

金海豚营养宝典

女性营养饮食与健康



李秀兰 编著

- ✓ 悦泽
- ✓ 乌发
- ✓ 健美
- ✓ 饮食保健
- ✓ 饮食禁忌
- ✓ 女性常见病的食疗

中医古籍出版社



女性营养饮食与健康

李秀兰 编著

金海豚营养宝典

中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性营养饮食与健康/李秀兰编著. —北京:中医古籍出版社, 2005.7

(金海豚营养宝典)

ISBN 7-80174-322-9

I.女… II.李… III.①女性—食物疗法—食谱
②女性—保健—食谱 IV.TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038308 号

金海豚营养宝典

女性营养饮食与健康

李秀兰 编著

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店经销

北京金红发印刷厂印刷

2005 年 7 月第一版 2005 年 7 月第一次印刷

开 本:880×1230 1/32 印张:11

字 数 200 千字

ISBN 7-80174-322-9/R·321

全套定价:112.80 元(本册定价:18.80 元)

目 录

第一部分

悦泽

003~饮食营养与冰肌雪肤

003~皮肤的生物学特性及饮食营
养对皮肤的影响

007~皮肤粗糙的饮食调理

010~鱼鳞病的饮食疗法

010~根据皮肤选择食物

011~食物的酸性对皮肤的影响

012~蛋白质、脂肪、糖类在皮肤美
容方面的作用

014~饮水与美容的关系

015~利用水来美丽肌肤

016~胶原蛋白与皮肤美容

017~使皮肤白皙的饮食

018~贫血的饮食疗法

019~果菜汁的美肤健身作用

021~防御紫外线照射

022~美容食谱

044~自然菜汁美颜

045~糖柑护肤

046~补虚美肤



- | | |
|---------------|---------|
| 046~护肤醋蛋 | 057~杏仁 |
| 046~米饭嫩肤美容 | 058~花粉 |
| 047~防肤老化的胚芽饮 | 058~蜂蜜 |
| 047~增美饮料 | 059~蜂王胚 |
| 048~医治面部黑变病良方 | 059~香菇 |
| 048~桃花白芷酒治面黢 | 060~茶叶 |
| 049~瓜果汁擦脸 | 061~红茶菌 |
| 050~樱桃(食品) | 062~食醋 |
| 051~苹果 | 062~猪蹄 |
| 051~柠檬 | 064~植物油 |
| 052~桑葚 | 065~松子仁 |
| 053~菠萝蜜 | 065~枸杞子 |
| 053~荔枝 | 065~百合 |
| 054~西瓜 | 066~大枣 |
| 055~大白菜 | 066~冬瓜子 |
| 056~丝瓜 | 067~牡蛎 |



068~薏米

069~米糠

069~乌梅

070~桃花

070~白僵蚕

070~人乳

071~猪肉

071~鸡蛋

072~牛奶

072~海参

072~带鱼

073~银鱼

073~黑芝麻

073~黑米

073~黑豆

074~黑木耳

074~甘薯

075~红花

075~冰肌雪肤妙方精选

第二部分

乌发

099~饮食营养与秀发如云

099~头发与女性美

102~头发枯黄的饮食防治

103~少白头的饮食防治

104~脂溢性脱发的饮食防治

105~根据发质选择食物

106~美发食谱

116~秀发如云妙方精选

第三部分

健美

145~饮食营养与形体美

145~平衡膳食与人体健美



147~女子形体健美的饮食原则
148~少女青春期的饮食与健美
150~青年女性的饮食与健美
151~成年女性的饮食健美应注意的问题
153~孕、产妇的饮食与健美
155~更年期女性健美的饮食安排
157~女性健美锻炼应补充的营养素
159~保持体形健美的合理膳食
161~适量食用脂类食物有益于健美
162~各种健体食谱
162~明目食谱
176~聪耳食谱
180~健齿食谱
183~减肥食谱
190~减肥秘诀
190~健身饮料

191~抗衰药膳

191~形体健美妙方精选

191~丰乳

193~细腰

198~美腿

第四部分

饮食保健

203~女性不同时期的饮食要求

203~少女饮食

204~经期饮食

205~新婚期的饮食

207~孕妇饮食

209~产妇饮食

210~哺乳期饮食

212~更年期饮食

213~老年妇女饮食



214~带环妇女的饮食

214~妇女应夜间补钙

215~对女性保健有影响的食品

215~经期

220~性和谐

235~孕妇过敏食物

235~老年妇女宜多吃鱼

236~老年食盐过多易老年骨折

236~中老年妇女忌过多食糖

第五部分

饮食禁忌

239~经前紧张综合征

239~月经不调

239~痛经

240~闭经

240~功能性子宫出血

241~倒经

241~少女月经初潮

242~更年期综合征

243~带下病

244~妊娠呕吐

244~妊娠水肿

245~先兆流产

245~人工流产

246~产后恶露不绝

246~产后缺乳

246~子宫脱垂

第六部分

女性常见病的食疗

251~月经食疗



286~带下病食疗

302~更年期综合征食疗





第一部分

悦

泽

● 饮食营养与冰肌雪肤

☞ 皮肤的生物学特性及饮食营养对皮肤的影响

皮肤直接与外界接触，富含感觉神经末梢和感受器，是人体抵御外界有害物质侵入的第一道防线。皮肤的一个重要特征是能体现人体美。皮肤的色泽、粗糙或细滑、健康与否，都直接影响人的美感。

皮肤有其生物学特性，它与营养的关系十分密切。女性的皮肤有其特殊的生理性能，其皮肤的美化亦与男性有所不同。

(1) 皮肤的生物学特性

① 皮肤的结构：皮肤由表皮、真皮和皮下组织 3 部分组成。皮肤组织中还含有丰富的血管、淋巴管、神经末梢、感受器以及皮脂腺、汗腺、毛囊等皮肤附属器。

表皮：位于皮肤的最外层，厚约 0.1~0.3 毫米，包括角质层、透明层、颗粒层、棘层和基底层。角质层在最外层，比较坚韧，有生理脱落现象。在其下层是透明层。颗粒层在透明层之下。

真皮：位于表皮之下，由胶原纤维、弹力纤维和网状纤维构成，且含基质、真皮细胞、血管、淋巴管、神经末梢及皮肤附属器。皮肤的弹性与之密切相关。

皮下组织：位于真皮之下，由粗大的结缔组织纤维束和大量脂肪细胞构成，是皮肤的“热绝缘体”、“储热库”、“缓冲器”。其所含脂肪细胞的数量与人体外形的丰满度有关。

皮肤附属器：包括毛囊、汗腺、皮脂腺、大汗腺等。其中，皮脂腺分布广泛，全身除掌跖和指（趾）屈侧的皮肤外，几乎所有部位的皮肤中都有皮脂腺。在唇红缘、小阴唇和阴蒂等处也可见到皮脂腺，这些部位的皮脂腺直接开口于黏膜表面。在面部（尤其是鼻部）的皮脂腺往往肥大，故易发生皮脂溢出和脂溢性皮炎，影响美观。皮脂的溢出与饮食有一定关系，因此，面部的美容与饮食也有一定关系。

②皮肤的颜色：人的皮肤的颜色与人的种族、家族遗传、疾病、年龄等因素有关。

在表皮与真皮之间，有一种树突状细胞，被称为黑色素细胞。在这种细胞内，有一些黑色素体。种族（如黄种人、白种人、黑种人）的皮肤颜色的差别，主要是黑色素形成的不同。黑色素体形成减少时（如老年），则出现白发。黑色素体的形态异常时，可导致色素沉着。

③皮肤的类型：健康皮肤的状态因人而异，并随年龄、性别、季节等而变化。人类的皮肤，基本上有3种类型，即中性皮肤、油性皮肤及干性皮肤3类。

中性皮肤：其特点是组织紧密，厚薄适中，有光泽，富有弹性。此型皮肤不多见，在发育前的少女属此型皮肤。这是理想的、充满健康与美感的皮肤。

油性皮肤：这种类型皮肤的人，面部的毛孔粗大，脂肪较多，且发出油亮的光泽。这种人易生粉刺，且易引起面部感染，影响美观。其原因是皮脂腺分泌功能太旺盛，皮脂分泌过多。这种皮肤可以通过调节饮食来减少皮脂的分泌，从而保持皮肤的美艳。

干性皮肤：这种皮肤红白细嫩、发干，易起皱、易破裂；

对理性因子较敏感,在日晒之后,易发红,有灼痛感,易脱皮而出现皮屑。

混合型皮肤:额头、鼻部呈油性皮肤表现,油脂多而发亮;而其余部分呈平性皮肤表现。约 80% 的女性都具有这种皮肤。

(2) 食品对皮肤的影响

适当而全面的营养是保持皮肤美感的一个重要因素。《墨子·非乐》说:“食欲不美,面目颜色不足视也。”

①蛋白质:是人体每一个细胞的主要成分,皮肤组织中许多有活性的细胞的活动都离不开蛋白质。一个人,如果长期处于蛋白质食品供应不足状态,不但影响机体的脏器功能,降低对各种致病因子的抵抗力;而且会导致皮肤的生理功能减退,易损伤,弹性降低,失去光泽,出现皱纹。

②维生素:也是维护皮肤功能必不可少的营养物质。在皮肤与脏器的各种生理活动之中,都少不了维生素。

目前已知的维生素有 20 多种,且大多数都不能在人体内合成,必须每日由食物供给,维生素分脂溶性维生素(如维生素 A、D、E、K)和水溶性维生素两大类。各种维生素对皮肤有其独特的作用,皮肤为维护正常的生理功能,都离不开它们。例如,维生素 A 维护上皮细胞的健康,如维生素 A 缺乏,上皮细胞功能减退、可导致皮肤弹性下降,变得粗糙、干燥。烟酸可维护皮肤和神经末梢的生理活动,并能调节感光质的形成,防止癞皮病(又名糙皮病)。维生素 C 可促进机体对维生素 A 的利用;可与维生素 C 起协同作用,能促进机体对维生素 A 的利用;可与维生素 C 起协同作用,从而增强机体的抵抗力,减少皮肤及黏膜的感染率;



对胶原纤维和弹性纤维有“滋润”作用,从而改善皮肤的弹性;能促进皮肤内的血液循环,使皮肤得到充分的营养物质与水分,以保证皮肤的柔嫩与光泽;还可抑制老年斑、色斑的形成;等等。

由此可见,要保证皮肤的健康与丰美,必须摄入充足的蛋白质和维生素。

据有关资料,白萝卜、胡萝卜、甘薯、芦笋、蘑菇、樱桃、大枣、核桃仁、乌梅、桑葚、豌豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜子、西瓜、桃花、菊花、莲花、兔肉、猪瘦肉、猪皮、牛奶、羊奶酪、鸡蛋、海参、银鱼、黑米、黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑枣、乌骨鸡、蜂蜜、蜂王胚、玉米油、葵花籽油、洋葱、梨等食品有美肤、护肤作用。

(3) 女性皮肤与男性皮肤的不同点

①毛及毛孔的差别:男性皮肤上毛多、毛孔大,“毛眼”暴露在外,故细菌、真菌、病毒等微生物较易“乘虚而入”,引起皮肤感染;女性皮肤上毛较少,且毛孔小,因此,皮肤感染的危险性较男性小,这是女性皮肤美的优势。

②细嫩与粗厚的差别:女性的皮肤较细柔、娇嫩;男性的皮肤较粗厚、结实。由此可见,女性的皮肤更具美感,但易受外伤。

③皮肤分泌多少的差别:男性皮肤的皮脂腺较发达,皮脂分泌较多,脂溶性物质(包括有害物质)及许多有致病的微生物如细菌、病毒等易积蓄在皮肤上,从而导致皮肤感染;女性皮肤的皮脂腺相对不太发达,皮脂分泌较少,皮肤感染的发生率也较男性低,这对保持皮肤的“天生丽质”很有优越性。



④黑色素含量的差别:男性皮肤的黑色素含量(特别是面部等暴露部位的皮肤)高于女性,因黑色素有光保护功能,故患日光性皮炎、日光疹的发病率低于女性;女性皮肤中黑色素含量较低,较男性易患日光性皮炎等病,所以,女性更应该防止烈日的直接照射。

⑤皮肤血管的收缩——舒张调节机制的差别:总的来说,女性皮肤血管的收缩——舒张调节机制较男性要差,反应较迟缓,因而,在寒冷的冬天较男性更易患冻疮。

⑥内脏器官的“病态皮肤输入反应”的差别:内脏器官发生生理变化时,常会将信息输至皮肤,使皮肤产生相应的反应,在这方面,女性比男性更为敏感。如情绪激动时,心跳加快,呼吸变得更急促,血液循环加快,此时,女性的反应比男性更明显,表现为脸红。在女性,月经期及怀孕期,都可能通过这种“信息输入”而发生皮疹,如月经疹、妊娠瘙痒症等。

☞皮肤粗糙的饮食调理

有人说:“柔嫩的皮肤胜过最美丽的衣裳。”这句话是很有道理的。从健美的观点来看,不管什么肤色,总以健康、光泽、润滑为佳。引起皮肤粗糙的原因很多,应该针对原因作相应的治疗,并通过饮食调养来改善皮肤的健康状况。

(1)饭食原则

①补充蛋白质对皮肤有重要的营养作用。防止皮肤老化,宜多吃豆类、鸡蛋、牛奶、肉类、猪皮、面食等。

②多吃植物油,少吃动物油。植物油对皮肤的健美效



果较佳,因它含有丰富的亚麻酸,能使皮肤润泽光滑。

③维生素类。维生素A可使皮肤细润,胡萝卜、甜薯干。油菜、菠菜、芹菜、黄花菜、西瓜、杏子、肝脏、鱿鱼、蛋黄、牛奶等食品中含量较多。维生素B可使皮肤柔软,减少皱纹,可多吃糙米、赤豆、苡仁米、酒酿;维生素B₂有减少皮肤炎症的作用,可多吃黄豆、青豆、蚕豆、香菇、酵母、肝、舌、肾、牛奶等。菸酸可以促进组织的新陈代谢,防止某种皮炎的发生,可选食糙米、面粉、小米、玉蜀黍、豌豆、青豆、绿豆、豇豆、花生、南瓜子、葵花籽、动物肉、肝、脑、肾、鱿鱼等。维生素C可增加毛细血管的致密性、促进血色素的生成使皮肤白里透红。可多吃各种绿叶蔬菜和果品,如枣子、山楂、广柑、柚子、苹果、白菜、芹菜、菠菜等各种新鲜果蔬。

④无机盐类。钙、镁、钠、钾的合理补充,可改善血液中的酸碱性,减少酸性物质对皮肤的不良刺激。可多吃蔬菜、水果。

⑤禁忌食用有刺激性和致癌性的食品,如酒类、咖啡、浓茶、葱、韭、蒜、椒之类,及虾、触、雪菜、白果、草莓等食品。

(2) 饮食内容

①血液的酸性浓度可因过多食肉而增高,血液中的乳酸等有害物质不能及时排除,便会逐渐侵蚀敏感的表皮细胞,使皮肤失去张力和弹性。而蔬菜、水果中的碱性物质(无机盐类)和维生素能调节血液和汗腺的代谢功能,使皮肤,尤其是面容变得滋润、光洁。

②芝麻。芝麻,含丰富的植物蛋白和植物脂肪(主要成分是亚油酸。亚油酸又称为“美肌酸”,人体缺少油酸,皮肤

