

第 1 篇

女性十大健康饮食 黄金法则



女性健康，从达到并维持理想体重开始

每个女性都应在综合考虑饮食习惯、身高、体重、年龄、劳动强度、生活环境等诸因素的基础上，计算出自己每日所需的总能量，以维持正常活动的需要，使人保持充沛的精力和体力；同时，维护机体免疫力，抵抗外界疾病侵犯。

目前，很多女性为求“苗条”，盲目减肥。殊不知，体重过轻和过重对健康同样有害。盲目节食只能导致营养不良，甚至出现“神经性厌食”。

体重是否合适要以理想体重为标准。

每个人都可依据以下的公式计算并评判自己的体重：



$$\text{标准体重 (千克)} = \text{身高 (厘米)} - 105$$

在标准体重的10%范围内上下浮动均属于理想状态

超重：> 标准体重的10%

肥胖：> 标准体重的20%

较瘦：< 标准体重的10%

消瘦：< 标准体重的20%

也可用体质指数（BMI）来计算和评价：

$$\text{体质指数} = \text{体重 (千克)} \div \text{身高}^2 \text{ (米}^2\text{)}$$

正常男性为 19~24

正常女性为 19~23

女性超过 23 就为超重，超过 28 就可以视为肥胖

若低于 19 为体重偏轻，若低于 17 为消瘦



让丰富多彩的食物点缀你的生活

人类的食物多种多样。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养，促进健康的目的。因而城市女性们要提倡广泛食用多种食物，让丰富多彩的食物点缀你的生活。

多种食物应包括以下六大类，其后列出对女性的推荐量：

第一类	谷类（主食）	每日推荐量：150～300克
第二类	奶制品	每日推荐量：250毫升
第三类	瘦肉或鱼类	每日推荐量：100克
第四类	豆制品	每日推荐量：50克
第五类	蔬菜水果类	每日推荐量：500克
第六类	烹调油	每日推荐量：25～30克



蔬菜和水果——女性健康的守护神

蔬菜和水果有三宝——维生素、矿物质和膳食纤维

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C和叶酸、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。



水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质比蔬菜丰富。红黄色水果，如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素和胡萝卜素的极好来源。猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

女士们，为健康和美容加杯奶



奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。大量的研究资料表明，给女性补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质疏松的年龄。此外，研究发现，长期饮用奶类制品可有效改善皮肤的质地，这对女性而言，无疑是一福音。

因此，提倡女士们——

为健康和美容每天喝牛奶 250~500 毫升

豆类，替代肉类有妙效

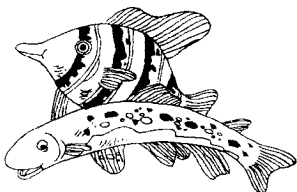
豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、烟酸等。女性们若想为防止消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的食用。

多吃鱼

鱼类食品是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源，其蛋白质消化吸收率高，氨基酸组成更适合人体需要。

鱼类，特别是深海鱼类所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。

相当一部分女性平时很少吃鱼，那么，从今天起，体味一下清蒸鱼的美味吧。



肥肉和荤油——女性的大敌

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往引起肥胖，并是某些慢性病，如心脑血管疾病、胆囊症、脂肪肝等发病的危险因素，应当少吃。

目前猪肉仍为女性日常的主要肉食，猪肉脂肪含量高。相比之下，鸡、鱼、兔、牛等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。

因此，应提倡女性吃这些食物，适量减少猪肉的摄食比例。

少吃盐

钠的摄入量越高，高血压发病的可能性越大。流行病学调查显示，膳食中食盐量高的人群，高血压的发病率也相应增高。



膳食钠的主要来源是食盐，因而每日食盐摄入不宜过多。

世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过 6 克为宜，但目前我国居民食盐摄入量过多，平均值超过世界卫生组织建议量的 1 倍以上。女性钠盐的摄入量也有逐年增高的趋势。

应注意的是，膳食钠的来源除食盐外，还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品，及含钠的加工食品等。

女士们，应从现在起就养成少吃盐的膳食习惯。

寻找饮食量与活动量的平衡点

进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。

如果进食量过多而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存，即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，可由于能量不足引起消瘦，造成劳动能力下降。

女士们每日均应进行适宜的运动，如快走、慢跑、游泳、健身等有氧运动，以保持食量与能量消耗之间的平衡，维持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，预防骨质疏松。

吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有污染、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把病从口入关。

进餐时要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康

卫生状况。

对女性而言，
仅仅了解黄金法则是远远不够的。
“平衡膳食，合理营养，促进健康”
从现在开始行动吧



第2篇

女性合理营养，从做好
十件事开始



节制饮酒

越来越多的女性加入饮酒的大军。

她们认为，喝些红酒对健康有益。

其实，科学研究表明，酒精对女性的影响是弊多利少。

- 可能因为饮酒，导致食欲下降，影响正常进食，以致发生营养素缺乏。

- 酒精含有高热能，1克酒精可以产生7千卡的热量，可能导致体重增加。

- 长期饮酒还可能使血脂水平升高，动脉硬化，引起脂肪肝甚至肝硬化或增加心、脑血管疾病发生的危险。

- 过量饮酒会增加患高血压、中风等危险。

- 大量饮酒，可以直接损害末梢神经。

- 空腹饮酒，可导致低血糖。

因此，对女性而言，尽量“滴酒不沾”。

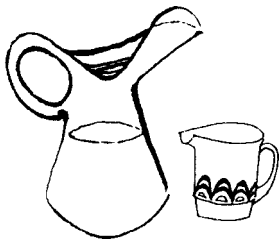
即便饮酒，也应限于少量红酒。

饮酒前应吃一些碳水化合物类的食品，如饼干、果汁、小面包等。



多饮水

职业女性们越来越忙，忙起来的女性们越来越不爱喝水。殊不



知 在“缺水”的环境中 健康开始悄悄溜走……

- 水是生命之源，多数营养物质需要溶解在水中才能被吸收利用。

- 多饮水有防治心、脑血管疾病的发生、通利大便、美容的妙用。

- 少喝水，可造成血液浓缩，使含氮废物无法排出，长期以往对身体不利。

对女性而言，应养成“定时喝水”的好习惯，不要等到渴了再喝。

每天饮水 1 000~1 500 毫升



越来越多的女性开始吸烟，特别是城市女性。

如果说，在一般情况下，女性可以少量饮用低度酒的话，那么，对于吸烟，则应绝对禁止。



有人说，不吸烟的生活是没有情趣的生活。其实，吸烟带给女性们的损害，远远超过所谓的“情趣”。众多严谨的医学研究已证实，长期大量吸烟可使发生肺癌、心脑血管疾病、肺气肿等的危险性大为增加；吸烟还可造成周围的朋友和亲人成为“被动吸烟者”，对其造成的损害可能比吸烟者还大。

对吸烟的女性而言，戒烟，从今天开始。

为自己设计一套食谱

- 做到食品多样化每日膳食中包括的食品有：主食类、肉类、蛋类、奶类、蔬菜和水果类、油脂类；
- 学会食物互换方法从能量角度看，以下食物是等值的：

500 克西瓜 = 25克主食

50 克大米 = 50 克面粉

25 克燕麦片 = 200 克橘子

10 克油 = 50 克瘦肉 = 20 粒花生

25 克瘦肉 = 50 克鸡蛋

- 学会食物生重和熟重的互换

50 克生米 = 130 克米饭

50 克生面 = 75 克馒头

50 克生肉 = 35 克瘦肉

全面查体

查体对每个人来说都是重要的，对女性而言尤为重要。查体记录是每个女性都应悉心保存的重要数据。

对于长期没有查体，或既往查体有异常，或查体记录没有好好保存的女士们，不妨抽个时间去正规医疗机构作一次较为全面的查体，记录以下的查体数据，并妥善保存，以便对比：

- 血压

- 血脂
- 血糖
- 血液黏稠度
- 肝功能
- 肾功能

测量自己体重

● 体重是生命指征 其重要性与呼吸、心跳、血压和脉搏一样重要。

● 体重是营养评定中最简单、直接而又可靠的指标。

● 体重是历史上沿用已久并且目前仍是最主要的营养评定指标。

● 体重可从总体上反映人体营养和健康状况。

女士们如果对自己体重尚不了解，又何谈合理营养和健身美容？

体重测定的要点如下：

保持时间、衣着、姿势等方面的一致

体重计的最小单位不应大于 0.5 千克

测定前须先标定准确



开始运动

生命在于运动，这绝不是一句空话。

对于那些“好静不好动”的女士们，现在正是开始运动的大好

时机。

运动的时间并无固定——或清晨，或黄昏，只要您方便；

运动的形式并无强求——或跑步，或打球，只要您喜欢。

早一日开始运动，早一日拥有健康



去看一次营养咨询门诊

在很多女性的心目中，“去医院”就意味着找大夫看病，没有病的人是不愿意轻易沾医院的边儿的。

其实，目前国内很多大医院中都开设有营养咨询门诊，为人们提供营养查体和咨询服务。

花一点时间为自己开一剂“营养和美容处方”——行动吧！

享受水果的美味

水果对维持人体健康起着特殊的作用，加之水果色泽鲜艳，风味迷人，是女士们非常喜爱的一种食物。

吃水果的学问——

- 吃水果的“时间”水果一般作为加餐食用，也就是在两次正餐中间（如上午10点或下午3点）或睡前1小时吃，这可避免一次性摄入过多的碳水化合物而使胰腺负担过重。一般不提倡在餐前或餐后立即吃水果。

- 吃水果的“种类”各种水果的碳水化合物含量为6%~20%。



可根据自身的实践经验作出选择。一般而言，西瓜、苹果、梨、橘子、猕猴桃等含糖量较低，而香蕉、红枣、荔枝、红果、菠萝、甜橘、葡萄等含糖量较高。

- 吃水果的“数量”每天可食用 200~400 克的水果。

定时、定量、定餐

“定时、定量、定餐”是合理饮食的基本原则。

但这基本原则看似简单，实则不易。特别是对职业女性，由于她们的工作关系，很多时候生活和饮食不规律，“饥一顿，饱一顿”，“素一顿，荤一顿”，时间一长，轻者引起食欲不振，胃肠不适，重者可能导致胃肠疾病、胆囊疾病、肥胖疾病、胰腺疾病、便秘等。

因此，为了健康，从今天开始——吃饭定时、定量、定餐。

第3篇

女性营养小知识

保持娇美身材的食物

赤小豆，又称红饭豆

赤小豆是一种可食的模样似黄豆的红色豆类食物。切忌与红豆相混。赤小豆有蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、钙、铁等营养成分，有消脂减肥的功能。著名的药膳赤小豆鲤鱼汤，就使人在品味佳肴中收到利尿消肿、减肥健美的效果。

花粉

用花粉来美容健身已风靡全球。花粉含有人类不可缺少的微量元素，大量的蛋白质、糖、维生素、胡萝卜素、游离氨基酸及其他活性成分，其营养价值甚至是牛奶、鸡蛋的 7~8 倍。花粉还含有一种高效的生物活性物质，能改善人体组织器官的新陈代谢 增加心血管功能。



山药，又名薯蓣

现代实验发现，山药内含淀粉酶消化素，能分解蛋白质和糖，所以有减肥轻身的作用。但对于体瘦者来讲，因山药含有丰富的蛋白质以及淀粉等营养，又可“增胖”。这种具有双重调节的功能，使得山药获得“身材保护使者”之美称。

萝卜，又名莱菔

现代研究发现，萝卜所含的维生素 C 比梨和苹果高数倍之多，还含有维生素 B₁、维生素 B₂、淀粉酶和微量的钙、磷、铁等。萝卜能促进胆汁分泌，有利于脂肪的消化；能消除亚



硝胺的致癌作用。所以，常吃萝卜，不但有利保养，还可防癌益寿。

职业女性，躲开这些危害

人们在从事工农业生产、科学技术活动及其他职业活动的过程中，都有可能接触各类有害因素（或称职业危害），例如：工业毒物、农药、各类有机溶剂、医院手术室中的麻醉剂气体等化学物质，以及噪声、电磁辐射、高温等。某些职业有害因素对女工作业人员的健康，特别是生殖健康有不良影响，因此不仅影响妇女本身的健康，尚可影响胎儿发育甚至出生后的健康。

当某些职业有害因素具有生殖毒性（或称发育毒性）时，可对卵细胞造成损伤，影响卵子的发育。其结果可使妇女出现月经异常、不孕或孕卵发育不良，并可通过母体干扰胚胎或胎儿的正常发育导致胚胎发育异常，结果使胚胎死亡而流产或出现先天畸形，或使胎儿生长发育迟缓，出生时体重低，或于出生后逐渐发现婴儿有视力、听力异常，智力低下等功能发育障碍。如果母亲孕期接触可经胎盘致癌的物质，其子女在儿童期还有发生恶性肿瘤的危险。目前已知对月经有影响的职业有害因素有百余种。常见工业毒物铅、汞、苯、甲苯、汽油，物理因素中，诸如：强烈噪声、全身振动、电磁波等都可引起月经异常。长期接触有机溶剂、农药以及从事视屏作业的妇女，不孕的危险度增高。孕期接触高浓度氯乙烯、己内酰胺、铅、苯系混合物以及强烈噪声的妇女，妊娠中毒症的发病率增高。孕期接触高浓度铅、苯、甲苯、麻醉剂气体、抗癌药等，还有使自然流产发生率增高的

