

中国营养学会编著

营养科普系列丛书

总主编 葛可佑

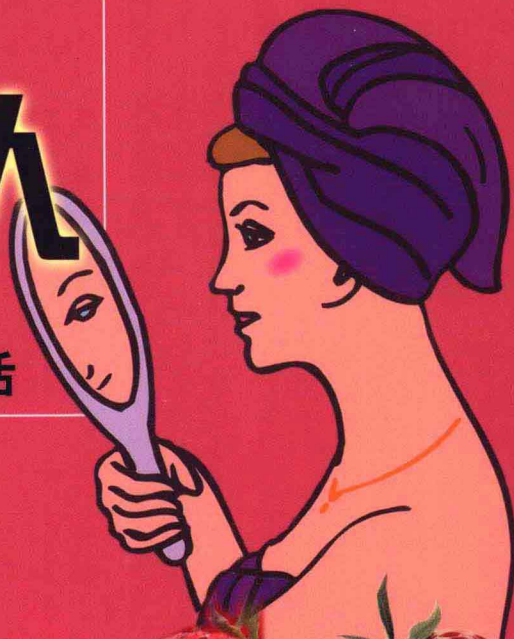
副总主编 苏宜香 杨月欣

做健康 美丽女人

营养专家带你步入健康生活

韩萍 主编

- 健康来自营养
- 吃出的美丽更持久



新华出版社

中国世界著名品牌

中国世界著名品牌

中国世界著名品牌
中国世界著名品牌

做健康 美丽女人

中国世界著名品牌

中国世界著名品牌

中国世界著名品牌
中国世界著名品牌

中国世界著名品牌



中国营养学会编著

营养科普系列丛书

总主编 葛可佑

副总主编 苏宜香 杨月欣

做健康 美丽女人

韩萍 主编
裴兰英 韩萍 编者

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做健康美丽女人 / 中国营养学会编著. —北京:
新华出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5011-8506-1

I. 做… II. 中… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 143746 号

做健康美丽女人

作 者: 中国营养学会

责任编辑: 原兴伟 尚慧敏

封面设计: 王小明

出版发行: 新华出版社

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

印 张: 6.5

字 数: 135 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 7000 册

书 号: ISBN 978-7-5011-8506-1

定 价: 19.80 元

社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与联系调换 电话: (0312) 2838225

序

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加；各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。但是，并非所有的宣传资料都有充分的科学依据，有些宣讲甚至片面夸大某些食物的优点或缺点，传播一些违反科学原理的说法，以至于误导群众或造成群众无所适从的混乱局面。

中国营养学会，作为汇集广大中国营养科技工作者的学术团体，长期坚持将营养科学知识传播给消费者，努力帮助他们在享受美味饮食的同时避免营养不足或营养过度的危害，从而维护身体的健康。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。丛书包括《营养素的故事》《宝贝营养》《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

王德纯
2008年9月

前言

女人是花，成熟女人是绽放着的花，浓郁幽香的花，她们需要公众的关爱，同时更需要花儿们的自爱。从一个受精卵开始，经历胎儿期、儿童期、青春期直至成年期，一个小女孩出落成一个水灵的大姑娘，就像一朵花儿慢慢绽放。然而，花儿终究是会凋谢的，女人会慢慢步入到更年期。那么女人在整个人生历程中会经历怎样的变化，了解这些变化及其机理，可以使我们更好地了解自己，同时也可以采取相应的措施延缓花儿的凋谢。为此，我们将晦涩难懂的医学知识化繁为简，编写了这本《做健康美丽女人》。

本书按照了解女人、呵护女人、魅力女人三个方面编写，了解女人篇从女人天生就自强和女人之所以为女人两部分阐述了女人身体及心理的一些变化及其变化的原因；呵护女人篇从雌激素、容颜、保养卵巢等方面阐述了如何根据女人身体及心理的一些变化在不同时期应采取的措施；魅力女人篇从身材保持及围绝经期的保养方面阐述了如何在成熟阶段保持女人的魅力。

编者在编写的过程中，尽可能将复杂的医学理论转变为通俗易懂的生活常识，深入浅出地将医学、营养与生活结合起来，强调饮食在女人各个不同阶段的重要性及正确的饮食理念，做到融知识性、趣味性、实用性于一体。

由于时间仓促，编写过程中难免有不尽如人意的地方，欢迎读者朋友批评指正。

韩 萍
2008年8月

目 录

C o n t e n t s

序 [001]

前言 [001]

第一篇 了解女人

女人天生就自强

- 1 为什么说“姑娘好像花一样”？ [002]
- 2 为什么说女人承受着比男人更大的责任？ [003]
- 3 为什么说女人比男人有着更顽强的生命力？ [004]

女人之所以是女人

- 1 为什么说“女大十八变，越变越好看”？ [006]
 - ① 女性一生各阶段的生理特点 [006]
 - ② 脂肪与女人的特殊姻缘 [008]
- 2 女性生殖器官的构造 [009]
 - ① 外生殖器官 [010]
 - ② 内生殖器官 [011]
- 3 女性特有的魅力来源——卵巢 [013]
- 4 伟大的母性 [014]

第二篇 呵护女人

维持青春的秘密武器——雌激素

- 1 认识雌激素 [016]
- 2 雌激素与女人一生的关系 [017]
- 3 雌激素水平的变化及对身体的影响 [018]
- 4 测测您的雌激素 [019]
- 5 女人，拯救你的雌激素 [020]
- 6 如何补充雌激素 [022]

女人年轻的标签——容颜

- 1 健康肌肤的构造 [023]
- 2 容颜改变使青春黯然失色 [025]
- 3 为什么说“水是生命之源” [025]
- 4 自由基——人体内的“恐怖分子” [027]
 - ① 自由基的来源 [027]
 - ② 自由基的危害 [028]
 - ③ 自由基的清除 [029]
 - ④ 食物中的抗自由基成分 [030]
- 5 女性不能不吃几种食物 [032]
 - ① 番茄 [032]
 - ② 菠菜 [034]
 - ③ 干红葡萄酒 [035]
 - ④ 坚果 [036]
 - ⑤ 花椰菜 [037]
 - ⑥ 燕麦 [039]
 - ⑦ 大蒜 [041]
 - ⑧ 绿茶 [043]
- 6 内分泌失调 [045]
 - ① 内分泌失调对女人的影响 [045]
 - ② 药食两宜植物——野葛 [046]
- 7 女人的天敌——便秘 [049]
 - ① 便秘——百害而无一利 [049]
 - ② 如何防止便秘的发生 [050]
 - ③ 抵御便秘的法宝——膳食纤维 [051]
- 8 贫血 [054]
保养卵巢，保鲜女人味
 - 1 卵巢早衰人早老 [056]
 - 2 卵巢早衰的原因 [057]
 - 3 破译保鲜密码 [058]

- 4 瑜伽保养——安全的方式 [059]
不可抗拒的自然规律——衰老(增龄)
- 1 认识衰老 [060]
- 2 早衰预防 [062]
- 3 衰老是否可以延缓 [063]
- 4 饮食防衰老 [064]
 - ① 与衰老有关的因素 [064]
 - ② 维生素C抗衰老 [064]
 - ③ 维生素E——不可或缺的抗衰老力量 [065]
 - ④ β -胡萝卜素——全能抗衰老抗氧化物 [067]
 - ⑤ 硒——新的抗氧化物质 [068]
 - ⑥ 抗氧化营养素的强强联合 [070]
 - ⑦ 合理营养抗衰老 [070]

在病与非病之间

- 1 你健康吗? [076]
- 2 科学认识亚健康 [077]
 - ① 何谓亚健康 [077]
 - ② 亚健康的分类及主要内容 [078]
 - ③ 亚健康的原因 [079]
 - ④ 科学认识亚健康 [080]
- 3 正确处理亚健康 [081]
 - ① 掌握调试的方法 [081]
 - ② 对亚健康错误的处理方法 [082]
 - ③ 绿色疗法治疗亚健康 [082]
- 4 预防骨质疏松——运动与相关营养素的联合作用 [084]
 - ① 更年期骨质疏松症 [084]
 - ② 预防 [085]
 - ③ 治疗 [085]

第三篇 魅力女人

女人魅力的标签——身材

- 1 什么是肥胖? [088]
- 2 哪些情况下容易“发福”? [088]
- 3 “发福”到什么程度就是肥胖了? [089]
 - ① 标准体重评价法 [089]
 - ② 体质指数法 [089]
 - ③ 腰臀比评价法 [090]
 - ④ 体成分评价法 [090]
- 4 肥胖对健康的影响 [090]
- 5 肥胖的饮食疗法 [092]
 - ① 蛋白质 [093]
 - ② 脂肪——女性的魅力之源 [094]
 - ③ 碳水化合物和能量不可少 [097]
 - ④ 蔬菜VS水果营养谁丰富? [098]

解读更年期(围绝经期)

- 1 更年期常见问题 [100]
 - ① 什么是更年期? [100]
 - ② 更年期等于停经期吗? [100]
 - ③ 男性有没有更年期? [101]
 - ④ 更年期都有症状吗? [101]
 - ⑤ 更年期与体形胖瘦有关吗? [101]
 - ⑥ 更年期妇女为何性格会改变? [102]
 - ⑦ 更年期与肥胖 [102]
 - ⑧ 如何判断进入了更年期? [103]
 - ⑨ 更年期会有哪些症状? [104]
- 2 轻松度过更年期 [104]

围绝经期的解决方法（一）：药疗

- 1 什么是激素替代疗法 [106]
- 2 替代疗法有副作用 [107]
- 3 哪些人可以使用激素替代疗法 [108]

围绝经期的解决方法（二）：饮食调养

- 1 西医——平衡膳食 [109]
 - ① 女人的膳食指南 [109]
 - ② 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔 [110]
- 2 中医——食疗 [111]
 - ① 什么是食疗 [111]
 - ② 食疗历史悠久 [112]
 - ③ 食疗的原则 [112]
 - ④ 食疗的基础——食物的性味与功效 [114]
- 3 药食同源，药补不如食补 [116]
 - ① 雌激素与植物雌激素 [116]
 - ② 植物雌激素——异黄酮 [118]
- 4 食补长期坚持才有用 [119]
- 5 更年期的简单食疗方 [121]

围绝经期的解决方法（三）：心疗

- 1 正确看待更年期 [124]
- 2 以积极的心态度过更年期 [125]
- 3 测测我有多大年纪 [127]
- 4 影响中老年女性的心理问题——抑郁症 [128]
 - ① 典型病例 [128]
 - ② 什么是更年期抑郁症？ [129]
 - ③ 更年期抑郁症的治疗 [130]

围绝经期的解决方法（四）：体疗

- 1 合理睡眠 [131]
- 2 有氧运动 [134]
 - ① 什么是有氧运动？ [138]
 - ② 你的运动是有氧运动吗？ [139]
 - ③ 有氧运动的类型 [139]
- 3 运动中的注意事项 [140]



第一篇

了解女人

自然界的人类，按其性别特征一般情况下可分男性和女性。

从“人”字的结构看，完整的“人”字是由不均等的两半组成的。

这，可能就是“人无完人”、“男人的一半是女人”、“女人的一半是男人”等说法的缘由吧。

所以，人世间的人，不论是男人，还是女人，都把自己一生中的很多时间和精力花在了在茫茫人海中寻找“属于自己的另一半”的人生旅途上了。

人，应该首先找准自己的位置，更应该找到属于自己的另一半。

因为只有这样，你才能找到自己的自尊和自信。

女人天生就自强

大千世界，无奇不有。

生物系统中的人类，不同于其他高、低等动物的最朴素特征，就是其自身的外在形象：在动物界，一般都是雄性的外貌特征要更具有吸引力，譬如说雄孔雀、雄狮、美猴王等。

然而，作为最最高等动物的人，却恰恰相反。女人是“人”字中的那一“撇”。

① 为什么说“姑娘好像花一样”？

女人美的形象在我们的心中存活了千余年了。

沉鱼落雁，闭月羞花；窈窕淑女，君子好逑。描述美的词语也是脱口而出：亭亭玉立，面若桃花，楚楚动人，如花似玉等等。

从一个受精卵开始，经历了胎儿期、儿童期、青春期直至成年期，一个小女孩出落成一个水灵的大姑娘，就像一朵花儿慢慢绽放。

从一个身长50厘米左右，体重3kg左右的降生在人间的小生命，出落成一个水灵的大姑娘，机体要发生一系列的变化。

●●● 美女是这样形成的

1. 女孩子进入青春期后，由于男女分泌激素的不同，从外观上男女表现出了一些不同的特征。女孩子在雌激素的作用下，生长发育加速，在青春期的发育过程中身高增长了25厘米，达到出生时的3倍多。仅几年的光景，原本纤弱稚气的黄毛丫头出落成了一个窈窕水灵的大姑娘了。

2. 伴随着生长突增的开始,乳房的发育也启动了。少女挺拔而高耸的乳房,既是少女成熟的表现,也是少女的天资之美;不但倍增了少女的魅力,同时又是哺育后代的源泉。

3. 机体在雌激素的作用下,脂肪堆积,形成了女性特有的丰满的体型,圆润的肌肤,悦耳的声音……

至此,一朵花绽放了,向世界吐露着她的芬芳。

② 为什么说女人承受着比男人更大的责任?

社会,是一个大家庭,这个大家庭的兴旺发达、和谐融洽,离不开千百万个和睦的小家庭。女性在家庭中的作用不可小觑。一个和谐的社会以家庭为基石,那家庭的和谐平安更以女人为重!如果说家庭是社会的细胞,那么女性就是这个细胞的核。没有女人,家就只能是一个生硬的建筑;没有女人,家就不能生动起来,也就更谈不上什么温馨了。

中国自女权思想西风东渐以来,妇女走向社会,得到解放,与此同时,对新淑女、新女性的要求也得到提升,概而言之,就是要“既上得厅堂、又下得厨房”。不管在外面做了多大的事,做到多大的官,家务仍是女人必修的功课。想当年铁娘子撒切尔夫人不也照样要为丈夫端茶送水,以示其是个合格的妻子,进而成为合格的女人。即使对于女首相,人们也向来关心这一类琐事细节。因为只要是女人,这些便都不是细节。

●●● 女人,不只撑起半边天

面对瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏,天生脆弱的女性所承受的压力也与日俱增。对丈夫、孩子的过分期待,对自己近乎完美的苛求,对工作的执著,对家庭的牵挂……无一不令现代女性,尤其是职业女性陷入巨大的压力旋涡之中。据英国一份调查显示:有压力的女性比例为63%,而男性只有51%。其中有工作的母亲(即已生育的职业

女性)感到有压力的比例更大,高达67%。即使到了晚年,女性的压力也比男性大。有半数以上的祖母,感到带孙子有压力,而老年男性的比例仅为38%。

妇女一生要经历六个重要的时期:婴儿期、幼年期、青春期、育龄期、围绝经期、老年期。妇女还担负着孕育下一代的重任,因此经期、孕期、产期、哺乳期构成了妇女不同于男人的生命历程。

③ 为什么说女人比男人有着更顽强的生命力?

虽然在这样的压力和经历下,女人寿命还是比男人长,为什么呢?

据世界上许多国家的人口统计,女性一般寿命比男性长5~10年。为什么女性寿命会比男性长呢?人们从下列几方面进行分析:

与性染色体的关系:

什么是染色体?

染色体是由线性双链DNA分子同蛋白质形成的复合物,父母的外貌特征,聪明才智、气质、血型、寿命以及疾病等,都是通过细胞核中染色体这种物质遗传给后代的。

●●● 女性比男性寿命长

每个正常人的23对染色体,其中22对与性别无关,称为常染色体,另外一对与性别有关称为性染色体。男性性染色体为XY,女性为XX。2003年6月和2005年3月,研究人员完成了对Y染色体和X染色体的分析,X染色体上有1098个蛋白质编码基因,其中只有54个在Y染色体上有相应功能的等位基因,而且Y染色体比X染色体小得多。

有些遗传病是通过性染色体传给下一代的,叫伴性遗传,如血友病,致病基因在X染色体上,如果仅在一个X染色体上,这就呈隐性,另一个X染色体的同位基因就可保护女性不患此病。此外,若干免疫调节基因也存在于X染色体上。那么,女性就具备双倍这类基因,当一套受到损伤后,另一套可以补偿。所以,女子免疫系统衰退较迟,死于癌症及传染病

的较男人少。据日本统计，女人患癌症的比男人低 1.33 倍。因此，女子平均寿命也长。

与女子的生理状态的关系：女性分娩和月经定期失血能作为一种生理刺激，使女子造血机能比男子旺盛，而且保持时间相当长。研究发现，一生不愿生孩子的丁克母亲患病的风险要高于一般人群。女性一生中如果有一次完整的孕育过程，就能增加 10 年的免疫力，这种免疫力主要是针对妇科肿瘤的。未生育的妇女易发生激素依赖性疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症，同时未生育妇女的卵巢性肿瘤及卵巢癌的发生率亦高于生育过的妇女。

与女性体内雌激素的关系：

雌激素具有保护血管壁的作用，防止其变硬、变脆。而男性机体对肾上腺素及其他血管活性物质反应较女性为强烈，因而男性发生心血管病机会多于女性。据日本统计，女性患心脏病的比男性低 1.07 倍，患脑溢血的比男人低 1.04 倍。另有资料表明，一组 90 岁以上老妇尸检，发现每人平均有 6 种病，而同年龄男子，每人平均有 8~9 种病。

与生活方式的关系：

男人吸烟、饮酒的比女人多。加上男人所从事的工作危险性高，如高空、高温作业，及冶金、电力等工种，工伤及意外事故较女性多。

与基础代谢的关系：

基础代谢是指清醒、静卧、空腹、环境温度在 20℃ 左右时的能量代谢水平。女性在 25 岁以后基础代谢率低于男性，直至闭经后才与男性相仿。总的来说，女性一生中的基础代谢率要低于男性，据估计，能量代谢可少 30%~40%，高能量代谢可促使减寿已为实验所证实。

看来，女性寿命高于男性是由多种因素造成的。

女人之所以是女人

孩提时候的兄弟姐妹们，吃的是同一锅里的饭，喝的是同一缸里的水。长大后，却分别长成了截然不同的大姑娘和小伙子。

同样的原材料，可以盖出不同风格的大厦；同样的食物，也可以养育出不同性别，甚至不同肤色、不同性格特征的人。

① 为什么说“女大十八变，越变越好看”？

1. 女性一生各阶段的生理特点 ■■■

女性的生殖功能，随年龄的增长，分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期、绝经期及老年期等不同阶段，每个阶段都有它的生理特点。它是一个不断发展的过程，没有截然的年龄界限，可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。

●●● 你了解女人的一生吗？

1. 新生儿期

出生四周内的婴儿为新生儿。胎儿在宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素（主要为雌激素）的影响，其子宫、卵巢及乳房等，均可有一定程度的发育，个别的有乳液分泌现象。出生后，性激素浓度骤减，可引起少量阴道出血，这些都是生理现象，多很快消失。

2. 天真活泼的幼年期和儿童期

从新生儿期至12岁左右称幼儿期。此期内生殖器官处于幼稚状态。阴道狭窄，上皮薄，无皱襞，细胞内缺乏糖原、酸度低、抗感染力强。子宫颈较子宫体长，占子宫全长2/3。卵巢狭长，卵泡不发育。七八岁起，内

分泌腺开始活动,逐渐出现女性特征,骨盆渐变宽大,髋、胸及耻骨前等处皮下脂肪渐增多。10岁左右,卵巢中开始有少数卵泡发育,但大都达不到成熟程度。11~12岁时,第二性征开始出现。

3. 女性美丽人生开始的时期——青春期

从月经来潮至生殖器官发育成熟,一般在13~18岁之间。此期全身及生殖器官迅速发育,性功能日趋成熟,第二性征明显,开始有月经。

丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌增加,作用加强。卵巢增大,卵泡细胞反应性提高,进一步发育,并产生性激素。在性激素的作用下,内外生殖器官发育增大,阴阜隆起,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着;阴道的长度及宽度增加,阴道黏膜变厚,出现皱襞,上皮细胞内有糖原;子宫体增大,为宫颈长度的两倍;输卵管增粗。

第二性征,是指除生殖器官以外女性所特有的征象。此时女孩的音调变高,乳房丰满隆起,乳头增大,乳晕加深,阴阜出现阴毛,腋窝出现腋毛。骨盆呈现质薄的女性型,脂肪分布于胸、肩及臀部,显现出女性特有的体表外形。

12~13岁左右开始有月经,第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚不稳定,所以月经不规则。初潮后一般要隔数月,半年或更长时间再来月经,一般在两年左右才渐变规则,女孩至18岁尚不见月经来潮,应查明原因。

4. 充分展现女性美的时期——性成熟期,又称生育期

一般自18岁左右趋于成熟,历时约30年。此时为卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛时期。在此期间,身体各部分发育成熟,出现周期性的排卵及行经,并具有生育能力。受孕以后,身体各器官发生很大变化,生殖器官的改变尤为突出。

5. 多事之秋的更年期

是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期,一般发生于45~55岁间。分绝经前、绝经、绝经后期。卵巢功能由活跃转入衰退状态,排卵变

得不规律，直到不再排卵。月经渐趋不规律，最后完全停止。

更年期内少数妇女，由于卵巢功能衰退，植物神经功能调节受到影响，出现阵发性面部潮红，情绪易激动，心悸与失眠等症状，称“更年期综合征”。

6. 老年期

一般指妇女60岁以后，机体所有内分泌功能普遍低落，卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。除整个机体发生衰老改变外，生殖器官亦逐渐萎缩。卵巢缩小变硬，表面光滑；子宫及宫颈萎缩；阴道逐渐缩小，穹隆变窄，黏膜变薄、无弹性；阴唇皮下脂肪减少，阴道上皮萎缩，糖原消失，分泌物减少，呈碱性，易感染发生老年性阴道炎。

2. 脂肪与女人的特殊姻缘

女人的脂肪容易堆积这和激素有关，也可以解释成为女性适应环境的一种方法，因为大部分女性是要生育下一代的，生育下一代的过程是十分耗费能量的，所以女性的身体都会做好繁殖的准备，所以要囤积脂肪。

根据分布、形态和功能等的不同，可将脂肪组织分为白色脂肪组织和棕色脂肪组织两类。

●●● 为什么女人的脂肪比较多？

白色脂肪组织的内分泌作用，在2型糖尿病、高血压、冠心病、胆囊病、骨关节炎、乳腺癌、子宫肿瘤、结肠癌、月经不调、因排卵因素引起的不育等，与肥胖相关疾病发病中起着重要作用。白色脂肪组织既可合成和分泌瘦素及胰岛素抵抗素等激素、蛋白质和细胞因子，同时，在白色脂肪组织内，又存在一个完整的肾素——血管紧张素系统。白色脂肪组织合成和分泌的激素中，特别是瘦素，其作用非常广泛。

棕色脂肪组织的细胞因含有大量的细胞色素C和线粒体而呈棕色，其含量较低，仅占正常成人体重的1%（不同体重成人的含量为：肥胖人<正常人<瘦人）；其分布有限，仅见于颈、肩、腋窝、肩胛间部位及皮下、甲状腺、肾门、自主神经等处；其形状呈多边形，直径约为60微米，内含