

从青春期到更年期身体会出现的**336**个安全营养问题

217种饮食营养搭配，适合自己的才是最好的

著名营养专家孙树侠教授给所有女性朋友的细心呵护

女性

孙树侠 编著

安全营养保健

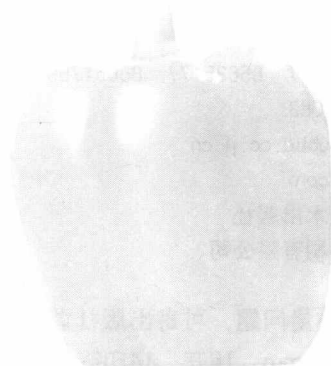
北京大学医学部教育学院的营养师、健康管理师培训首席专家兼教授
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
中央电视台七频道专家委员会副主任兼秘书长
世界卫生组织健康教育促进研究中心顾问





女性安全营养 保健康

孙树侠 编著



图书在版编目(CIP)数据

女性安全营养保健康/孙树侠编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5384-3724-9

I. 女… II. 孙… III. 女性-保健-食谱IV. TS972-164

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第113605号

女人安全营养保健康

- | | |
|-----------|---|
| ◎编著 | 孙树侠 |
| ◎编委 | 王全成 王 勇 蔡晓秋 崔钟蕾 关勇男
韩 冰 韩 雪 侯云浩 刘 莉 刘宇博
王丽萍 马 丽 王晓波 |
| ◎特约编辑 | 张 靖 郭迎节 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 孙 默 |
| ◎封面设计 | 孙明晓 王阿娜 |
| ◎技术插图 | 孙明晓 王阿娜 王 鑫 林 宁
贾 萍 李 雪 王 汐 王 骁 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85619083 |
| ◎电子信箱 | JLKJCBS@public.cc.jl.cn |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 延边新华印刷有限公司 |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720mm×990mm 16开 14印张 220千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3724-9

定价: 26.90 元



美国当代著名营养学家戴维斯博士认为：“人从出生到死亡，蛋白质是永远不可缺少的。假如食物中各种营养充足，人就可以保持健康与青春……摄取充足的蛋白质，会使一个人年轻美丽、精力充沛、耐力持久，生命充满健康的阳光。”

作为现代女性，来自于学习、工作、生活的压力越来越大：学业上的辛勤付出，工作上的竞争和挑战，持家理财的繁琐和辛劳，赡养父母、呵护养育孩子的责任和义务……这一切都需要女性付出太多太多，为此感到身心疲惫。面对繁忙的工作、学习，我们需要有足够的热量和均衡的营养使自己保持精力充沛。但是，如何细心呵护女人的营养和健康，在女人不同的年龄段，需求也是不同的。

怎样才能让每一个年龄段的女性都获得最科学、安全的营养补充，呵护好女人的每个阶段，让女性安全健康地度过每一天？这并不是单纯进补或者加强营养就可以的，而是需要根据每一个时期女性不同的生理需求，制定相应科学合理的饮食方案，以增进自身营养的合理吸收，最终帮助女性靓丽而又自信地度过每一天。为了能够有效地做到这一点，我们针对女性生理特点，以及现代生活节奏的特点、气候变化等诸多因素，精心编著了这本《女性安全营养保健康》。

为了让图书的内容更有针对性，本书根据女性一生中不同的时期进行分章，以青春期营养、孕产期营养、经期营养、更年期营养等不同阶段为章节，更方便不同年龄段的女性根据自身情况找到适合自己使用的方式、方法。同时，本书将所有问题分成了3个不同的版块，以方便读者循序渐进地了解每一部分内容，从而留下深刻记忆，最终真正有效指导自己的生活。

俗话说：爱美是女人的天性。在女性注重加强营养的时候，保持靓丽的容颜、婀娜的身姿也是非常重要的。因此，本书在呵护女性营养健康的基础上，也从各学科的角度指导女性如何健美、怎样美容，以帮助女性获得从内到外的美，以愉悦的心情、美丽的容颜，迎接充满挑战，同时也激情似火的生活和工作。

孙树侠

PART 01

女性安全营养指南

脑和机体的正常活动在很大程度上取决于所摄取食物的质量,不平衡的营养会影响大脑及机体的正常活动,因此,女性应注意营养与膳食平衡,以便使自己拥有健康的身体和充沛的精力去面对生活与工作。

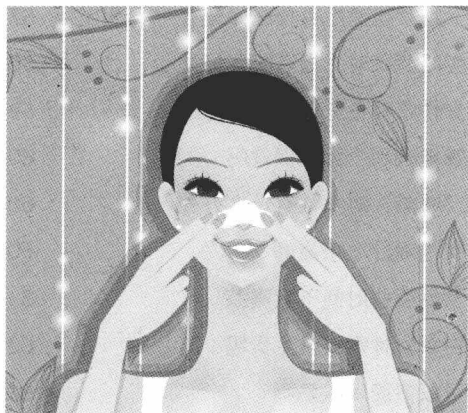
什么是平衡膳食	14
女性如何做到膳食平衡	14
什么是平衡膳食宝塔	15
女性膳食应食物多样,谷类为主吗	15
女性膳食为何强调清淡少盐	16
多吃蔬菜、水果和薯类有什么好处	16
膳食酸碱平衡能让女性远离疾病吗	17
什么是亚健康	18
女性应如何对待亚健康	18
吃什么能缓解亚健康	18
药膳适宜女性食用吗	19
女性可以常吃保健食品吗	20
女性应如何吃早餐	21
女性应如何吃晚餐	21
如何选择加餐食物	22



女性可以过多食用粗粮吗	22
女性为什么冬天要吃点糯米	23
女性冬吃羊肉有什么讲究	23
饭后吃水果会“拔高”血糖	24
多吃豆腐不利于女性健康吗	24
石榴适合女性食用吗	25
瘦弱女孩适宜吃辣椒吗	26
生吃鸡蛋有害健康吗	27
喝酸奶可缓解过敏性鼻炎症状吗	27
女性饮白酒更易损伤大脑吗	28
女性常喝酒影响下一代吗	28
饮料对药效有何影响	29
女性营养缺乏易引起脾气变坏	30
缺乏甜菜碱的女性易患病吗	31
少女多喝汽水易骨质疏松吗	31
芒果代替主食可致橘黄病吗	32
女性嗜吃海鲜易患甲状腺癌吗	32
过多食入牛肉会患肠癌吗	33
乱补维生素等于毁容吗	33
常吃剩饭的女性易患胃病吗	34
胡萝卜是否影响女性生育	34
冷饮吃多了会影响女性生育吗	35
高脂肪饮食是否损害女性大脑	35
多喝咖啡影响女性健康吗	36
引起女性性欲低下的食物有哪些	37
生理性低血压女性如何饮食	37
饭后吃梨有利防癌吗	38
常吃杂粮能防癌防衰吗	38
维生素C、维生素E能预防胃癌吗	39
服钙和维生素D可预防直肠癌	39

蓝莓能否预防结肠癌	40	女性常吃南瓜有什么好处	57
喝咖啡不易患糖尿病吗	40	生吃蔬菜对女性有哪些好处	58
葡萄能否预防女性动脉硬化	41	女性吃草莓有哪些好处	59
有胃病不宜喝水果醋吗	42	辣椒有利于女性保健吗	60
番茄可以抗血栓吗	42	“吃醋”对女性有什么好处	60
花生酱能够降胆固醇吗	43	女性喝什么茶最好	60
常食菠菜可明目吗	43	女性哪些时间不宜喝茶	61
哪些粗粮能防眼疾	44	白领女性需要维生素吗	62
醋泡黑豆防视力下降吗	44	可以空腹喝酸奶吗	62
女性吃木瓜能否增加胃肠动力	45	酸奶可以热着喝吗	63
喝牛奶可以避免铅中毒	46	皮肤最喜爱哪些营养	63
食用菜花能排毒吗	46	肤质不同就应饮食有别吗	63
哮喘女性适宜多吃蔬菜吗	46	食物会影响你的肤色吗	64
多吃胡萝卜能防视力下降	47	有益女性的抗衰老食物有哪些	65
何时吃甜食有利健康	48	有助于黑皮肤变白的食物有哪些	66
吃黑巧克力能防动脉粥样硬化症吗	48	营养能改变少女丰胸吗	66
女性通便可吃香蕉吗	48	使乳房健美的食物有哪些	67
可以拿营养药当饭吃吗	49	哪些矿物质有助于女性健康	67
结肠癌女性如何饮食	50	白领女性最缺哪些营养素	68
患有口腔溃疡怎么吃	50	女性要多食海藻类食物吗	69
常用电脑的女性如何饮食	51	哪些食物能排毒	69
女性初春如何饮食	52	女孩要苗条怎么吃	70
女性患糖尿病后如何吃魔芋	53		
口臭女性吃什么	53		
便秘女性吃什么好	54		
贫血女性吃什么补	55		
早晨补水可喝盐开水吗	55		
为什么解郁闷要少吃酸味食物	56		
为什么做菜放盐少仍会摄盐过多	56		
大枣对女性有什么好处	57		





催人变老的食物有哪些	71
15~25岁的女性如何防止皮肤干燥	71
25~30岁的女性如何减少皱纹	72
30~40岁的女性如何充盈皮肤	72
40~50岁如何防黑眼圈	73
女性需要雄激素吗	73
适度饮葡萄酒有利女性大脑吗	74
多吃芹菜能减肥吗	74
减肥女性不可空腹吃哪些水果	75
多吃蛋类食品能养颜吗	75
常吃核桃能长寿吗	76
食用黑芝麻能养颜美容吗	77
为什么女人最适合吃樱桃	78
酸梅能够抗衰老吗	78
牛奶能养颜瘦身吗	79
酸奶是长寿的饮料吗	79
女性多吃大豆靓皮肤吗	79
女性怎样喝豆浆能养颜	80
常吃银耳能美颜吗	81
蜂蜜对女性有哪些保健作用	81
女性每天需要补充多少维生素C	82

女性靠吃什么抵抗电脑辐射	82
女性如何轻松应对便秘	83
女性多吃甜食会危害健康吗	84
饮食误区可造成女性贫血吗	84
经常熬夜为什么要多吃胡萝卜	85
过量牛奶有可能催生粉刺	85
大白菜叶能治疗粉刺吗	86
吃三文鱼可除皱纹吗	86
用盐美容的方法有哪些	87
哪些食物有益于少女的眼睛	87
吃香蕉能避免眼衰老吗	89
多吃玉米利于眼睛明亮	89
去眼袋的方法有哪些	89
丝瓜能否去除女性的面部斑纹	90
如何“吃”掉脸上黑斑	91
蛋白质与女性脱发有什么关系	92

PART 02

青春期安全营养： 活力的来源

青春期是人的一生中身高生长的两个关键时期之一，体格的迅猛发育，各个器官的生长，脑、心、肝、肾等功能增强，加上学习紧张、活动量大，使得机体对能量和各种营养素的需求也大大增加，甚至高于成年人的需要。所以，青春期的饮食安排应更加合理、均衡。

做好青春期来了的准备	94
进入青春期的变化	94
哪些因素影响进入青春期的年龄	95



女孩怎样判断自己进入青春期	96
青春期的变化与激素有关吗	96
青春期女生的饮食要诀是什么	96
青年女性为什么要保证营养素的供给	97
青春期容易发生哪些营养缺乏症	98
青春期应补充哪些营养素	99
青春期女性应如何饮食	99
少女青春期为什么要防止脂肪摄入过少	100
青春少女脂肪摄入过少有什么危害	100
营养过剩会导致青春期提前吗	101
青春期如何补钙	101
青春期应多吃维生素 A	102
发育期女孩适宜多吃快餐吗	103
青春少女适宜喝酒吗	103
少女健美如何选择饮食	103
女大学生的饮食保健	105
少女秋季如何饮食	105
青少年变声期的饮食保健	105
青少年吃素食更健康吗	106
青春期适宜吃糖吗	106
饥饿时应少吃哪些东西	107
青年女性如何饮食保健	107

青春期节食害处多吗	108
少女不必害怕脂肪吗	109
食不离口损害健康吗	109
什么是青春期痤疮	110
吃什么能防痤疮	110
什么是青春期厌食症	111
神经性厌食症有哪些临床表现	111
青春期厌食症的饮食防治	112
有饮食紊乱症状怎么办	112
患上暴食症怎么办	113
少女不宜过多摄入食物纤维素吗	114
过度补充维生素 E 有害健康	114
维生素缺乏会造成皮肤病吗	115
女性维生素 C 缺乏可致胆结石吗	115
多吃橙子能够预防女性胆结石吗	116
缺铁会影响少女的情绪吗	116
少女如何增加体内的铁含量	117
蔬菜能治妇科病吗	118
青年女性肾亏怎么办	118
头发枯黄是不是缺乏营养	119
青春期少女为什么白发	119
少白头女性如何饮食	120
预防近视需注意的饮食问题	121

PART 03

孕产期安全营养： 细节上的健康

孕育与诞生，为“妈妈”这个神圣而伟大的词语作出了刻骨铭心的注脚。十月怀胎，是漫长而又让人感到兴奋与艰苦的过程，在此期间，



胎儿的生长发育需要充足的能量和全面的营养素，这些能量和营养素均来源于母体。如果孕妇摄取营养不当，不仅影响自身的健康，还会影响胎儿的正常生长发育。

准妈妈应少吃哪些食物	131	准妈妈应少吃哪些食物	131
如何判定孕妇营养是否足够	132	如何判定孕妇营养是否足够	132
为何孕妇爱吃酸东西	132	为何孕妇爱吃酸东西	132
孕妇为什么应少吃山楂	133	孕妇为什么应少吃山楂	133
孕妇能否吃木薯	133	孕妇能否吃木薯	133
孕妇适宜吃热性调味品吗	134	孕妇适宜吃热性调味品吗	134
苦瓜能促进孕妇食欲吗	134	苦瓜能促进孕妇食欲吗	134
孕妇喝水有什么讲究	135	孕妇喝水有什么讲究	135
怀孕初期为什么应慎服胃药	135	怀孕初期为什么应慎服胃药	135
莴苣有助于胎儿脊椎发育吗	136	莴苣有助于胎儿脊椎发育吗	136
孕妇吃核桃油可令胎儿更聪明吗	136	孕妇吃核桃油可令胎儿更聪明吗	136
准妈妈过分补充营养素有什么危害	137	准妈妈过分补充营养素有什么危害	137
过度饮食会造成孕妇的体重超标吗	138	过度饮食会造成孕妇的体重超标吗	138
孕期贫血能否服用阿胶	138	孕期贫血能否服用阿胶	138
患胃病的孕妇应如何补充营养	139	患胃病的孕妇应如何补充营养	139
孕妇能否通过饮食改变胎儿发色	139	孕妇能否通过饮食改变胎儿发色	139
富锌食物有助自然分娩吗	140	富锌食物有助自然分娩吗	140
孕中期的营养原则是什么	140	孕中期的营养原则是什么	140
怎样给孕中期女性增加营养	141	怎样给孕中期女性增加营养	141
孕妇可过量补充维生素A吗	141	孕妇可过量补充维生素A吗	141
孕妇需要补充B族维生素吗	142	孕妇需要补充B族维生素吗	142
哪些饮食习惯会导致不孕	123		
怀孕之前如何改善饮食	123		
为什么准备怀孕应少吃豆制品	124		
为什么女人要怀孕就得少吃肉	124		
提高女子性兴奋的饮食	125		
“酸儿辣女”可信吗	126		
素食影响女性生育吗	126		
胡萝卜影响女性生育吗	126		
哪些食物易导致流产	127		
哪些食物有安胎作用	127		
怀孕早期的营养补充原则	128		
怀孕初期需要什么食品	128		
怀孕初期如何选择食物	129		
体弱的女性孕前吃什么	130		
怀孕第一个月应补充哪些营养	130		
厌食与呕吐会影响胎儿吗	131		





孕妇需要补充维生素C吗	142
孕妇需要补充维生素D吗	143
孕妇应该补充钙质吗	143
怀孕期间应该补硒吗	144
孕期如何适量补碘	144
孕晚期的营养原则是什么	145
为什么孕妇不能偏食	146
孕妇饮食有哪些不宜	146
预防早产怎么吃	147
孕妇是否需要减肥	148
孕妇怎样吃蔬果更合理	148
孕妇为什么要慎吃火锅	149
孕妇不能吃哪些鱼	149
妊娠水肿吃什么好	150
冬瓜可治妊娠水肿吗	151
产后应怎样合理安排营养	151
产后以鸡蛋为主食科学吗	151

产后吃红糖应限量吗	152
老母鸡炖汤适合产妇吗	152
产妇适宜食用哪些蔬菜	153
产妇如何吃水果	153
产妇为什么吃小米	154
产后奶少且稀怎么办	154

PART 04

更年期安全营养： 重塑女性第二春

女性进入更年期，人体逐渐出现衰老和退化现象，月经紊乱、阵发性潮热、潮红，出汗、失眠、头晕、头痛等一系列或轻或重的症状就会找上身，不仅本人很痛苦，也会影响人际关系和正常生活。在这个生理、心理都发生剧烈改变的时期，女性机体的适应调节能力和抵抗力也会降低，对于营养成分的要求与以前不尽相同，如不能科学摄入营养，将会造成代谢失调并引发疾病。所以，必须给予更年期营养足够的重视。

什么是更年期	157
更年期有哪些主要的临床症状	157
怎样预测更年期的到来	158
怎样正确对待更年期	159
更年期怎么吃更健康	159
更年期饮食的原则是什么	160
女性更年期的饮食有哪些禁忌	160
女性更年期饮食养生要点是什么	161
更年期女性为什么容易发胖	161
更年期女性可以只吃素食吗	162
更年期女性应根据体质吃水果吗	163

更年期应多吃哪些水果	163
更年期潮热汗出吃什么	164
更年期女性心情烦躁吃什么	164
更年期妇女能补充雌激素吗	165
长期服用雌激素有哪些不良反应	165
人参可减轻更年期反应吗	165
更年期妇女应慎用人参吗	166
停经后还能吃过多油脂吗	166
停经妇女宜多食大豆制品吗	167
更年期女性可以多吃动物肝脏吗	167
鱼油有益绝经妇女的心脏吗	168
为什么更年期妇女更爱吃甜食	168
更年期妇女为什么要多吃甘蓝菜	169
更年期女性应当补钙吗	169
为什么绝经妇女不可一味补钙	170
更年期女性如何补钙	170
更年期女性适宜以食助性吗	171



中年女性肾虚吃什么	172
常吃猪血可预防更年期“三高”吗	172
更年期女性胆固醇偏高怎么办	173
豆浆可改善女性更年期症状	173
中年女性适宜常吃蜂蜜吗	174
女性更年期水肿如何饮食	174
哪些食物适合更年期女性降血压	175
高钙食物能否降低卵巢癌发生率	175
更年期妇女心血管病的饮食防治	176
保护心脑血管应多吃燕麦吗	176
更年期女性更易患心脏病吗	177
心脏病女性的饮食原则是什么	178
吃钙片会导致结石吗	179
更年期为何易患糖尿病	179
更年期糖尿病患者应怎样控制饮食	180
更年期女性需要“挑食”吗	180
更年期便秘的饮食治疗	181

女性的脸上出现蝴蝶斑应该吃什么	181
生姜能治“老年斑”吗	182
洋葱能防老年斑吗	183
缺乏蛋白质可致白内障吗	184
深绿色蔬菜能防女性白内障吗	184
更年期女性吃什么可防治头发早白	185

PART 05

经期安全营养： 为女性健康护航

月经是指有规律的、周期性的子宫出血，是生殖功能成熟的外在标志之一，很多女性在月经来潮前，会有乳房胀痛、腹胀、下腹胀痛、易疲劳、忧郁、失眠等症状，这时候，如果不能保证充足的休息，至少也该为自己补充足够的营养。事实上，经期对营养的需求也是相当大的，如果女性在经前和经期能注意饮食调理，将减少众多的不适感。

经期的饮食原则是什么	188
月经来潮该吃什么	189
经期反常与饮食有关吗	189
经期饮食宜忌有哪些	190
调节女性经前不良情绪的食物有哪些	190
月经前饮食有哪些注意事项	190
少女初潮时需要补钙吗	191
为什么女性补钙不可错过30岁	191
铁是经期饮食的主角吗	192
女性抗冷应牢记补铁吗	192
经期可以饮用浓茶吗	193
经期是否能吃螃蟹	193

经期吃巧克力能提高性欲吗	194
经期吃巧克力会发胖吗	194
行经期间的饮食应注意什么	195
经常烫发会造成女性月经异常吗	195
营养不良可导致闭经吗	196
减肥过度可能导致闭经吗	196
白带增多的原因有哪些	197
白带异常如何饮食	197
药物会影响月经吗	198
经期感冒可以服药吗	198
便秘会引起女性月经紊乱吗	199
如何调理压力大引起的月经失调	199
经前期紧张症的饮食原则是什么	200
女性补钙可减缓经前症候吗	200
爱喝冷饮的女孩多痛经吗	201
饮食能缓解少女痛经吗	201
痛经如何靠饮食进行调养	202
痛经女性应该多吃什么	202
镁可缓解女孩痛经痛苦吗	203



哪些维生素能够缓解痛经	203	生姜红茶减肥法	215
牛奶加蜂蜜可以“对付”痛经吗	204	奇异果减肥法	216
经期喝酒为什么容易醉	204	芒果汁减肥法	216
经期的禁忌食品有哪些	205	附录二 美容面膜DIY	218
经期为什么不能吃辛辣的食物	205	草莓牛奶面膜	217
经期为什么不能吃生冷的食物	206	蛋清面膜	217
为什么女性经期应慎喝绿茶	206	苹果面膜	217
与月经周期相适应的饮食	206	薏苡粉面膜	218
养血食物能令女人更美丽吗	207	玉米粉面膜	218
经期为什么要多吃润肠通便的食物	208	白芷蜂蜜面膜	218
经期为什么要多喝牛奶	208	番茄蜂蜜面膜	219
经期为什么适合食用面条	209	绿豆牛奶面膜	219
为什么月经不顺可多吃丝瓜	209	香蕉面膜	219
经期每天适宜吃多少猪血	210	红豆粉面膜	220
经期喝点大麦茶有什么好处	210	杏仁粉面膜	220
如何饮食让经期“顺畅”	210	燕麦片面膜	220
经期过后怎么补营养	211	莲藕粉唇膜	221

附录 Appendix

自己动手做，美容是一个愉快的过程，随时随地，将营养与美丽进行到底，懂得爱自己的女人，才会是被爱的女人。善于美丽的女人，才会是魅力迷人的女人。

附录一 时尚减肥新法	214
吃醋减肥法	213
苹果减肥法	213
胡萝卜减肥法	214
高丽菜减肥法	214
蜂蜜减肥法	215
黄瓜芹菜汁减肥法	215

维E唇膏	221
山药山楂唇膜	221
柠檬唇膏	222
丝瓜眼膜	222
银耳眼膜	222
甘菊花眼膜	223



PART 1

女性安全营养指南

脑和机体的正常活动在很大程度上取决于所摄取食物的质量，不平衡的营养会影响大脑及机体的正常活动，因此，女性应注意营养与膳食平衡，以便使自己拥有健康的身体和充沛的精力去面对生活与工作。





女性安全营养指南

脑和机体的正常活动在很大程度上取决于所摄取食物的质量，不平衡的营养会影响大脑及机体的正常活动，因此，女性应注意营养与膳食平衡，以使自己拥有健康的身体和充沛的精力去面对生活与工作。

？ 什么是“平衡膳食”

生活再现 »

随着经济发展、生活改善，人们的饮食倾向于高脂肪、高热量。相关的营养调查结果显示，很多较为富裕的家庭，动物性食物的消费量超过了谷类的消费量，这种“富裕型”的膳食为人体提供了过多的能量和脂肪，同时膳食纤维又过低，这往往使人们处于疾病或亚健康状态。

现象解析 »

我们知道，食物可分两类：动物性食物，包括鱼、肉、禽、蛋、奶及其制品；植物性食物，包括谷类、蔬菜、薯类、水果、豆类及其制品。不同种类的食物含有不同的营养素，这些营养素之间既相互配合，又相互制约，比如，维生素C能促进铁的吸收；脂肪能促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E的吸收；磷酸、草酸能影响钙、铁吸收……所以，只有结构合理的混合膳食，才能满足身体对食物营养的摄取。

专家支招 »

从营养科学来讲，能使营养需要与膳食供给之间保持平衡状态，热能及各种营养素满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适宜比例的膳食，叫平衡膳食。

？ 女性如何做到“膳食平衡”

生活再现 »

人体必需的营养素有近50种，缺一不可。但没有一种天然食物能含有人体所需的全部营养素，因此，膳食必须由多种食物组成。

现象解析 »

根据食物的营养特点，可将其分为五大类：第一类为谷类、薯类和杂豆类，主要提供蛋白质、碳水化合物和B族维生素；第二类为动物性食品，包括禽、肉、鱼、蛋、奶等，主要提供脂肪、膳食纤维、蛋白质、矿物质、维生素A和B族维生素；第三类为大豆及其制品，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素；第四类为蔬菜、水果，主要提供矿物质、膳食纤维、维生素C和胡萝卜素；第五类为纯热能食物，包括动植物油脂、食用糖和白酒、淀粉等，主要提供热能。

专家支招 »

我国《黄帝内经·素问》中写道“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这种配膳原则体现了食物的多样化与平衡膳食的要求。

现代营养学家研究发现，做到平衡膳食要从饮食的合理搭配做起，除

了保证三大营养素的合理比例(碳水化合物占总量的55%~65%,蛋白质占10%~15%,脂肪占20%~25%),还要保证油脂的合理搭配:2/3植物油、1/3动物油。



饮食链接

山芋纳豆汤

材 料: 山芋60克, 纳豆50克, 上汤适量, 酱油、葱花、紫菜各适量。

制作工艺:

山芋去皮还要用醋泡一下, 磨碎后加少许盐调味, 再加入上汤调成合适的浓度, 纳豆煮熟搅至黏, 加酱油装盘, 淋入山芋中, 然后用葱花或鹌鹑蛋装饰即可。

食用方法: 当菜吃。

功 效: 低热量食物, 有较好的减肥功效。

...yinshitianjie

? 什么是“平衡膳食宝塔”



生活再现

我们身体所必需的六大营养素均来自食物, 不同的食物所含的营养素各不相同, 为了让大家能够适当地选择食物, 并合理搭配, 从而获得均衡的营养, 营养学家把各种各样的食物分成了五类, 并设计了一个平衡膳食宝塔。



现象解析

平衡膳食宝塔是一个营养上比较理想的膳食模式, 是根据我国居民膳食指

南, 结合居民的膳食把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量, 便于人们在日常生活中实行。



专家支招

最新的平衡膳食宝塔共分五层, 包含人们每天应吃的主要食物种类。最底层是谷类食物, 每人每天应吃250~400克; 第二层为蔬菜和水果, 每天应吃300~500克和200~400克; 第三层为鱼、禽、肉、蛋等动物性食物, 每天应该吃125~225克, 其中鱼虾类50克, 畜禽肉50~100克, 蛋类25~50克; 第四层为奶类和豆类食物, 每天吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品, 相当于干豆30~50克的大豆及制品; 第五层烹调油和食盐, 每天烹调油不超过30克, 食盐不超过6克。

? 女性膳食应“食物多样, 谷类为主”吗



生活再现

“食物多样, 谷类为主”是《中国居民膳食指南》中的第一条, 是根据营养学的原则, 结合中国居民膳食的实际情况制定的, 目的是指导群众安排平衡膳食, 从中获取合理营养, 促进健康。



现象解析

谷类是人体能量的主要来源, 可提供蛋白质、B族维生素和膳食纤维, 是最好的基础食物, 也是最经济的能量来源。提出“谷类为主”是提醒人们保持我国膳食的优良传统, 避免高能量、高脂肪、低膳食纤维的西方膳食模式。

第一章



专家支招 »

营养专家指出,“食物多样,谷类为主”包含以下几个方面:

1.在安排日常膳食时注意多种食物所含营养素种类及含量的不同,比如,动物性食物含有大量优质蛋白,但含油脂也较多;蔬果类含有丰富维生素和矿物质。应做到互相搭配,变换着种类吃。

2.饮食要粗细搭配,因为精白米面在加工过程中损失了大量的B族维生素和膳食纤维,而粗粮富含膳食纤维,所以要粗细搭配。

? 女性膳食为何强调“清淡少盐”



生活再现 »

调查显示,我国居民的油脂摄入量越来越高,食盐摄入量过多(平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上),这样对身体健康极为不利。



现象解析 »

流行病学调查表明,进食过多的油腻食物会导致肥胖、高血脂、高血压等症;摄入过多的钠会影响肌肉收缩、心血管功能和能量代谢,提高高血压的发病率。



专家支招 »

吃清淡膳食有利于健康,即不要太油腻、不要太咸、不要过多的动物性食物和油炸、烟熏食物;健康的成年人每日食盐用量不超过6克(世界卫生组织建议)。



饮食链接

菜花炒蛋

材 料: 菜花250克,鸡蛋4个。

配 料: 白糖10克,精盐5克,味精3克,鲜汤150毫升,绍酒15克,豆油少许。

制作工艺:

- 1.将菜花清洗干净,掰成小朵,放到开水锅中焯熟;
- 2.鸡蛋打入碗中,加入适量的精盐、绍酒和味精,搅匀后备用;
- 3.锅置火上,放入少许豆油,旺火烧至六成热,倒入鸡蛋液,待蛋液凝固时放入熟菜花和白糖,略加翻炒后倒入鲜汤,等到烧沸后改用文火略炖片刻即可食用。

食用方法: 佐餐食用。

功 效: 有补肾填精、养血润燥、健体强身之功效。

...yinshtianjie



? 多吃蔬菜、水果和薯类有什么好处



生活再现 »

现在许多女性很少吃蔬菜,或者吃维生素来代替蔬菜和水果,结果患有便秘、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病、胆结石、肥胖病的越来越多,究其原因,主要是动物性食品和精细食物吃得太多,而蔬菜、水果、薯类和粗粮吃得太少。