

<<女性饮食营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<女性饮食营养与保健>>

13位ISBN编号：9787563426331

10位ISBN编号：7563426337

出版时间：2009-3

出版时间：郑玉荣,郎延梅,全贞雪、郑玉荣、郎延梅、全贞雪 延边大学出版社 (2009-03出版)

作者：郎延梅 等著

页数：382

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>

## <<女性饮食营养与保健>>

### 前言

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。

在我国全面建设小康社会的过程中，人民的健康素质和水平得到了明显提高，然而随着城市化、工业化、国际化和人口老龄化进程的不断加快，经济社会快速发展在带给人们丰富物质享受的同时，也导致了人群膳食结构和生活方式的转变，身体活动明显减少，同时受环境污染、气候变化等客观因素的影响，引致了新的健康问题。

另外，与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已经成为影响我国人民健康生活素质和生活质量的重要危险因素。

世界卫生组织将合理营养、心理健康、体育锻炼、健康生活行为定为保证健康的四大基石。

合理营养可维持人体的正常生理功能，促进健康和生长发育，提高机体的劳动能力、抵抗力和免疫力，有利于疾病的预防和治疗。

不合理营养将产生障碍以至发生营养缺乏病或肥胖症和动脉粥样硬化等营养过剩性疾病。

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。

了解与掌握心理健康对于增强与维护人们的健康有很大的意义。

心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。

如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。

一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。

坚持体育锻炼，对骨骼，肌肉，关节和韧带都会产生良好的影响，可促进骨骼中钙的储存，预防骨质疏松，增强消化功能，增加心脏功能，使心脏病的危险率减少，增加血管壁的弹性，可以显著降低血脂含量，有效地防治冠心病，高血压和动脉粥样硬化等疾病，能改善神经系统的调节功能，明显提高脑神经细胞的工作能力。

为了使您及您的家人能健康、科学地享受新世纪的现代文明生活，我们综合了国内外的研究成果，在有关专家的指导下，根据不同人群、不同生理、心理特点，全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容，是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。

尽管作者作了诸多努力，但由于水平有限，难免鄙陋和不足之处，比如知识的同时性仍嫌不足等等，愿望广大读者不吝赐教。

## <<女性饮食营养与保健>>

### 内容概要

《女性饮食营养与保健》：健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。在我国全面建设小康社会的过程中，人民的健康素质和水平得到了明显提高，然而随着城市化、工业化、国际化和人口老龄化进程的不断加快，经济社会快速发展在带给人们丰富物质享受的同时，也导致了人群膳食结构和生活方式的转变，身体活动明显减少，同时受环境污染、气候变化等客观因素的影响，引致了新的健康问题。

另外，与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已经成为影响我国人民健康生活素质和生活质量的重要危险因素。

世界卫生组织将合理营养、心理健康、体育锻炼、健康生活行为定为保证健康的四大基石。合理营养可维持人体的正常生理功能，促进健康和生长发育，提高机体的劳动能力、抵抗力和免疫力，有利于疾病的预防和治疗。

不合理营养将产生障碍以至发生营养缺乏病或肥胖症和动脉粥样硬化等营养过剩性疾病。

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。

了解与掌握心理健康对于增强与维护人们的健康有很大的意义。

心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。

如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。

一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。

坚持体育锻炼，对骨骼，肌肉，关节和韧带都会产生良好的影响，可促进骨骼中钙的储存，预防骨质疏松，增强消化功能，增加心脏功能，使心脏病的危险率减少，增加血管壁的弹性，可以显著降低血脂含量，有效地防治冠心病，高血压和动脉粥样硬化等疾病，能改善神经系统的调节功能，明显提高脑神经细胞的工作能力。

为了使您及您的家人能健康、科学地享受新世纪的现代文明生活，我们综合了国内外的研究成果，在有关专家的指导下，根据不同人群、不同生理、心理特点，全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容，是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。

## &lt;&lt;女性饮食营养与保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 营养篇女性荷尔蒙与饮食女性饮茶有益健康女性喝点啤酒有益健康女性不可轻视苦瓜女人健康饮食四不要女性饮食宜忌女性禁食对健康有害青春少女的营养中年女性的饮食原则中年女性不宜多食麦乳精人到中年要多食多糖中年女性应常吃益肾食物有益于中年女性的主食中年女性宜多吃新鲜蔬菜中年女性宜多吃水果中年女性宜常吃鱼更年期妇女要注意补充钙质第二章 美容篇微量元素与美容的关系常量元素与美容的关系饮水与美容的关系养血调经与美容的关系美容食物的性味与功能美容饮料制作方法五谷杂粮与美容肉食禽蛋与美容水产类与美容蔬菜瓜果与美容饮料与美容菌藻和干果与美容调味品与美容其他物品与美容有损美容的食物第三章 亮肤篇饮食与皮肤保健营养素与皮肤保健维生素与皮肤保健食物酸碱性对皮肤保健使皮肤变白的食物果菜汁的美肤效果皮肤皴裂的饮食调理牛皮癣的饮食调理皮肤粗糙的饮食调理鱼鳞病的饮食调理第四章 护发篇对头发有保护作用的食物对头发有保护作用的药物内服中药可治脂溢性脱发治疗脂溢性脱发的中医秘方内服药可治头发黄赤内服中药方剂可治斑秃内服方剂可治白发内服方剂可治毛发干枯头发黄者饮食须知秃头者饮食须知第五章 减肥篇需要减肥的女性有助于减肥的食物减肥食物热量表有助于减肥的药物哪些药物影响健美食肉也可以减肥脱脂牛奶可以减肥食疗减肥法饮水减肥法一流食减肥法慢食减肥法均衡饮食减肥法蛋白质饮料减肥法辣椒减肥法食醋减肥法咖啡减肥法健美减肥新食谱套餐减肥法减肥药膳中药粥疗减肥法中药茶疗减肥法常用减肥方药胖人要少吃甜食胖人要少吃盐长期食素减肥法并不科学减肥者早餐须知成年女性健美饮食须知怀孕妇女健美饮食须知减肥不可滥用利尿剂减肥不可滥用民间偏方第六章 养生篇长寿与饮食的关系中国主妇衰老与传统烹调骨头汤有益寿功能枸杞有益寿功能粗米养生长寿法蔬菜养生长寿法瓜果养生长寿法粥食养生长寿法动物食品养生长寿法药膳养生长寿法春季的进补夏季的进补秋季的进补冬季的进补药补与食补避免衰老食物常服用抗衰老药膳第七章 食疗篇经期饮食须知痛经、闭经的饮食疗法月经先期的食疗月经后期的食疗月经过多的食疗月经过少的食疗崩漏的食疗白带过多的食疗子宫脱垂的食疗盆腔炎的食疗乳腺炎的饮食疗法饮食预防乳腺癌急性乳腺炎的食疗乳腺癌的食疗宫颈炎的饮食疗法子宫颈癌的食疗墨鱼治妇科病饮食防癌的方法可以抗癌的五十种食物多吃聪耳明目的药膳宜服润喉清音的药膳常吃安神助眠的药膳中年女性也应服壮阳益精的药膳第八章 运动篇体育锻炼对消化功能的作用体育锻炼对心血管功能的作用体育锻炼能增强肝脏的功能体育锻炼与神经系统的关系体育对中年人体形健美的作用体育与长寿的关系中年女性的运动保健运动保健的原则及方法制定适合自己的锻炼强度体育锻炼的“四忌”与“四要”户外锻炼的环境和气候选择要注意运动量的自我监督运动损伤的预防和处理强肾抗衰保健功中年妇女健美操中年女性保健功早晨健美操强身抗老的新五禽术旅途伸展运动操防衰形体操胸部健美操腰腹健美操“三一二”经络锻炼法看电视时的保健运动锻炼应注意膝关节的保护散步与健康登山与健康跳舞与健康跑步与健康爬楼与健康健身球与健康跳绳与健康爬行与健康赤足行与健康倒行与健康倒立与健康悬挂与健康运动后的“五不宜”中年人游泳应注意的问题醒后不宜立刻做剧烈运动冬天锻炼要注意保护皮肤晨跑后不宜睡“回笼觉”冠心病病人的体育锻炼腰腿痛患者的体育锻炼慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人的体育锻炼感冒患者的体育锻炼胃下垂病人的体育锻炼肺结核病人的体育锻炼适合痔疮病人的医疗体操手足冰冷症的体育医疗失眠的体育疗法第九章 按摩篇躯体按摩常用穴位头发健美按摩法眼部美容按摩法耳部美容按摩法鼻部美容按摩法口齿美容按摩法颈部美容按摩法颈部美容按摩法肩、臂、胸部按摩法大腿健美按摩法小腿健美按摩法润手嫩肤按摩法水冲肌肉松紧法沐浴按摩法面部防皱按摩法消除面部皱纹的穴位按摩法延缓眼睑皮肤下垂的方法治疗上眼睑下垂按摩法穴位按摩治黄褐斑按摩法治粉刺按摩法治雀斑穴位按摩治疤痕按摩治疗酒渣鼻按摩治皮肤粗糙按摩治面光无光泽按摩治面色晦暗按摩治面孔潮红按摩消除臀部下方黑垢自我按摩治头皮屑按摩治面颊消瘦气功点穴按摩美容法第十章 生活篇紧束狭戴胸罩病化纤内衣裤过敏症牛仔裤病时髦鞋病高跟鞋病“穿小鞋”的危害耳环病手镯病戒指病化妆品病涂指甲油的隐患香水病长发病烫发病染发病美眉美睫的危害文眉的危害割双眼皮的危害文眼线的危害隆鼻病减肥病减肥综合征隆胸后遗症家庭主妇综合征厨房病用“妇洁液”的隐患洗洁精、洗涤灵的危害美味综合征麻将综合征肥胖恐惧症女性手机病手机与电脑对怀孕的危害卡拉OK的危害电视综合征冰箱病电热毯综合征现代舞综合征舞厅病迪斯科综合征舞厅传染病电脑视力综合征腕管综合征第十一章 性爱篇性爱与婚姻的关系性爱与健康的关系性爱的时间选择性爱的同步性性爱的责任性性爱的卫生讲究掌握性生活的频度性生活

## &lt;&lt;女性饮食营养与保健&gt;&gt;

过频或过度的判断性爱的秘诀性爱的禁忌性爱与心理卫生性爱与生理卫生女性性功能特点更年期妇女的性活动中年妇女绝经后不应绝爱子宫内膜异位症的性保健乳腺癌病人的性生活宫颈癌患者的性生活切除子宫或卵巢不会影响性爱妻子应杜绝性惩罚女性性交也“射精”丈夫的性秘密夫妻性障碍的克服性爱的和谐方法性爱的情调制造影响性高潮的心理因素矫正性冷淡的方法性障碍的心理治疗方法影响性高潮的生理因素延长性交时间的方法阴道性功能的自我训练性爱中妻子应主动出击警惕性传播疾病中年女性性心理特点发挥女性性器的主要作用选择恰当的避孕方法不宜的避孕方法注意使用避孕药一服避孕药的妇女当心贫血女用避孕药永久性避孕法自然避孕法外用避孕法紧急事后避孕法第十二章 心理篇心理健康标准心理健康表现心理健康因素心理健康与身体的关系心理健康与情绪的关系心理健康与精神的关系女性心理需要女性的生活心理女性的情感心理女性的依赖心理女性安度“危机期”的方法焦虑症的心理疗法舒缓精神紧张的方法保持心理平衡的十一条秘诀中年女性的心理卫生中年女性心理卫生要则女性更年期心理卫生克服虚荣心的方法克服封闭心理的方法克服多疑心理的方法克服自卑心理的方法抵御消极心理的方法加强自我心理保健的方法消除忧虑的方法女性良好生活习惯的培养女性良好心理习惯的培养摆脱空虚感的方法消除孤独感的方法更年期女性心理变化女性要正确认识丈夫的“性”女性要有正确的性观念第十三章 医疗篇基础体温测定盆腔检查宫颈黏液检查子宫颈活组织检查妇科病错误观念及医疗法妇科疾病的应用药痛经时服用止痛药有害阴道用药须注意月经异常阴道出血白带的变化经期的异常反映如何消除经期异味月经后血流不止月经时外阴痒月经期的疼痛无月经的原因生理性无月经心理性无月经痛经的禁忌闭经的禁忌经前期紧张综合征经前症候群经行乳房胀痛经行头痛经行浮肿白带与阴道炎白带异常白带增多甲状腺癌的防治便秘的防治食管肿瘤的防治乳腺纤维瘤的治疗乳腺增生的治疗乳腺肿瘤的防治乳腺导管内乳头状瘤的治疗肛裂的防治子宫肌瘤的防治子宫颈癌的防治子宫体癌的防治子宫内膜异位症的防治造成乳头出水的原因卵巢肿瘤的防治外阴癌的预防子宫内膜炎的防治子宫颈管炎的防治子宫颈糜烂的防治子宫颈息肉的防治前庭大腺炎与前庭大腺脓肿的防治尖锐湿疣的防治外阴溃疡的治疗子宫直肠窝脓肿的治疗中风病的防治糖尿病的防治高血压病的防治神经衰弱的防治低血压的防治尿道综合征的防治肥胖症的防治淋病的防治梅毒的防治尖锐湿疣的防治软性下疳的防治单纯疱疹的防治干燥综合征的防治女性更年期保健方法更年期常见病的治疗更年期激素替代疗法自主神经性更年期综合征的治疗心因性更年期综合征的治疗阴道炎的治疗女阴瘙痒症的治疗子宫脱垂的治疗女阴白斑的治疗崩漏的治疗艾滋病的临床表现隐性乳腺癌的防治带下病的治疗恶阻的治疗警惕绝经后的阴道出血肥胖性气短的处理



## &lt;&lt;女性饮食营养与保健&gt;&gt;

## 章节摘录

由于压力、荷尔蒙失调、体内毒素或营养不良等因素致使多数女性的健康亮起“红”灯。

作为一个女性，在解决健康问题中，每天饮食营养的汲取是至关重要的。

对大多数现代女性身体所存在的问题来说，有很多证据表明，不当的饮食直接关系到一个人的身心健康，如果能够改变饮食习惯，采取科学的饮食方法，就能够解决很多健康方面的问题。

女人的生理结构是极其复杂的。

这种复杂性无疑也就意味着女人各个器官容易出现故障。

女人有着与生俱来的生育能力，而这种能力以每月一次的经期为基础。

因此，每个月女人的荷尔蒙都会自动地发生变化。

相比之下，男人一旦度过青春期，其荷尔蒙的分泌就相对稳定，并在有生之年基本保持同样的水准。

这种稳定性也意味着身体的各个器官不容易出现大的问题。

锌对女性荷尔蒙是至关重要的，每一个女性的饮食都需要有一定量的补充，因为不可能光从食物中摄取所有的营养物质。

例如，现在我们每天摄入的硒量(34mcg)只是25年前每日饮食中所含硒量的一半，而男性每日最少应该摄入硒量75mcg，女性每日最少应该摄入60mcg。

所以说，现在我们每天从饮食中摄入的硒量，与正常人体的所需比起来是远远不够的。

许多女性荷尔蒙的失调问题，基本都是由于食入了过多的雌酮所引起的。

由此可以确定，如果在饮食中加入一些有助于控制雌酮水平的食物，并且确保所吃的食物能够全面平衡荷尔蒙的分泌，那么影响女性荷尔蒙失调的问题是不是就迎刃而解了。

食物中含有的天然植物雌激素，对人体荷尔蒙的分泌有着很重要的影响。

植物雌激素，顾名思义，意味着我们为自己的身体增加了更多的雌激素。

不过，这些植物雌激素往往以一种特殊的方式发挥作用。

科学研究表明，植物雌激素对荷尔蒙能起到一种良好的平衡作用。

据一项研究显示，当雌激素偏低时，人体所摄入的黄豆会增加人体雌激素水平；当雌激素偏高时，摄入的黄豆又会帮助降低人体雌激素水平。

这就是为什么黄豆可以帮助更年期女性稳定情绪(一般认为，更年期雌激素分泌不足)，并且还可以降低乳腺癌的发生率(乳腺癌往往是由于此激素过多)的原因。

除对荷尔蒙的影响外，植物雌激素对心血管健康也起着很重要的作用。

有研究证明，黄豆可以降低胆固醇水平，尤其是“不良”胆固醇(LDL)。

几乎所有的水果、蔬菜和谷物中都含有植物雌激素，但是，只有当植物雌激素以我们所说的异黄酮的形式存在时，对人体才最有益处。

黄豆、小扁豆和鹰嘴豆等豆类食品中就富含大量异黄酮。

豆类食品食用方便，是非常美味的佐餐食品。

不过多数豆类在煮食前，需要浸泡一会儿，有时甚至需要浸泡一个晚上除了黄豆及其他豆类食品外，还应该食用一些其他富含植物雌激素的食品，如大蒜、芹菜、芝麻、葵花籽、大米、燕麦、绿豆芽、茴香以及某些水果等。

有一些脂肪对健康却是非常重要的，甚至是必不可少的，尤其是在治疗由荷尔蒙引起的女性健康问题的时候。

这些人体必需的脂肪被称为“基本脂肪酸”。

发生在女性身上的常见症状，就是因为基本脂肪酸不足可能引起的症状。

因此，千万不要抱着“少吃油腻、拒绝脂肪”这样的偏差观念，反而应该多食用坚果、种籽、鱼等富含油脂的食品。

这是因为基本脂肪酸是人体细胞的重要组成部分，而且人体需要这些脂肪来维持荷尔蒙的平衡，隔离神经细胞，从而保持皮肤和血管的柔软，以及保持人体的正常热量。

纤维在平衡女性荷尔蒙中起着很重要的作用。

谷物和蔬菜中所含有的纤维可以降低雌激素水平，防止排入胆汁中的雌激素再次流入血液中去，也就

## &lt;&lt;女性饮食营养与保健&gt;&gt;

是说,“旧的”雌激素不会再次回到血液,从而防止体内雌激素过量。

有研究表明,以素食(纤维含量高)为主的女性所排出的“旧”雌激素,比以肉食为主的女性多三倍,而且以肉食为主的人由于纤维的不足,往往会重新吸收更多的雌激素,从而对健康不利。

乳腺癌、纤维瘤、子宫内膜异位等很多疾病的产生,都和体内雌激素过量有关。

纤维主要有两大类:可溶性纤维和不可溶性纤维。

前者多见于蔬菜和谷物中,而后者多见于水果、燕麦和豆类中。

可溶性纤维可以控制胆固醇,因为它会与你所吃食物中的胆固醇和脂肪进行结合。

纤维还有助于减轻体重,因为它能够帮助人们的消化功能,从而减轻饥饿感并排出体内的毒素。

正常、健康的肝脏可以使雌激素安全的从人体中排出。

雌激素由一组荷尔蒙构成,包括雌二醇、雌酮和雌三醇。

卵巢分泌雌二醇,而肝脏则可以把它分解成雌酮和雌三醇。

雌二醇是最易致癌的一种雌激素,而雌三醇是雌激素中最安全最不活跃的一种形式,所以肝脏能否迅速地把雌二醇转化成雌三醇是非常重要的。

除了避免摄入危害肝脏功能的物质外(例如酒精),健康的女性最好再服用一些补充剂来加强肝脏功能。

维生素B的补充就很重要,因为它们可以使肝脏把雌二醇转化成无害的雌三醇。

奶蓟也是一种对肝脏极为有利的草药,许多研究表明,它可以增加新肝细胞的数量,以取代旧的受损的肝细胞。

异种雌激素是指那些来自杀虫剂或塑料制品中的类似雌激素的化学物质。

它们和发生在女性身上的许多病症都有关系,而且所造成的问题有些还相当严重。

异种雌激素往往储存在人体脂肪中,对男性和女性都可以产生不同的影响。

体重超标的人大多体内的异种雌激素浓度较高,因为异种雌激素是亲脂性的,也就是说,它们十分喜欢脂肪。

目前少年儿童青春期发育普遍提前,与我们当前自然环境中异种雌激素量的不断增加有一定的关系。

在1900年的时候,青春期一般是从15周岁开始的,而现在有些女孩在8岁乳房就开始发育。

研究还发现,如果孕期女性体内含有较多的PCBs和DDT(两种人工合成化学物质),那么她们的孩子就会比一般人提前一年进入青春期。

由此可见,异种雌激素的作用与危害有多么大。

如果女性体内的某些杀虫剂含量比较高,那么她们患乳腺癌的可能性就要比其他人大很多。

大量事实证明吸烟和肺癌以及肺气肿有着密切的关系,而且大多数女性也都认识到了孕期吸烟的危害性,但是仍然有越来越多的年轻女性在加入吸烟的行列。

因为她们错误地认为吸烟可以控制体重并使她们看起来显得更成熟更世故。

有研究显示,女性吸烟者比男性更容易患严重且致命的肺癌。

烟草中含有4000多种化合物,包括一氧化碳、氮的氧化物、氨、芳香碳氢化合物(也叫芳香烃)、氢氰化物、乙烯氯化物、尼古丁、铅和镉等。

测试发现,吸烟女性的体内,镉的含量都比较高,而这种元素属于有毒重金属,它会阻止人体对锌的利用,而锌正是人体所必需的一种很重要的矿物质。

现代生活方式带来了各种各样的压力,肾上腺素正是一种和压力直接相关的荷尔蒙,往往在“是战斗还是逃走”的情形下分泌,它对人体有重大的影响。

肾上腺素的过渡分泌会使心跳加快,动脉绷紧,血压升高,而且肝脏会立即向血液释放紧急备用的葡萄糖以便为你提供“战斗”或“逃跑”的能量。

所有这一切发生都很快,从理论上讲,也不会持续太长时间。

## <<女性饮食营养与保健>>

### 编辑推荐

《女性饮食营养与保健》：饮食营养与保健丛书。

世界卫生组织将合理营养、心理健康、体育锻炼、健康生活行为定为保证健康的四大基石。

合理营养可维持人体的正常生理功能，促进健康和生长发育，提高机体的劳动能力、抵抗力和免疫力，有利于疾病的预防和治疗。

为了使您及您的家人能健康、科学地享受新世纪的现代文明生活，我们综合了国内外的研究成果，在有关专家的指导下，根据不同人群、不同生理、心理特点，全面、系统介绍了营养、养生、运动、生活、心理、医疗等营养与养生保健等内容，是一本可以解决您家庭营养保健问题的实用手册。



<<女性饮食营养与保健>>

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>