



医师推荐



女人“吃什么”更健康

中国中医科学院 西苑医院
李保双 主编



健康的身体吃出来

把体内毒素吃出去

乌亮的头发吃出来

闪亮的眼睛吃出来

细腻的肌肤吃出来

丰满的胸部吃出来

苗条的身段吃出来

美好的心情吃出来



化学工业出版社
生物·医药出版分社

吃什麼更健康



女人吃什么更健康

中国中医科学院 西苑医院
李保双 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北 京 ·

科学的饮食会使女性更健康美丽。本书编者来自中国中医科学院，他们根据多年的临床经验，结合营养学及中医养生保健理论，系统介绍了使女性健康美丽的饮食法则，指导女性通过科学的个性化饮食来呵护健康与美丽。该书内容针对女性的日常生活细节，教您如何通过饮食来美体、养颜、乌发、亮眼、塑身、护肤、排毒等。本书适合关注女性饮食和健康的大众读者阅读使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

女人吃什么更健康 / 李保双主编. —北京 : 化学工业出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-122-13364-9

I. 女… II. 李… III. 女性—饮食营养学 IV. R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第017258号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 陈 静

文字编辑: 赵爱萍
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社·生物·医药出版分社 (北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数197千字 2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 李保双

副 主 编 徐超英

编写人员 (按姓氏笔画排序)

朱 清 李保双 林仰英 赵迎盼

袁立霞 徐超英 唐瑜之 章志贤

彭珍婷 廖 宇 樊长征

Part1 第一章 健康的身体吃出来 /1

饮食均衡有益健康.....2	预防乳腺疾病的饮食方法.....18
食物五颜六色，作用各有不同...4	痛经的药膳食谱.....21
不同季节的不同饮食.....6	更年期的药膳食谱.....24
女人要养血.....8	简简单单，把痘痘赶走.....27
女人也要爱护自己的阳气.....10	解除便秘烦恼.....28
经期饮食四大原则.....12	胃病患者的药茶调养.....30
经期调养食谱.....14	享受婴儿般的睡眠.....34
经期常用的中成药.....16	神经衰弱的饮食调理.....36

Part2 第二章 把毒素吃出去 /39

为何要“排毒养颜”.....40	肠道清道夫——膳食纤维.....55
有毒才可排.....42	素食排毒法.....57
科学选择排毒餐.....44	断食排毒新体验.....60
把握生物钟排毒.....46	排毒先排除不良习惯.....62
排毒水果.....49	节后排毒食物秘籍.....65
排毒汤水.....52	走出排毒误区.....67

Part3 第三章 乌亮的头发吃出来 /70

健康头发的标准.....	72	蛋白高好营养.....	80
多吃“黑色”食品.....	73	秋季养发讲究多.....	81
多吃核桃好处多.....	75	不脱发的饮食秘诀.....	82
蔬菜中的美发之王——荠菜....	77	全心呵护秀发如缎.....	85
食物护发的全能冠军——海带...	79		

Part4 第四章 闪亮的眼睛吃出来 /86

被忽略的双眸.....	87	眼干吃什么.....	95
会说话的眼睛要靠内在健康.....	88	视疲劳吃什么.....	97
饮食挑一点 眼睛靓一点.....	90	熬夜一族的美眼饮食.....	99
富含维生素A的食品.....	92	一日美眼攻略.....	100
B族维生素不可缺.....	94	喝点花草茶.....	102

**Part5 第五章 细腻的皮肤吃出来 /104**

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 如何吃出白里透红..... | 105 | 饮食有法 色斑去无踪..... | 116 |
| 要美色, 在气血..... | 106 | 皮肤红润有妙招..... | 118 |
| 肌肤恋上水..... | 108 | 改善黄脸婆的饮食原则..... | 120 |
| 十一种美白食物..... | 110 | 不同的皮肤 不同的饮食..... | 121 |
| 多吃富含维生素C的食物 | 113 | 四季护肤之法..... | 123 |
| 告别暗淡的肌肤..... | 114 | 跟坏习惯说再见..... | 125 |

Part6 第六章 丰满的胸部吃出来 /127

- | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 乳房丰满的原因..... | 128 | 青春少女的丰胸之道..... | 140 |
| 月经周期的秘密..... | 130 | 女人经期如何丰胸..... | 142 |
| 丰胸说难也不难..... | 132 | 煲汤丰胸..... | 145 |
| 丰胸美食精益求精..... | 135 | 丰胸后的养胸法宝..... | 147 |
| 四季丰胸食谱..... | 137 | | |

Part7 第七章 苗条的身段吃出来 /150

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 正确的观念是良好的开始.....151 | 如何纤体不“纤胸”.....165 |
| 身体的“出”“入”法则.....153 | 减掉游泳圈变身小蛮腰.....167 |
| 饮食瘦身宜忌.....155 | 甩掉大象腿的十种食物.....169 |
| 日常饮食的减肥吃法.....157 | 夏日“享瘦”多谨慎.....172 |
| 瘦身食谱大公开.....160 | 冬天拒绝脂肪囤积.....174 |
| 瘦身不挨饿.....163 | 写在最后的小提示.....176 |

Part8 第八章 美好的心情吃出来 /179

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 食物与心情大有关系.....180 | 多吃香蕉不纠结.....189 |
| 咀嚼可以释放压力.....181 | 巧克力的心情物语.....191 |
| 美丽心情食物做主.....182 | 挡不住的咖啡诱惑.....193 |
| 让人心情愉悦的十大名牌食品...184 | 让食物为你的精神排毒.....195 |
| 缤纷果汁别样心情.....187 | 常饮花草茶开阔心胸.....198 |



PART 1

第一章

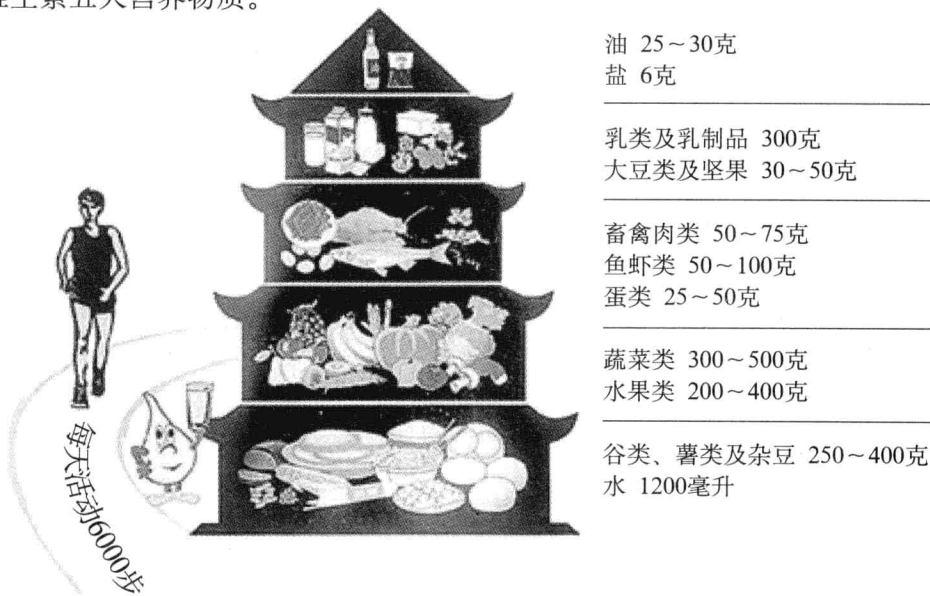
健康的身体吃出来



饮食均衡有益健康

要想身体健康，首先要吃得健康，健康的根本在于饮食中提供的营养，很多人误以为要想获得营养就要吃得好、价钱贵，还有一些人认为要想获得营养就要多吃。事实上，合理的营养，并不是追求价钱昂贵的食物，也不是吃得越多越好，重要的是强调一种搭配，将一定量的不同食物搭配起来食用，这样，膳食中提供的营养素才能与人体需要的营养保持平衡。缺乏正确的饮食习惯，人体所需的营养素得不到满足或某些营养素过量食用，就会导致疾病的发生。近年来，脂肪肝、糖尿病等“富贵病”的患者不断增多，不良饮食习惯正是“罪魁祸首”。

《中国居民膳食指南》提出了“中国居民平衡膳食宝塔”概念，将五大类食物合理搭配，人体所需量最多的谷类、薯类及杂豆食物，位居底层，依次向上是蔬菜、水果类，蛋类、畜禽肉类及鱼虾类，乳类及乳制品、大豆类、坚果，油和盐。这个塔式构成符合我国居民营养需要的平衡膳食模式。适量摄取这些饮食，会为人提供生长发育及每日所需的蛋白质、糖类、脂肪、矿物质和维生素五大营养物质。





1. 谷类、薯类及杂豆

人每日需要摄入250~400克的谷薯类及杂豆类饮食，谷类中的糖类含量平均可达70%以上，它们主要为人体提供大量的糖类物质，以及一部分的植物蛋白，此外，这些饮食还含有一定量的维生素，尤其是B族维生素。糖类是人体器官组织的主要组成成分之一，可为人体提供每日所需的能量，人体每日所需能量的60%都由糖类物质来提供。

2. 蔬菜类、水果类

人每日需要摄入300~500克新鲜蔬菜及200~400克新鲜水果。蔬菜及水果类主要提供维生素、矿物质、纤维素及微量元素。

叶菜类（如白菜、菠菜等）主要含维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、无机盐（如铁、镁）等；根茎类（如萝卜、芋头、莲藕等）一般以淀粉为主；瓜茄类（如冬瓜、茄子、番茄等）以碳水化合物、维生素C、胡萝卜素比较多。木瓜含有丰富的维生素C、维生素A，番石榴、猕猴桃含维生素C较多，是公认的可以美白肌肤及延缓衰老的水果中的佼佼者。

蔬菜和水果经常放在一起，因为它们有许多共性，但蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。一般来说，红、绿、黄色颜色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以应该多食用深色蔬菜和水果。

3. 畜禽肉类、鱼虾类、蛋类

正常情况下，每日需要摄入畜禽肉类50~75克、鱼虾类50~100克、蛋类25~50克。这些饮食主要提供动物蛋白和一些重要的矿物质及维生素。蛋白质在人体中起着举足轻重的作用，是人体生长发育不可缺少的成分。鱼虾及海产品的脂肪含量很低，有条件可以多摄入一些。肉类包括畜肉、禽肉及内脏，此类食物相对来说脂肪含量较高，应适量摄入。俗话说：四条腿的不如两条腿的。蛋类含胆固醇相当高，一般每日以不超过一个为好。



4. 乳类及乳制品、大豆类及坚果

人每日需要摄入大约300克乳类及乳制品，大豆类及坚果30~50克。乳类及乳制品不仅为人类提供蛋白质，更重要的是它们还提供钙质。中国居民膳食中普遍缺钙，乳类是首选的补钙食物，很难用其他类食物代替。对于更年期女性来说，保证每日摄入足量的乳类是非常重要的，可有效预防因为缺钙及雌激素减少引起的骨质疏松。有些人饮用鲜奶可有不同程度的胃肠道不适症状，可以试用酸奶及其他乳制品来代替。豆类及豆制品包括许多品种，可为人体提供部分植物蛋白。对于女性来说，豆制品中所含的植物性雌激素对延缓衰老具有很好的作用。

5. 油和盐

油和盐均不宜过量食用，每日摄入油不超过30克，盐不超过6克。目前，世界卫生组织建议成人每日食盐摄取量已经改至5克以下。

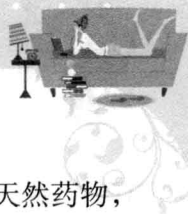
保持饮食均衡，重在坚持。除了均衡的饮食，适量运动和充足饮水也是很重要的，我们可以看到，在“宝塔”旁边，还有一个正在慢跑的人和一滴水，代表着合理膳食加上适量运动和充足饮水，才是真正健康科学的生活习惯。

食物五颜六色，作用各有不同

中医自古有“五色入五脏”的说法，意思是说颜色不同的食物可以补益不同的脏腑。颜色不同的食物因其所含的营养物质及不同颜色带给人的感官刺激不同，而对人体具有不同的作用。

1. 红色食物的食疗作用

红色食物有助于减轻疲劳，并且有一定的驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含铁质的食物，例如我们常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也适合



女性经期失血后的滋补。西红柿、西瓜等也是可以改善焦虑情绪的天然药物，这是因为红色食品中含有丰富的番茄红素、 β -胡萝卜素等，此外，红色的蔬果在视觉上可以给人刺激，让人增加食欲并且精神振奋。红色食物是情绪抑郁时的首选。

2. 黄色食物的食疗作用

黄色食物可以增加消化系统的功能，增加肝脏的解毒能力，使血液中的毒素快速清除，令皮肤变得幼嫩细滑。此外，黄色的食物可以帮助人们培养开朗的性格，增加幽默感。

黄色食物中的代表性食物有玉米和香蕉，除了以上作用外，二者同时也是人体的清道夫，是很好的垃圾清理剂，可以增加胃肠蠕动，促进排便。黄色是各种颜色中最具温柔视觉效果的颜色，对于精神不集中、情绪相对波动的人来说，黄色食物可以起到集中精神、安抚情绪的作用。

3. 青色食物的食疗作用

青色食物一般指的是绿色、深绿色的食物，最常见的就是蔬果类。大部分绿色食物含有膳食纤维，能清理肠道，促进排便，防止便秘，减少肠道疾病的发生。同肉类多为酸性食物不同，蔬果类食物为碱性食物，经常吃绿色蔬菜可以使我们的身体保持酸碱平衡状态。最新科学研究发现，由于绿色蔬果尤其是深绿色蔬果中含有丰富的维生素A，因此对于视力具有非常好的保护作用。因而，营养学家建议人们每天至少应摄入4种以上的绿色蔬果。从心理角度讲，绿色食物可以舒缓压力并让人充满希望。

4. 白色食物的食疗作用

白色食物最常见的是牛奶、豆浆。乳制品是富含钙质的食物，而豆浆的营养可能更优于牛奶。营养学家对牛奶与豆浆所含的13种营养物质进行分析表明，豆浆中的维生素A、维生素B₁和矿物质（如钾、铁、钠等）都明显高于牛奶，只



有钙、磷、糖略低于牛奶，其他如蛋白质、脂肪等5种营养物质基本相当。

对于中老年女性来说，尤其是患有高血压及脑血管疾病的女性，喝豆浆可能更有利。豆浆中所含的脂肪酸和豆油酸，可以降低血中的胆固醇，防止动脉硬化。大豆含糖量低，对肥胖和血糖高的人，选择豆浆饮用更合适。

5. 黑色食物的食疗作用

黑色食品是指含有黑色素的粮、油、果、蔬、菌类食品，常见的黑色食物有黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、黑米等。这些食物不仅营养丰富，给人以质朴、味浓、壮实的感觉，黑色食物多具有补肾、防衰老、保健益寿、防病治病、乌发美容的作用。经常食用黑色食物可以调节人体的生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌、促进消化。对于女性来说，经常食用这些黑色食物可以乌发亮发、滋肤美容，起到延缓衰老的作用。

不同季节的不同饮食

“季节不同、饮食不同”的理念来自于传统的中医理论。中医以整体观念为特色，强调天人合一，认为人体与大自然是协调一致的。中国大部分地区位于北温带，四季变化分明，即便是四季如春的城市，每年不同季节的气候特点还是有很大差异的。因而，在不同的季节，应注意采用不同的饮食调养方式。

1. 春季饮食应少吃酸，多吃甜

春季是由冬季到夏季的过渡季节，气温由寒转暖，有利于自然界各种生物生长发育。人同自然界各种生物一样，其生理功能也随着气候变暖而发生相应的变化。孙思邈说：“春七十二日省酸增甘以养脾气”。中医学认为，春季肝气本身就较旺盛，酸味属肝，酸味的食物能增强肝功能，使本来就偏旺的肝气更旺，根据五行相克的原理，肝旺必然损伤脾脏的功能，因此，要少吃一些酸性的食物；由于甘味属脾，甜味的食物可以补脾脏，所以可多吃一些大枣、山



药等补脾食物，以补充气血、解除肌肉紧张。所以，在春季多甜少酸利于壮肝益脾。

2. 夏季饮食应慎食生冷，多吃苦

夏季天气炎热，往往容易因出汗过多而耗伤气阴，人们往往会感觉口干舌燥，可适当多吃一些苦味的食物，如苦瓜等来降心火。同时，夏季高温湿重，吃苦味食物，不仅能清泄暑热，而且可以燥湿，从而以健脾增进食欲。

夏季少吃生冷食物，少饮冷，特别是冰。因为这些食物会使脾胃受到损害，肠胃功能不好的人很容易大便不成形，甚至腹泻。另外，夏季可适当增加酸味食物的摄入，酸能收涩，酸甘可合化为阴，夏季暑热，出汗多而最易丢失津液，故需适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。

夏季出汗会明显的增多，因此还应注意及时补充水分，白开水最好，必要的时候，可以饮一些淡盐水。

3. 秋季饮食应少吃辛，多吃酸

中医认为，燥为秋季的主气，称为“秋燥”，其气清肃，其性干燥。常见口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结，皮肤干，因此，要多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品。

多吃酸是指适当多吃些酸味的水果，如石榴、葡萄、山楂等。因为中医认为“肺气太盛可克肝木”，多酸可强肝木。秋季也要少吃寒凉生冷食物，以保护和颐养胃气。

4. 冬季饮食应少吃辛温发散之类，多吃热粥

辛温发散类食品包括常见的桂皮、生姜、辣椒、花椒、葱及酒等。



少量的葱、姜、辣椒作为调味品并无大碍，但不可过量食用。生姜有很好的保健作用，生姜含挥发油，可加速血液循环；含姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生，既有利亦有弊，姜性热，吃太多的姜可能会出现“上火”的情况，因此，姜可吃，但不可多吃。

冬季宜多食热粥，可祛除体内的寒气，避免受到寒邪的侵袭而生病。如我国民间有冬至吃赤豆粥及腊月初八吃“腊八粥”的习惯，常吃此类粥有增加热量、补充营养的功能。

值得注意的是，不论是哪种味道的食物，都应该适度适量。顺应自然的规律，才能保障机体的健康。

女人要养血

“女人是水做的”，其实与其说女人是水做的，不如说女人是血做的。血对于女人来说非常重要，姣好的面容、乌亮的长发、灵动的眼神，都有赖于血的濡养和滋润。女性在生理上有周期性耗血的特点，若不善于养血，特别容易出现面色萎黄、头发枯干、双目干涩等血不足的表现，还容易出现皱纹、白发等衰老的表现。只有血足的女性才更健康 and 美丽。因此，女人应重视养血。

1. 日常饮食原则

人体具有自己的造血器官，像专门生产血液的工厂。人体内的各种造血器官和组织都需要造血原料。造血原料包括蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素B₁₂等多种物质。因此，女性日常应该适当多进食一些富含“造血原料”，如优质蛋白质、必需的微量元素（如铁、铜等）、叶酸和维生素B₁₂等的食物。

鱼、虾、肉、蛋以及豆制品含有丰富的蛋白质。

含铁丰富的食物主要包括动物肝脏、肾脏、心脏、胃肠、血，其他，如海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等也含有丰富的铁质。