

女性健美 与保健饮食



中国食品出版社

3



女性健美与保健饮食

高云升 编者

中国食品出版社

女性健美与保健饮食

高云升 编

*

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

北京燕山印刷厂印刷

*

开本787×1092毫米1/32 3.7印张 78千字

1987年2月 第1版 1987年2月第1次印刷

印数1—30000册

ISBN 7-80044-007-9/TS·08

书号: 15392·088 定价0.95元

前 言

爱美之心，人皆有之。怎样才算美呢？审美观却因人而异，就一般而论，应提倡健康的美，自然的美。那么，怎样才算女性健美呢？

水灵灵明亮有神的眼睛；红润白皙的面颊；细腻润泽的肌肤；浓密乌黑富有光泽的头发；洁白整齐的牙齿；丰满挺耸的乳房；健壮柔韧的腰肌；扁平而内收的腹部；肌肉发达而对称的双肩；丰修合度的下肢，健壮匀称的骨骼，曲线玲珑的体型等。这些均是女性健美的特征。

健美体魄的获得，除与经常性的体育锻炼有关外，还与营养饮食有密切的关系。为此，本书从营养、饮食的角度来探讨女性健美的问题，以求达到女性健美、长寿的目的。

唐代伟大诗人李白写道：“清水出芙蓉，天然去雕饰”。愿本书能为广大女性读者的健美做点贡献。

由于本人水平所限，书中不妥之处，恳请读者批评指正。

作 者

目 录

一、青春 期保健 饮食

女性青春 期生 理特 点与 营养.....	(1)
少女 健美 饮食.....	(3)
少女月 经初 潮的 饮食.....	(5)
少女牙 齿健 美饮食.....	(6)
少女脱 眉的 饮食.....	(7)
少女疱 疹性 口炎 的饮食.....	(8)
使眼睛 明 亮的 饮食.....	(9)
美发与 饮食	(10)
女性健美 与维 生素.....	(12)
美 容与 营养.....	(13)
青春 期女 性乳房 健美 的饮食.....	(14)
使皮肤 细嫩 滋润 的 饮食.....	(16)
防治女 性青春 疮的 饮食	(17)
痛经病 的 饮食	(18)
女性单 纯性 甲状腺 肿 的 饮食	(19)
消除蝴 蝶 斑的 饮食.....	(20)
患腋臭 女 性青 年饮食 须知.....	(22)
吸烟影 响 姑娘 的美容.....	(23)
过瘦女 性的 饮食.....	(24)

二、孕 妇保健 饮食

孕妇的生理变化与饮食.....	(26)
妊娠期营养不良的危害.....	(28)
调节饮食可减少孕吐.....	(28)
孕妇健康与维生素.....	(29)
孕妇不宜饮酒.....	(31)
孕妇不要吸烟.....	(32)
孕妇不要偏食.....	(32)
孕妇要少吃盐.....	(33)
孕妇为何想吃酸饮食.....	(34)
孕、产妇宜吃鲤鱼.....	(35)
孕、产妇吃红糖有益健康.....	(36)
孕妇宜吃苹果.....	(36)
帮助顺利分娩的锌.....	(37)
妊娠期贫血的饮食.....	(38)
孕妇手足搐搦与营养有关.....	(40)
预防孕妇便秘和痔疮的饮食.....	(41)
怎样避免孕妇过胖.....	(42)
孕妇饮食注意什么.....	(43)

三、产妇保健饮食

产妇的补养.....	(45)
产妇吃多少鸡蛋适宜.....	(47)
产后饮食调治.....	(48)
乳母的营养.....	(49)
产妇“满月”后继续增加营养会不会变胖.....	(52)
产妇“月子”里的食忌.....	(55)

四、中年妇女保健饮食

中年妇女 营养与 健美·····	(57)
中年 妇女的 肥胖与饮食·····	(59)
减缓女 性 皱纹的饮食·····	(61)
使皮肤细嫩 的美容“面罩”·····	(62)
中年妇女头 发秀美的 饮食·····	(64)
带节育环 妇女的 饮食·····	(65)
服用 避孕药妇 女的饮食·····	(66)
主妇综 合症 的饮食·····	(67)
预防女性 乳腺癌 的饮食·····	(68)
未老 先衰与 哈喇味食品·····	(69)
妇女更 年期的 饮食·····	(71)
减缓记忆力 衰退 的饮食·····	(72)

五、老人长 寿饮食

常吃 蔬菜水 果有益老人健康·····	(75)
老人常吃 磨菇 能抗癌·····	(76)
常饮酸牛奶 能长 寿·····	(77)
常食鱼可预防 心血管 疾病·····	(78)
常饮蜂蜜 能益寿延年·····	(79)
老人服 用蜂乳 有益长寿·····	(81)
常食物油 有益长 寿·····	(82)
老年 人适量节食有 益长寿·····	(83)
科学烹 调有 益长寿·····	(85)
老年人在 饮食上 应注意什么·····	(86)
老年人吃 哪些 食物可预防动脉粥样硬化·····	(87)
老年 人不宜吃高 脂肪食物·····	(88)
老年 人不宜 多吃糖·····	(89)

老年人不要偏食	(89)
老年人不宜吃咸	(90)
老年人怎样保证合理营养	(91)

六、妇女食疗

青春期月经病的食疗	(93)
口臭的饮食调治	(94)
习惯性流产的食疗	(95)
女性乳头裂的食疗	(96)
闭经的食疗	(97)
功能性子宫出血的食疗	(98)
白带过多的食疗	(99)
子宫颈炎食疗	(101)
急性乳腺炎的食疗	(102)
妊娠水肿的食疗	(103)
产后催乳	(105)
回乳的食疗	(106)
女性生殖器癌症的食疗	(107)
乳腺癌的食疗	(108)
中、青年头发早白的食疗	(109)

一、青春期保健饮食

女性青春期的生理特点与营养

女性青春期是指从出现青春发育征象开始，到生殖机能发育成熟为止的一段时期。医学上常将10~19岁这阶段称为青春期，10~14岁阶段称为青春早期，15~19岁阶段称为青春晚期。18~25岁阶段称为青年期。世界卫生组织1965年曾决定将10~20岁作为青春期。

青春期是机体生长发育迅速，生殖器官和性机能逐步成熟，精神和心理变化较大的时期。

1. 青春期身高和体重迅速增加。以17~18岁与10~11岁女性比较，平均身高增长26厘米之多，平均体重增加将近一倍。

2. 机体各器官变化明显。青春期的心脏比初生时增加10倍；心肌纤维比童年发生显著变化，张力增大，色泽光亮；血压和脉搏接近成年人；肺的重量为初生时9倍，肺活量也大大增加，十二岁左右时约为1400毫升，15岁左右达2000~2500毫升，22岁时达4800毫升；脑神经结构逐步发育到基本接近成年人，思维能力活跃，求知欲旺盛。

3. 生殖系统发育成熟及第二性征出现。女性生殖器官随

卵巢发育及性激素分泌增加，而逐渐变为成人型。由于卵巢发育成熟，排卵开始，激素水平周期变化，使月经来潮。初潮年龄因人而异，差别较大，平均为14.5岁。此外，女性第二性征也随之出现，如音调变高，乳房隆起等。

4. 心理变化。青春早期(10~14岁)还有些稚气，天真、性格活泼而勇敢；青春晚期理解能力不断提高，富于理想，渴望从事创造等。

由于青春期肌体发育迅速，因此对营养的需求量大大增加。这一时期可以说是人一生中对营养需求量最高的时期。此时期，饮食更要注意定时定量，不暴饮暴食，不偏食，不挑食，要注意各种营养成分的搭配。特别要克服女孩子重穿着，而不要营养的缺点。还要注意一些女青年为了“苗条”而过分节食，这会给身体健康带来损害。女性青春期在营养上应注意：

1. 增加热量。青春发育期热量的需求要比成年人高25~50%。这与青年人的生理特点有密切关系。其一是生长发育的需要，其二是活动量增大。因此，青少年要增加饭量，要吃饱吃好。

2. 增加蛋白质。青春发育期，由于各器官不断地成熟与完善，体内的细胞大量繁殖，而构成细胞的主要原料是蛋白质。至于青春期体内激素、抗体、酶等的大量增加，都必须有蛋白质参与合成。此外，性腺的发育，神经系统的加强，都离不开蛋白质。因此，青春期应多吃些富含蛋白质的食物，如豆及豆制品、乳及乳制品、鱼、瘦肉、鸡蛋等。同时，还要注意动物蛋白与植物蛋白的搭配，各种不同蛋白质起到互补作用，以便更适应青春期发育的需要。

3. 适量增加脂肪。青少年运动量大，需要大量的热量，而脂肪是供给热能的重要来源，其热量比糖高一倍以上。此外，脂肪中所包含的卵磷脂有促进大脑发育、增强记忆力的作用。因此，青少年应适量食用含脂肪的食物、如鸡蛋、核桃、花生，肉类、牛奶、植物油等。

4. 供给充足的维生素和矿物质。青少年身体发育迅速，故需要大量的钙、磷和维生素D，以供骨骼发育的需要。铁是构成血红蛋白的主要成分，故必须摄入足够的铁质。此外，还需要维生素A、B、C等和微量元素。维生素和矿物质可从蔬菜、水果、肉、禽、蛋和五谷杂粮中获得。

5. 供给足量的水。青少年需要足量的水，这不仅是因为体内组成70%是水分，而且，也是人体里新陈代谢中必不可少的物质。况且，青少年体液中水分比成年人还多7%，所以，青少年要养成饮水的习惯。

此外，还要特别强调的是，青少年不能吸烟和饮酒。这不仅因烟酒对自身心血管系统、呼吸系统和神经系统会造成危害，而且，还会给后代带来损害。

少女健美饮食

年轻的姑娘都希望自己有一个健美的体型，这是正常的心理活动。但有的少女由于不懂得营养知识而一味节食，造成热量供应不足。随之，出现四肢无力、头晕眼花、心慌气短、面黄肌瘦，其结果是未老先衰。这不仅体型不美，而且，失去了应有的青春魅力。

少女时期喜爱运动，且学习紧张，所以，需要大量的热量。以13岁~15岁少女为例，每天需要2000~2500千卡左右热量。为了满足少女生长发育的需要，应提供高质量的碳水化合物和蛋白质。如少女每日食350~500克的主食便可获得1200~1760千卡热量，其余的热量则应由副食品补充。少女所需的蛋白质为80~90克。这些蛋白质应从牛奶、鸡蛋、瘦肉中获得。也可以多饮豆浆。500克豆浆中可含蛋白质为22~26克。如能满足身体对蛋白质等的需要，对保证健康十分有利。

由于少女身高增长很快，故应满足钙、磷的需要，以使骨骼发育健壮、匀称，形体健美。含钙、磷多的食物有虾皮、牛奶、芝麻酱、豆类、蔬菜等。也可在膳食中加入食用骨粉。

少女时期已月经来潮，损失铁较多（来潮期每日损失铁2毫克，平时0.8毫克）。加之人体对铁的吸收率多在10%以下，所以少女应多吃一些富含铁质食物。这样就可以避免缺铁性贫血而造成的皮肤苍白，干燥，面色无华等现象。含铁较多食物有动物肝脏、蛋黄、豆类、油菜、芹菜、莴苣等。

少女要想使目光炯炯有神，皮肤滋润，就应摄入富含维生素A的食物；要想有健壮的骨骼，就应摄入维生素D；要想使皮肤光滑，就应摄入维生素B₁。此外，维生素PP和维生素E有助于消除皮肤色斑；维生素C能增强身体抵抗力，并有促进吸收铁的作用。这些维生素，因食品种类不同，在食物中的含量也不一样。如维生素A、D主要存在于肝、乳、蛋黄及有色蔬菜中。维生素PP主要存在于粗粮、酵母、肉、肝、肾中。维生素E、C主要存在于植物油、谷类、蛋、新

鲜蔬菜及酸味水果中。

少女希望自己有油黑发亮的头发，就应多吃些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。如新鲜水果和蔬菜、花生、核桃、芝麻酱、黄豆等。这些食物均有美发的功能，能使少女头发黑亮光泽。

少女在饮食上要注意吸收与消耗的平衡，否则便会造成过胖或过瘦。同时还要注意加强健美锻炼，以确保身体健康、体魄健美。

少女月经初潮的饮食

月经是女性发育到成熟期中出现的一种生理现象。主要表现为子宫内膜受卵巢分泌激素的影响，出现周期的变化和出血。当月经第一次来潮时称为初潮。初潮的年龄约在11~18岁之间，多数在13~15岁。

月经初潮时有些不规律，月经血色暗红，多者经血可连续数日不断，达100毫升之多，少者仅有10~20毫升。有的初潮后一、二年内，常会出现短期闭经或月经周期紊乱，此时，还属于生理范围。女性从发育年龄开始，由于卵巢尚未发育完全，故不能充分地分泌雌激素，从而使钙质的吸收利用受到阻碍。所以在初潮前18个月、经常会出现血钙偏低的现象。到了月经初潮，血液里的钙将会进一步下降，从而引起子宫肌肉或身体某些部位产生痉挛，严重时还会引起全身抽筋现象。此时如能及时补充钙质，就会减轻或消除上述现象。少女初潮时由于卵巢分泌了雌激素，能促使体内吸收更

多的钙质，并能使钙质在体内停留较长时间，从而消除了少女因缺钙而引起的各种不适现象。因此，初潮时应多食些富含钙质的食物，如虾皮、奶及奶制品，豆制品、贝类等。此外还可以在膳食中加入食用骨粉，这种骨粉吸收率可达70%，对补充钙质极为有益。

雌激素的分泌对钙质吸收利用有很大影响。为此，应保证合成雌激素原料的供给，如蛋白质，亚麻油酸、B族维生素和维生素E等。富含蛋白质食物有肉、蛋、鱼、豆类制品等。富含亚麻油酸和维生素E的食物有葵花籽油、芝麻油、菜籽油等。富含B族维生素的食物，主要有肝、胚芽、糙谷等。

钙质必须有维生素D存在的情况下，才能被吸收利用。所以还应吃些富含维生素D的食物，如奶油、鱼肝油等。同时，还应吃些富含维生素C和泛酸的食物。

少女牙齿健美饮食

少女如能长有一口洁白如玉、排列整齐的牙齿，不仅会增加几分容颜的秀美，而且还能预防和减少消化系统疾病，对身心健康甚为有益。当然少女也会想，牙齿已换恒牙，怎么还能谈牙齿健美；其实这种想法虽有一定道理，但并不全面。

人换恒牙的年龄一般在6岁左右开始，但长齐恒牙需到17~30岁。况且牙齿与营养状况有着很重要的关系，故饮食对牙齿健美仍很重要。

少女要在饮食中增加含氟食物，尤其是在饮水中含氟较低地区更应注意。因为氟具有固齿作用，并能防止龋齿。含氟较多的食物有海鱼、海盐。也可用氟化物牙膏刷牙，同样可起到固齿、预防龋齿的作用。氟之所以有固齿作用，是因为氟可与牙齿中的钙结合，形成不易溶解的氟化钙，从而有效地预防龋齿。

牙齿的主要成分是钙和磷，而钙、磷需从食物中获得。当钙磷摄入充足时，会使牙齿坚固而洁白。因此，应当吃些富含钙磷的食物。含钙多的食物有虾皮、蟹、哈蜊、蛋类，奶类以及绿叶蔬菜和豆类。另外，如烹调得当也可增加钙的摄入，如炖骨头汤，酥鱼等。磷在食物中分布甚广，如肉、鱼、蛋、奶以及豆类和谷类含磷均较丰富。

此外，还应注意维生素D的摄入量，因为维生素D有促进钙磷吸收和调节骨钙移动的作用。所以，应多吃些富含维生素D的食物，如动物肝脏，鱼肝油等。

另外，少女不要过多地吃奶糖、巧克力以及甜味食品等。因为这些食物很容易残留在牙缝中，会由于发酵产酸而形成龋齿。如想吃些糖果，最好食后嗽口或刷牙。

少女脱眉的饮食

自古以来，形容美貌少女多用眉清目秀这一词语。试想妙龄少女秃眉毛，那又是怎样一番情景呢？但现实生活中确有脱眉、秃眉之状，这确实影响容颜。那么为什么会脱眉，又有什么饮食可以调治呢？

眉毛的长度多在0.4~1厘米，属于一种短毛。其粗细和浓淡与性别、年龄、营养状况等有着密切关系。一般地讲，女性眉毛细而淡，男性眉毛粗而浓。眉毛的平均生长期为150天左右，因此，眉毛的自然脱落是正常的生理现象。但有些少女是因皮肤病而脱眉；还有的是因为甲状腺功能过低，或体内缺锌而导致脱眉。根据脱眉的原因，可以用饮食进行调治。

1. 吃富含碘的食物。微量元素碘可以刺激甲状腺分泌甲状腺素，从而使甲状腺功能恢复正常。所以，凡因甲状腺功能低下而造成的脱眉，可多吃些富含碘的食物，如海带、紫菜、海参、蛤等。也可以用海带末与黑芝麻拌食。

2. 吃富含锌的食物。脱眉与锌的摄入量有关，当缺锌时，毛囊减少，胶原皮下组织密度降低。凡因缺锌而造成脱眉者应多吃些富含锌的食物。如坚果、谷类、豆类，动物肝脏中含量也较高。也可用黑豆500克，加水1000毫升，文火煮熟，放凉后加适量细盐，贮于瓶内，日服两次，每次6克。

凡属皮肤病引起的脱眉，应首先治愈皮肤病，眉毛自然重生。如双眉均已全部脱落，应及时到医院诊治，以排除其它疾病。此外，还要注意，少女不要经常修眉，以防因拔掉眉毛而导致永久性脱眉。

少女疱疹性口炎的饮食

疱疹性口炎多由单纯疱疹病毒引起。此症多发病在1~

6岁的小儿，在青少年女子中也常见。此病使口腔粘膜充血，齿龈肿胀，舌缘、上腭等处可出现分散或成簇的黄白色透明小疱疹，疱破后成小溃疡。一般在两周左右自愈。少女青春发育期，由于内分泌激素的改变，往往使病症反复发作。多数患者流涎，口内烧灼痛。有的体温升高，伴有胃肠功能紊乱、便秘等。

患有此病的少女，除医院诊治外，还可吃些富含维生素B₂、C的食物。含维生素B₂多的食物有牛奶、羊肝、牛肉、菠菜、苋菜、雪里蕻、茴香、花生、杏仁、葵花子、榛子、木耳等。含维生素C多的食物有柠檬、枣、刺梨、番茄、菜花、芹菜和绿色蔬菜等。

使眼睛明亮的饮食

年轻的姑娘都希望自己有一双美丽的眼睛，它不仅能赋予青春的魅力，而且能使人神采奕奕。

视力的好坏是由视网膜上的色素细胞所决定的。色素细胞包括圆锥细胞和杆状细胞两种。圆锥细胞主要是在较强的光线下看东西及辨别颜色。杆状细胞主要分布在视网膜的周围，能在较弱的光线下识别物体。它之所以能暗视，这与视紫质有关。视紫质是由蛋白质与维生素A合成的，故人的眼睛与蛋白质和维生素A有着密切的关系。此外还与维生素C，D，B，K以及钙质有关。维生素C是眼球晶状体的成分之一，当维生素C严重缺乏时，可使晶状体变得混浊，并能导致白内障。钙有益于消除眼睛疲劳，而人体对钙的吸收也离不开