕逆、消渴、自汗、小便频多、消化不良等。

粳米

[营养成分] 含淀粉、蛋白质、脂肪、少量B族维生素。

[功效] 补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻泄。

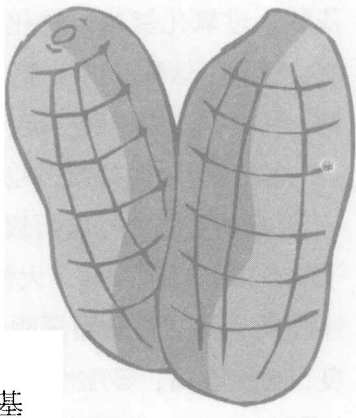
[应用] 脾胃气虚、气阴两虚所致的形体消瘦、烦闷消渴、不思饮食、泻泄下痢等。

莲子

[营养成分] 含碳水化合物、蛋白质、脂肪、天门冬素、钙、磷、铁、淀粉、棉籽糖等。

[功效] 益气健脾，养心安神，补肾固涩。

[应用] 脾胃气虚所致的神疲气短、食欲不振、形瘦体弱、便溏腹泻；心脾两虚或心肾不交所致的心悸心慌、失眠多梦；肾气不固所致的小便频多，白带白浊等。



花生

[营养成分] 种仁含蛋白质、脂肪油、氨基酸、卵磷脂、嘌呤、生物碱、维生素（A、B₁、B₂、C、H）、泛酸、三萜皂甙、钙、磷、铁等。其蛋白质的含量，在同等重量下，相当于一块猪肉、牛肉、鱼的蛋白质含量的2~3倍。种子皮（红衣）含脂质、甾醇、鞣质、无色飞燕草素、花生甙。

[功效] 益气健脾，补血止血，润肺化痰，增乳润肠。

[应用] 脾胃气虚所致的食欲不振、食物不易消化、气逆反胃、干呕呃逆；血虚所致贫血及再生障碍性贫血、血小板减少；肺燥阴虚所致的久咳、干咳及大便秘结；产后气血亏虚所致的乳汁稀少、白带量多等。

豆腐

[营养成分] 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、钠、氯、钾、镁、维生素（B₁、B₂）、烟酸、多种氨基酸等。

[功效] 滋阴养血，益气和中。

[应用] 阴血亏虚所致的消渴病、产后乳汁稀少；脾胃气阴亏虚所致的胃脘隐痛、腹胀纳少、反胃呕吐等。并能解硫磺、酒中毒。

蜂蜜

[营养成分] 含葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、蛋白质、蛋白胨、氨

氨酸、过氧化氢酶、转化酶、淀粉酶、乙酰胆碱、柠檬酸、琥珀酸、乙酸、泛酸、烟酸、维生素(A、B₁、B₂、C、D、E、K)、钙、镁、铁、钾、钠、锰、铜、镍、磷、硫、挥发油、色素、蜡质等。

【功效】 滋阴补血，益气强身。

【应用】 阴血亏虚所致的形体消瘦、心悸心烦、失眠多梦、头晕眼花、干咳少痰、肝区隐痛、大便干结、贫血；神经衰弱、高血压、心脏病、慢性肝炎、肝脏肿大而属阴血亏虚者；脾胃气虚所致的食欲不振、消化不良、胃脘隐痛；萎缩性胃炎、胃及十二指肠溃疡而属脾胃气虚者；对中老年阴血不足者，常服能起到防衰抗老，增强体质的作用。

牛肉

【营养成分】 含蛋白质、脂肪、维生素(B₁、B₂)、钙、磷、铁、胆固醇等。其中蛋白质含量较高，每100克牛肉含20.1克，有人体所需的多种氨基酸；脂肪含量较低，每100克牛肉含10.2克。

【功效】 补脾胃，益气血，强筋骨。

【应用】 脾胃气虚、气血不足所致的形体消瘦、倦怠乏力、便溏、筋骨酸软、腹胀水肿等。牛肉以黄牛肉最佳。

牛蹄筋

【营养成分】 含蛋白质、脂肪、灰分等。

【功效】 养血，补肝，强筋，提高白细胞数量。

【应用】 血虚所致的贫血、白细胞减少；肝血亏虚，血不养筋所致的手足麻木、筋骨酸软、易于疲劳及筋骨损伤的调养等。

牛奶

【营养成分】 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、钠、维

生素（A、B₁、B₂、C）、尼克酸、泛酸等。其蛋白质中，含有人体所必需的多氨基酸。

[功效] 滋阴益气，养胃润肠。

[应用] 气阴亏虚所致的形瘦体弱、神疲食少、反胃噎膈、消渴引饮、大便干结、皮肤干燥及慢性久病、或大病后而属气阴亏损者的补养。

猪肉

[营养成分] 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、铜、硒、维生素（B₁、B₂、C）。其中蛋白质占16.1~16.7%，脂肪占28.8%。瘦猪肉含缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、精氨酸、组氨酸、酪氨酸、胱氨酸等。

[功效] 滋阴润燥，补益气血。

[应用] 阴津亏虚所致的形体消瘦、口渴引饮、少痰干咳、大便秘结；气血不足所致的神疲体倦、气短喘息等。

猪蹄

[营养成分] 主要含蛋白质、脂肪等。

[功效] 滋阴液，补气血，增乳汁。

[应用] 肾阴亏虚所致的腰膝酸软；胃阴不足之烦渴不欲食、皮肤干燥；气血亏虚所致的乳汁稀少等。

兔肉

[营养成分] 含蛋白质、脂肪、糖类、鞣酸、枣酸、黏液质、维生素（A、B₂、C）、钙、磷、铁等。

[功效] 养阴，益气，止血。

[应用] 脾胃阴虚、气虚所致的消渴多饮、形体消瘦、气短乏力、干