

<<吃出女人一生健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出女人一生健康>>

13位ISBN编号：9787501186426

10位ISBN编号：7501186421

出版时间：2009-1

出版时间：新华

作者：顾奎琴

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吃出女人一生健康>>

### 前言

什么是女人的美。

我认为，自信的女人最美！

健康是女人自信的本钱。

这是一份永远不为外人夺取、永远属于她自己的财富，成为她最耀眼的魅力。

女人18—枝花。

18岁是彩色的年龄，是属于诗的、是编织彩色梦的年龄。

25岁的女人，青春中透着成熟，成熟中透着知性，就像夏日里绽放的玫瑰。

30岁的女人，善解人意的风情已悄悄地沉淀为某种千锤百炼的优雅，是最有魅力的时期。

40岁的女人，有着不一样的美丽。

在人生最辉煌的时期里，她们收获着丰硕的果实，分享着成功的快乐。

40岁的女人远可闻其芳香，近可观其硕美。

女人50，风采依旧，魅力依存，知性中透着成熟美。

50岁的女人，就像绿色的叶已变成一片金黄，正把生命枝头的累累硕果奉献给人类。

女人的一生，不同时期有着不同的美丽。

女人的一生，不同时期需要不同的饮食调理和滋养。

“女人是雌激素做的”。

雌激素是女人的魅力之源；关注雌激素，就是关注女人的生命和健康，关注身为女人的种种美好。

有人说：女人的年龄就刻在腰的两侧。

肾是女人青春活力的发动机，是女人健康美丽的源泉。

“男怕伤肝，女怕伤肾”、“肾气足，百病除。

肾气虚，百病欺”。

这些俗语早在千年前就揭示出女性补肾的重要性。

女性一些特有的生理现象，如月经、白带、胎孕、分娩、哺乳等都与肾密切相关。

## <<吃出女人一生健康>>

### 内容概要

本书是著名营养食疗专家、食疗美容专家顾奎琴老师奉献给女性朋友的一部新作。

书中对女人一生中关系健康与美丽的几个重要时期的饮食调养作了指导。

讲述了饮食保健关键点和调养方法，肾、卵巢、子宫、乳房等女性重要器官的饮食养护，女性多发病的饮食防治，睡眠、养血、雌激素等对女性健康与美有重要影响的几大因素的饮食调养方法，提供了丰富的食物调养方。

## <<吃出女人一生健康>>

### 作者简介

顾奎琴，国内著名营养食疗专家、食疗美容专家、科普作家。

1980～2000年任解放军总医院（301医院）主管营养师。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、健

## &lt;&lt;吃出女人一生健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 女性不同生理时期的饮食保健 一、女人18一枝花 (一)了解自己:我的身体发生了什么变化 1. 青春期少女的生理特征 2. 青春期少女的性生理特点 (二)美丽青春的饮食调养和呵护 1. 让你青春靓丽、充满活力的饮食原则 2. 少女变声期的饮食宜忌 3. 女大学生的饮食选择 (三)月经期要特别呵护自己 1. 月经期怎样安排饮食 2. 月经期的饮食宜忌 二、25岁的女人最美丽 (一)了解自己:我的身体发生了什么变化 1. 青年女性的生理特点 2. 青年女性的心理特点 (二)保持美丽的饮食调养对策 1. 青年女性美丽的饮食要点 2. 青年女性需特别注意的饮食与健美问题 3. 青年女性注意补铁抗疲劳 三、美好人生从30岁开始 (一)了解自己:我的身体发生了什么变化 1. 30岁女人的生理特点 2. 我们30岁时要保养了 (二)保养美丽的饮食对策 1. 雌激素是女人的魅力之源 2. 留住美丽青春的食养食补方法 3. 女人30仍美丽的要素 4. 30岁——女性补钙的最佳时间 5. 30岁女人的不老菜单 四、孕期的饮食与健康 (一)孕前营养与优生 1. 孕前饮食与优生 2. 准妈妈应注意的饮食问题 (二)孕期的饮食调养 1. 妊娠早期的饮食营养 2. 妊娠中期的饮食保健 3. 妊娠晚期的饮食保健 4. 孕早期食欲不振的饮食调理 5. 有利于胎儿发育的食物 6. 孕期营养常见的三个误区 7. 适宜孕期食用的食物 五、产妇白勺饮食与健康 (一)产褥期的饮食调养 1. 分娩后的饮食安排 2. 产褥期的饮食原则 3. 产褥期应选择含铁丰富的食物 4. “坐月子”期间应注意哪些饮食误区 5. 怎样预防产后肥胖 (二)乳母的饮食调养 1. 哺乳期的营养需要 2. 哺乳期的膳食安排 3. 促乳汁分泌食疗食谱 (三)哺乳有益于促进母体健美 六、40岁舌勺女人,不一样的美丽 (一)了解自己:我的身体发生了什么变化 1. 40岁女性的生理、心理特点 2. 40岁女性的身心养护 (二)40岁,留住女人味的饮食对策 1. 40岁女人青春常驻的要素 2. 40岁女性延长青春的饮食对策 3. 40岁女性应多吃含硼食物 4. 40岁女性防止肥胖的饮食 5. 40岁女性怎样以内养外 6. 40岁女人的滋补食物 七、女人50,风采依旧 (一)了解自己:我的身体发生了什么变化 1. 50岁女性的生理特点 2. 50岁女性的心理保健 (二)50岁女人的饮食对策 1. 50岁的女人需要什么营养 2. 50岁女人的饮食与抗衰老 3. 50岁女人的美容餐 4. 50岁女人的食物选择 5. 50岁女人的魅力菜单 中篇 女人美丽健康的饮食保养 一、雌激素——女人魅力之源 (一)雌激素与女人 ..... 二、女性对抗疲劳和压力的饮食对策 三、呵护乳房——女人最亮丽的风景 四、子宫,一生都要精心呵护 五、保养卵巢,留住女人的美丽 六、女人如水要补肾 七、冬季,怎样做个温暖的女人 八、职业女性的饮食与健康 九、性和谐的女人更美丽 下篇 女性常见病的饮食调理 一、月经病的饮食调养 二、女性失眠的饮食调养 三、补血红颜与饮食 四、孕产期疾病的饮食对策 五、乳腺疾病的饮食治疗 六、卵巢、子宫疾病的饮食疗养

<<吃出女人一生健康>>

章节摘录

插图：

## <<吃出女人一生健康>>

### 编辑推荐

《吃出女人一生健康》由新华出版社出版。  
女人如水，女人如花，精心呵护和关爱自己，让美丽悠然绽放。  
让女人的美更灿烂更长久。

<<吃出女人一生健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>