

<<360度女性私人健康管理手册>>

图书基本信息

书名：<<360度女性私人健康管理手册>>

13位ISBN编号：9787121190292

10位ISBN编号：712119029X

出版时间：2013-2

出版时间：安健华 电子工业出版社 (2013-02出版)

作者：安健华 编

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>

## <<360度女性私人健康管理手册>>

### 前言

现代社会中，女性的角色经常是身兼数职于一身，既要确保工作出色，又要照顾好家庭，可谓既要出得厅堂，又要下得厨房。

但现实中细心观察不难发现，女性在辛勤工作、勤俭持家的同时，往往更容易忽视自己的健康问题。

一直以来，都说女人是水做的，这句话道出了女性的柔美和脆弱，一旦保养不当，身体就会出现各种小毛病，令人紧张不已。

女性自己的生理特点等因素决定了女性的健康更需要额外的呵护和保养。

无论是生理或疾病等因素都会给女性健康埋下隐患。

面对来自职场和家庭负担的双重压力，不少女性的健康状况令人担忧。

不同年龄段的女性都受到亚健康的影响。

多数人在饮食不规律、过度疲劳、熬夜、高强度工作等多种亚健康催化剂中来回打转，经常为脸色暗沉、肌肤缺乏弹性、出现黑眼圈、腰腿酸痛等苦恼。

这些往往都是身体因过度疲劳而发出的信号。

如果你正同样有着上述健康困扰，那么你该做的就是改变自己的饮食习惯，让生活变得尽可能规律，尽管目前不可能呈现出安逸的状态，但至少要保持亦张亦弛，劳逸结合，不妨抽出片刻时间，拿起一本书，学些健康保养的好方法，或许来自于饮食的调理，搭配规律的作息，马上就可以改善你肌肤的暗沉、减轻你身体的不适状况。

希望这本书，可以唤起更多女性对于自己健康状况的关注和重视，通过日常饮食及自我保健，改善营养状况，提高身体健康水平，远离各种疾病困扰。

愿天下每一位女性都如花般优美绽放，拥有各自亮丽精彩的健康人生。

## <<360度女性私人健康管理手册>>

### 内容概要

《360度女性私人健康管理手册:营养师的1001个叮咛》介绍关于女性营养健康方面的1001个问题，经精心挑选，具有一定代表性和普遍参考价值。

作者通过将问题细致分类，划分为五大部分，分别为：平衡膳食、身体防护、合理营养、特殊人群与女性营养、四季交替与女性营养。

每个部分选取紧密贴近生活和女性实际需要的问题逐一进行解答。

## <<360度女性私人健康管理手册>>

### 作者简介

安健华，中国营养学会会员，中华医学会营养分会会员，北京食品学会理事，北京市学生营养餐研究中心专家组成员，北京师范大学学生营养研究中心副研究员。

现任北京电力医院营养科主管营养师，北京师范大学兼职教师，已从事学生营养研究、教学、指导工作十余年。

近年来热心参与公共营养事业，致力于学生营养、大众营养保健的宣传、教学、指导和研究工作。

## &lt;&lt;360度女性私人健康管理手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分平衡膳食 第一章倡导均衡 关键词1：均衡 1.什么是平衡膳食 2.平衡膳食应满足哪些条件 3.膳食平衡该怎么吃 4.膳食均衡应五谷为养吗 5.常食薯类食品能调节身体代谢平衡 6.膳食均衡要粗细搭配吗 7.常食膨化食品会造成营养不均衡吗 8.膳食均衡要五畜为益吗 9.饮食平衡要五菜为充吗 10.饮食平衡要五果为助吗 11.多食干果营养会跑掉吗 12.膳食均衡性味要调和吗 13.咖啡过量类似兴奋剂吗 14.什么才是最佳的饮料 15.酒是小饮怡情大饮伤身吗 16.健康膳食调味用盐要减半吗 第二章拒绝缺乏 关键词2：缺乏 1.身体缺营养了有信号 2.“骨感美人”容易缺钙 3.20~35岁的女人最易缺什么营养 4.30岁女人不可或缺的营养排毒果蔬 5.40~50岁的女人怎么补雌性激素 6.女性健康三大营养素一个也不能缺吗 7.缺乏膳食纤维容易便秘吗 8.营养缺乏是女性美丽的杀手吗 9.你知道女性的营养“短板”吗 10.蛋白质，你吃够了吗 11.女性该把脂肪打入“冷宫”吗 12.女性要拒绝脂肪吗 13.女人，不可百日无糖吗 14.补充维生素和微量元素能抗辐射吗 15.心情抑郁是体内缺少营养了吗 16.三种元素缺乏女性易疲劳 17.补铁是女人一生的功课 18.做靓丽女人的第一要素是补钙 19.维生素E缺乏的女人容易变老 20.女性缺锌会引发不良后果吗 21.缺钾感觉像“春困”吗 22.经常眩晕是缺钠了吗 23.贫血是钴元素不足吗 24.补充维生素B1能治脚气吗 25.维生素B2不足会导致肥胖吗 26.女人脾气坏是缺乏维生素B6吗 27.维生素B12流失让你贫血吗 28.哪些女性需要补充叶酸 29.精神恍惚是缺少烟酸吗 第三章三餐适时 关键词3：三餐 1.三餐时间有讲究吗 2.三餐怎样吃才正确 3.每种食物也有食物钟吗 4.不吃早餐有哪四宗罪 5.早餐吃什么让女人变年轻 6.上班族女性最希望的早餐在哪里 7.你知道早餐营养排行榜吗 8.“回味”早餐不吃也罢吗 9.速食早餐容易肥胖吗 10.零食早餐不利吸收吗 11.传统风味早餐要换换了吗 12.运动型早餐有“副作用”吗 13.“营养”早餐不营养吗 14.女性的营养午餐需要遵循哪五大原则 15.午餐搭档有“法宝”吗 16.午餐中的四大“黑客”是什么 17.外卖是营养的“杀手锏”吗 18.搭帮结伙下馆子有隐患吗 19.喝酸奶什么时间最佳 20.晚餐应该是女人入夜前的盛宴吗 21.滋补晚餐能养出花样女人吗 22.迟来的晚餐能导致结石 23.美酒加咖啡犹如火上浇油吗 24.下午4点该加餐了吗 25.“夜猫子”怎样健康吃消夜 第四章宜忌有据 关键词4：宜忌 1.你知道饮食不宜的“八不食”吗 2.粗粮虽好不宜贪多吗 3.食用糯米有禁忌吗 4.煮食高粱米不宜放碱吗 5.食用大豆有哪“三不宜” 6.饮用豆浆有哪“七忌” 7.炒鸡蛋不宜放味精吗 8.哪四类蔬菜不宜生吃 9.烂姜不宜食用吗 10.吃菠萝宜削皮用盐水浸泡吗 11.未熟透的桃子不宜吃吗 12.上火的人不宜吃龙眼吗 13.油炸花生米不宜多食吗 14.瓜子不宜当零食吃吗 15.哪四种水不宜喝 16.女性饮酒有哪些禁忌 第二部分身体防护 第一章瘦出道理 关键词1：瘦身 1.你知道体重包括哪些含义吗 2.什么才是健康体重的标准 3.食物与肥胖的关系密切吗 4.营养缺乏与肥胖有什么关系 5.纠正错误饮食观念窈窕就会找上门吗 6.你知道女人塑身的重要原则吗 7.八大饮食恶习毁了苗条身材 8.饮食方程式准确减肥肉吗 9.“好吃不胖”的美食有小秘诀吗 10.韵味配餐吃出苗条好身材吗 11.五色食物搭配出婀娜身姿吗 12.红薯是天然减肥的“良药”吗 13.减肥要少碰哪些“地雷”食物 14.减肥一族，如何正确食用水果 15.吃错零食会让你一夜爆肥吗 16.哪些食物是减肥的刮油刷 17.有能快速燃脂的燃烧弹吗 18.吃出小蛮腰的饮食有“四多” 19.饮食小秘籍告别水桶腰 20.健康饮食守则让你拥有理想腰围 21.喝哪种茶可抑制腹部脂肪 22.想瘦腿，饮食要少吃盐 23.腿部顽固脂肪最怕B族维生素吗 24.腿部肥胖肿胀要摄取膳食纤维吗 25.营养素里有哪些“美腿元素” 26.食物里也有美腿标兵 27.六种水果吃出修长美腿 28.翘臀的秘籍是低钠补钾吗 29.瘦手臂饮食分两步 30.纤细手臂如何吃出来 31.好的饮食习惯跟大脸说再见 第二章肌肤润滑 关键词2：护肤 1.什么才是健康美丽肌肤 2.如何根据肤质选择食物 3.给皮肤进补有重要“分水岭”吗 4.维生素是25~岁女人的护肤伞吗 5.30~岁的女人饮食护肤要面面俱到 6.护肤抗衰老是40~岁女人的日程 7.护肤准则养出女人好脸色吗 8.让你不白吃的美白食物有哪些 9.你知道水果中的美白公主吗 10.永久美白一生与哪些食物为伴 11.你知道周而复始的美白食谱吗 12.能减少紫外线对皮肤损伤的食物 13.哪类食物是天然的防晒霜 14.防晒水果是护肤的遮阳伞 15.柠檬为什么被称为“美白之王” 16.春夏疯狂美白，小心地雷食物 17.肌肤怎样才能“喝”对水 18.润肤保湿食物是皮肤蓄水小水库 19.秋燥肌肤补水要少吃辛辣，少吃盐 20.皮肤粗糙需要食物润滑油 21.七天食谱让肌肤由粗变嫩 22.多食含铁的食物肌肤自然白里透红 23.弹性蛋白能帮肌肤弹来弹去 24.女人多食桃花制作的食品可祛斑亮肤 25.哪些水果可以为你焕肤 26.皮肤排毒食物家族成员有谁 27.餐桌的佳肴也有防辐射高手 28.食物美容要小心手法不当毁肤 29.甜品是伤肤的糖衣炮弹吗 30.五种“汤水”帮你喝掉脸上斑点 31.三种食物让你告别暗沉吃出好气色 32.饮食



## &lt;&lt;360度女性私人健康管理手册&gt;&gt;

有规律帮你攻克祛痘难关 第三章养颜有道 关键词3：美容 1.美容养颜的含义是什么 2.营养失衡容颜易憔悴 3.自然的美来自营养素的孕育 4.养颜进补要因人而异吗 5.不同体质你的养颜食物是什么 6.饮食清淡让女人风韵不减 7.哪些食物雕琢出你的花容月貌 8.红色水果能吃出红颜佳人吗 9.漂亮白皙的脸蛋离不开豆浆吗 10.饮茶能喝出健康的美吗 11.润颜果汁能喝出女性如水容颜 12.女人年轻如花的饮食秘密是什么 13.食物里有比岁月更催人老的“杀手”吗 14.抗老化蔬菜让你年年18岁 15.抗氧化果蔬帮你抓住青春的尾巴 16.一日吃红枣终生不显老吗 17.黑色水果是抗衰老先锋吗 18.饮水+纤维排毒养颜的方法灵吗 19.巧补食物，排毒、清肠、养颜全搞定 20.四款蔬菜是由内到外的“清道夫” 21.难道是美食引诱第一道皱纹的出现 22.饮食小窍门可帮助你预防皱纹 23.食物中的“抗皱专家”有哪些 24.改善肤色要对“症”吃菜 25.“面子问题”的解决也能靠饮食吗 26.如何从饮食入手消除眼袋 27.拯救“雀斑女”的祛斑锦囊 28.一天一杯柠檬蜂蜜水能告别斑点吗 29.辛辣食物是引爆黑头的元凶吗 30.饮食加加减减能轻松战“痘”吗 31.眼睛干涩怎样食补才好 32.健康牙齿需要多吃一点氟吗 33.嘴唇经常干裂吃什么补救呢 34.脸部红血丝吃什么内调呢 35.面部角质层变薄靠什么饮食调养好 第四章长发飘飘 关键词4：护发 1.理想健康的发质是什么样 2.干性发质怎样吃出健康秀发 3.油性发质的你应忌哪些食物 4.护发养发不要触犯秀发大忌 5.海带是护发的冠军吗 6.水果可以让你的发质锦上添花吗 7.护发养发从“头”开始吗 8.为什么饮食不当也会产生头皮屑 9.汤汤水水能滋补也能抗屑 10.抑制头皮屑食物总动员 11.什么食物是头发的催生素 12.脱发是因为缺什么营养 13.脱发种类不同食补方法也不同吗 14.谨记“五补”能迅速生发吗 15.要牢记“七大”固发防脱食品 16.饮食不当是引发掉发的祸首 17.肾虚脱发根源是主食摄入不足吗 18.肾虚掉发食补亦为上策吗 19.维生素是脂溢性掉发的救星吗 20.神经性脱发有哪些饮食原则 21.季节性脱发饮食上有什么宜忌吗 22.酸性体质掉发饮食该怎样平衡取舍 23.缺铁性脱发补铁刻不容缓吗 24.产后掉发念念不忘饮食经 25.产后掉发有食物“生发素”吗 26.电脑辐射掉发，食物能提供“防弹衣”吗 27.女性少年白发缺什么营养 28.白发魔女别忽视食物黑色素 29.经典的食疗方跟少白头说再见 30.中老年女性如何不做白发婆婆 31.营养不良性黄发营养滋补是关键吗 32.功能性黄发饮食有三宝 33.头皮油腻瘙痒吃点什么好 34.三种食物染黑病理性黄发 35.辐射与酸性黄发要内外区别对待吗 36.发梢分叉，有哪些食物护理小贴士 37.想头发有光泽要吃点“黑色食品”吗 第三部分合理营养 第一章食亦有道 关键词1：关于食物 1.黄金玉米能抗衰老保青春吗 2.大米营养四原则是“淡粗乱色”吗 3.小米熬粥“代参汤”吗 4.糯米是女性温脾胃佳品吗 5.大豆帮助女性幸福度过更年期 6.盛夏吃红豆能养心补血 7.消暑喝绿豆汤有奥妙吗 8.吃薯类可防便秘吗 9.平凡马铃薯有哪些神奇功效 10.红薯为何成为“冠军菜” 11.芋头吃法不同功效各异吗 12.鸡蛋为什么是“全营养食品” 13.素食者勿忽略肉类的营养价值 14.工作太累应多吃鸡肉吗 15.酸奶具有美容功效吗 16.吃油炸茄子不健康吗 17.苦瓜熟食可以养血滋肝吗 18.菠菜能通肠导便吗 19.花菜可补肾滋阴吗 20.竹笋是体内垃圾的“清道夫”吗 21.蒜吃多了会伤眼睛吗 22.水果食用要分“寒”与“热”吗 23.每天吃一个苹果医生远离你吗 24.柠檬是“全能水果”吗 25.紫皮葡萄营养价值最高吗 26.橙子是“疗疾佳果”吗 27.喝生啤酒比喝熟啤酒更营养吗 28.红糖是适宜女性的东方巧克力吗 第二章营养齐全 关键词2：关于营养素 1.营养素是什么 2.人体所需的营养素有哪些 3.什么是营养素之“隐形饥饿” 4.膳食平衡+食品强化远离“饥饿”困扰 5.什么是相对营养过剩 6.蛋白质为什么是营养的基础 7.人体每天需要摄入多少蛋白质 8.蛋白质互补的原则有哪些 9.为什么我们不能拒绝脂肪 10.高脂肪的食物种类有哪些 11.什么叫低脂肪饮食 12.碳水化合物可以节省蛋白质吗 13.碳水化合物家族分“好”与“坏”吗 14.适量吃碳水化合物经期才有好心情吗 15.人体需要的矿物质有哪些 16.镁为什么是很好的镇静剂 17.矿物质磷能量代谢意义重大吗 18.微量营养素不良是一种无声的危机吗 19.强化食品能预防微量元素缺乏吗 20.微量营养素缺乏人易老吗 21.补充微量营养素关系女人一生吗 22.锌的营养功效不可忽视吗 23.缺碘与高碘都会对人体造成危害吗 24.钠是身体电解质平衡的大使吗 25.现代女性需要补充B族维生素吗 26.女性孕期更需要维生素吗 27.维生素美容功效不一般吗 第三章走出误区 关键词3：关于误区 1.大米、面粉越白越好吗 2.小杂粮没有营养吗 3.吃碳水化合物容易发胖吗 4.吃面比吃米更容易发胖吗 5.摄取蛋白质多吃豆类吗 6.瘦肉都是低脂肪的吗 7.不吃肥肉有益健康吗 8.鸡蛋颜色越深营养价值越高吗 9.鸡蛋营养价值比鸭蛋高吗 10.脱脂奶比全脂奶更健康吗 11.酸奶和酸奶饮料是一回事吗 12.酸奶可以随意搭配吗 13.吃鱼不吃饭减少热量摄入吗 14.甲鱼人人都可以吃吗 15.吃素不吃荤好吗 16.马铃薯、红薯连皮吃保营养吗 17.菠菜可以补铁有“隐情”吗 18.茄子去皮丢了营养吗 19.芹菜去叶留茎不科学吗 20.胡萝卜去皮浪费营养吗 21.茶叶煮鸡蛋会发生特殊反应吗 22.饭后吃水果是一个误区吗 23.多吃水果可以

减肥吗 24. 苹果泡洗会越洗越脏吗 25. 味精真的有害吗 26. 酱油颜色越深越好吗 第四章健康吃法 关键词4：关于吃法 1. 每天第一杯水怎么喝 2. 水烧开的时间越长越好吗 3. 反复淘米淘丢了营养吗 4. 薏米煲汤最滋补吗 5. 小米有哪三种健康的吃法 6. 玉米的胚尖是不可不吃吗 7. 醋泡花生是“天仙配”吗 8. 怎样吃方便面可补充缺失的营养呢 9. 喝粥养胃能一概而论吗 10. 如何喝汤既营养又苗条呢 11. 女人吃点肉就能抗疲劳吗 12. 蔬菜配牛肉能排毒吗 13. 冬令进补羊肉哪种吃法有利健康 14. 活鱼现杀现吃营养保鲜吗 15. 分类吃鱼方可进补吗 16. 女人如何吃鸡蛋营养才不会白白流失 17. 怎样能帮助皮蛋巧去铅呢 18. 牛奶加糖越多越好吗 19. 普洱茶排毒美肤吗 20. 喝茶解酒如火上浇油吗 21. 吃蔬菜能“吃”走体内垃圾吗 22. 吃菜要看“五味”吗 23. 冬季吃白菜可清热除烦利肠胃吗 24. 怎样吃蒜杀菌作用大 25. 为什么说女人最适合吃樱桃 26. 女人春天要吃点甘味食物养脾气吗 27. 不同种类的醋吃法也有差异 第四部分特殊时期与女性营养 第一章青春靓丽 关键词1：青春期 1. 少女青春期的营养有什么特点 2. 青春期少女的营养原则有哪些 3. 青春期的女孩对热量需求较大吗 4. 补钙是少女发育的重点 5. 女孩青春期为什么容易缺铁 6. 青春期该如何补铁 7. 少女生长发育维生素不可少吗 8. 青少年要多多补水吗 9. 哪些饮食习惯毁了青春期健康 10. 青春期不宜盲目节食 11. 青春期如何科学饮食能健脑 12. 青春期护肤有饮食宝典吗 13. 青春期长痘痘要忌口吗 14. 少女秃眉饮食怎样调理 15. 青春期吃什么能促进子宫发育 16. 青春期怎样吃能长高个子 17. 青春期变声要常与哪些食物为伴呢 18. 青春期情绪波动应及时补铁吗 19. 爱发火少女别忽视天然“灭火剂” 20. 青春期要预防厌食症吗 第二章特别关怀 关键词2：月经期 1. 你真的了解月经期知识吗 2. 月经来潮前饮食宜吃什么 3. 月经来潮前别碰哪些食物 4. 经前期紧张饮食有好的原则吗 5. 经期前多吃米面会有好心情吗 6. 维生素B6能抚平波动情绪吗 7. 月经前乳房胀痛有什么食疗法 8. 月经前腹痛饮食有绝招吗 9. 月经前失眠饮食有“安眠药”吗 10. 对付月经前长痘痘的饮食妙计 11. 月经前嗜吃甜食怎么办 12. 月经期应多吃“经水之行”的食品吗 13. 月经期多吃高纤维食物能镇静吗 14. 月经期间宜多食富含铁的食物吗 15. 月经期间要适量补充含钾的食物 16. 月经期间饮食忌生冷宜温热 17. 月经期间忌食酸辣宜清淡 18. 月经期间宜喝红糖水吗 19. 月经期间吃什么美容又保健呢 20. 月经期间为什么要少喝碳酸饮料 21. 月经期间可以和哪些水果亲密接触 22. 月经期五至七天的食谱是什么 23. 月经期间三餐有什么讲究 24. 经期后要补充蛋白质吗 25. 青春期功能失调性子宫出血饮食有哪些宜忌 26. 月经后吃什么能护肤亮发 27. 排卵期（约是经期后第10天）吃什么恢复活力呢 28. 黄体期（下次月经前14天）吃什么安心养神呢 29. 月经提前有饮食宜忌吗 30. 体寒月经量少饮食要注意什么 31. 月经过多要对症食疗吗 32. 发生闭经应遵循的饮食原则 33. 痛经饮食有哪些宜忌 34. 痛经饮食要“两多一少”吗 35. 痛经饮食要保舒畅防便秘吗 36. 经期乳房胀痛如何调理 37. 功能失调性子宫出血饮食要注意什么 38. 女性月经崩漏饮食要注意什么 第三章孕育未来 关键词3：孕产期 1. 孕期的饮食有什么特点 2. 孕期的营养分几个阶段 3. 服用维生素E会更容易怀孕吗 4. 及时补叶酸能预防胎儿畸形的发生 5. 补锌能保障宝宝健康发育 6. 孕妇补碘能保障宝宝的智商吗 7. 怀孕准备期的饮食有哪些安排 8. 怀孕早期的饮食与孕前有何变化 9. 没来得及补叶酸就怀孕了要紧吗 10. 孕早期抑制妊娠呕吐要补维生素B6吗 11. 孕早期呕吐吃什么好 12. 孕早期补充与宝宝体重密切相关的镁 13. 早孕期间不能吃什么 14. 孕早期要补充维持母体各组织增长的维生素A吗 15. 牛奶和酸奶哪种更适合准妈妈喝 16. 准妈妈多吃水果宝宝皮肤会不会更好 17. 孕妇适量吃豆有利于胎儿健脑吗 18. 孕中期要补充影响宝宝骨骼发育的钙 19. 要预防妊娠期缺铁性贫血 20. 吃什么减少孕期妊娠纹滋长 21. 孕中期每日饮食该如何安排 22. 孕中期应增加哪些营养 23. 孕晚期应怎样控制体重 24. 孕晚期准妈妈有什么营养需求 25. 准妈妈可以多吃些粗粮来通便吗 26. 孕晚期吃什么能消肿 27. 孕晚期吃什么可以助力顺产 28. 剖宫产前需要注意哪些饮食禁忌 29. 产后头三天怎么吃 30. 产后饮食以精、杂、稀、软为主吗 31. 产后为什么忌食辛辣温燥食物 32. 产后新妈妈出血多吃点红枣吗 33. 产后调理从生产后第1天开始吗 34. 产后可以吃水果吗 35. 剖宫产饮食要注意什么 36. 剖宫产饮食有哪些禁忌 37. 产后吃什么可以下奶 38. 哺乳期应多摄入钙质吗 39. 哺乳期每日营养应如何安排 40. 哺乳期饮食有哪些禁忌 41. 产妇的食物烹调应清淡少油吗 第四章多事之秋 关键词4：更年期 1. 女性的更年期是怎样划分的 2. 更年期妇女营养需求有何特点 3. 更年期症状的妇女饮食如何加强调理 4. 更年期一日三餐如何合理搭配 5. 为什么更年期不宜以素食为主 6. 更年期的人吃粗粮和果蔬能静心安神吗 7. 对更年期的人而言大豆就是宝吗 8. 食用鱼类对更年期女性有何益处 9. 荤素杂食有益于更年期健康 10. 更年期为什么要限制食盐的摄入量 11. 更年期为什么要少吃甜食 12. 更年期怎样合理补充营养才能延缓衰老 13. 更年期妇女告别肥胖的饮食法则是什么 14. 为什么提倡更年期要保持饮食清淡为宜 15. 避免更年期肥胖该吃什么 16. 为什么玉米胚芽油有助预防心脑血管疾病 17. 更年期女性怎么



吃才营养均衡 18.更年期妇女饮食为什么要限制盐而加钙和铁 19.为什么更年期常吃海藻有益健康 20.更年期女人吃什么有助减少老年斑 21.更年期女性抗疲劳怎样吃 22.更年期不适该吃哪些食物 23.饮食如何调理更年期便秘 24.更年期高血压如何进行饮食调理 25.更年期女性为什么应补充雌激素的食物 26.更年期妇女常吃猪血有哪些益处 27.更年期便秘吃点什么好 28.更年期想降脂要怎样“挑食” 29.更年期补钙的原则有哪些 30.更年期为什么吃藕能静心 31.更年期喝什么营养保健粥好 32.更年期女性消除雀斑的饮食方是什么 33.为什么女性常吃猕猴桃可抗衰去斑 34.女性防晒需要的营养素有哪些 35.还女性美丽的食物怎么搭配 36.为什么女性常吃芝麻可润肤抗衰 37.中年女性怎样巧吃冬瓜皮和红豆减肥 38.让你衰老快的食物有哪些 39.为什么女性常喝乌龙茶能减肥 40.更年期女性补铁食物该怎么选

第五部分 四季交替与女性营养

第一章 春暖花开 关键词1：春季（21）

- 1.春季吃大枣有何妙用
- 2.为什么豆芽可消春季上火
- 3.春季调养佳品吃什么好
- 4.谷雨前后吃点香椿有什么好处
- 5.女性春季要养肝吃什么蔬菜
- 6.春季口角发炎吃点什么好
- 7.春季吃鱼的好处有哪些
- 8.春季排毒为什么首选吃韭菜
- 9.春季养肝补脾吃什么好
- 10.春季干燥护咽喉有哪些食疗方
- 11.倒春寒不妨吃点蒜
- 12.春季润肤吃木瓜的作用是什么
- 13.初春润喉去“燥咳”食疗方
- 14.如何巧用饮食解“春困”
- 15.春天吃哪三黑食品好
- 16.春天多吃点蜂蜜有哪些好处
- 17.为什么说春吃枇杷正当时
- 18.春季吃点芝麻有什么好处
- 19.女性春季常饮黄瓜汁的妙处有哪些
- 20.为什么说春季少吃红油火锅为好
- 21.春季排毒为什么要常吃魔芋
- 22.春季食疗巧养肺怎么吃
- 23.春季饮食为什么说要讲“适时”
- 24.春季多吃紫色果蔬有哪些好处
- 25.春季饮食补养吃什么好
- 26.春季煲汤有哪些讲究
- 27.女性春季养颜食疗方有哪些
- 28.女性春季饮食忌生冷油腻
- 29.为什么春季吃甘蔗要防霉变
- 30.春季过敏体质要慎吃野菜吗
- 31.为什么春吃竹笋要防过敏

第二章 炎炎夏日 关键词2：夏季（40）

- 1.夏季能增白的天然食物有什么
- 2.夏季去火的五款佳品是什么
- 3.夏季养心的水果有哪些
- 4.为什么说夏季喝绿茶有益健康
- 5.对抗高温的食物有哪些
- 6.夏季不可不吃的降温食物有哪些
- 7.夏季西瓜为什么能消暑清热
- 8.夏季生津止渴吃杨梅的好处有什么
- 9.夏季莫要贪喝凉茶
- 10.盛夏饮食调节有哪些讲究
- 11.为什么说夏季三餐不可水果化
- 12.如何让饮食帮你逃脱苦夏
- 13.夏季蔬菜吃什么好
- 14.为什么说防暑良饮是热茶
- 15.防晒食物为什么要首选番茄
- 16.为什么说夏季做菜不妨加点醋
- 17.夏季犯困吃点毛豆有哪些作用
- 18.夏季防晒应该吃些什么好
- 19.夏季滋补喝鸭汤有什么好处
- 20.夏季为什么要多吃“杀菌”蔬菜
- 21.为什么夏日食姜有益于健康
- 22.夏季吃鲤鱼有何讲究
- 23.为什么说夏季吃薏米可健脾除湿
- 24.为什么说小暑节气吃黄鳝赛人参
- 25.为什么说夏季醒脾开胃吃丝瓜好
- 26.为什么说夏季出汗多应适当吃酸味食物
- 27.为什么说夏季不要拒绝鱼和肉
- 28.女性夏季厌食怎么办
- 29.防暑消食养脾胃喝什么粥好
- 30.为什么说酸味食物是夏季饮食法宝
- 31.哪些瓜果梨桃缓解夏季打盹
- 32.女性夏季怎样喝水能喝出美肤
- 33.夏季怎样吃冷食能不伤身
- 34.哪些果汁能在夏季帮身体“灭火”
- 35.为什么说夏季早餐要适当吃点“苦”和“酸”
- 36.夏季三伏天怎么吃好
- 37.夏季防晒的食物有哪些
- 38.为什么夏季吹完空调要喝杯姜茶

第三章 凉爽秋风 关键词3：秋季（33）

- 1.为什么秋冬女性补血要多吃南瓜
- 2.秋季宜食哪些养肺果蔬
- 3.秋天应当如何“平补”
- 4.为什么说秋季不能光靠喝水抗干燥
- 5.为什么说秋季吃梨正当时
- 6.秋季的减肥饮食策略有哪些
- 7.秋天你适合吃螃蟹吗
- 8.秋季主食多吃玉米的好处
- 9.秋季饮食为何不宜过干
- 10.秋季嘴唇易干裂别忘了维生素
- 11.为什么秋季吃藕能解秋燥
- 12.常吃海带为什么能解“秋乏”
- 13.秋季零食要首选坚果
- 14.秋季养颜选刺梨有哪些好处
- 15.为什么女性进补多选用煲汤好
- 16.秋季菊花入菜怎么吃最养生
- 17.为什么秋季宜吃山药和猪蹄
- 18.为什么说秋季护肝吃葡萄
- 19.为什么说秋季吃蜜不吃姜
- 20.秋补食素吃什么好
- 21.拒绝秋乏的方法是什么
- 22.为什么秋季早餐喝粥最养人
- 23.秋季适宜吃的解毒食物有哪些
- 24.为什么秋季多吃银耳可防皮肤干燥
- 25.秋季必吃的蔬菜有哪些
- 26.三秋时节的适宜饮食有哪些
- 27.为什么说秋吃柚子正当时
- 28.为什么说金秋补脾健肾要吃栗子
- 29.初秋时吃什么对皮肤好
- 30.为什么说去秋膘首选吃冬瓜
- 31.为什么说入秋滋养要吃“五仁”
- 32.为什么说秋季进补吃发酵食品好
- 33.哪些酸味食物能帮你养秋迎冬

第四章 寒风瑟瑟 关键词4：冬季（32）

- 1.冬天怎样吃火锅才健康
- 2.冬季吃什么可以提神
- 3.冬季喝什么糖水能抵抗干燥不长肉
- 4.冬季女性饮食不可缺少维生素
- 5.女性冬季吃点核桃好处多
- 6.女性冬季皮肤干燥如何安排饮食
- 7.冬季怎样吃肉才健康
- 8.为什么冬天吃大枣、喝蜂蜜使你“面如桃花”
- 9.为什么说冬吃海带不怕冷
- 10.冬令吃甘蔗爽口又补血
- 11.冬季吃糯米为什么有御寒功效
- 12.冬季抑郁什么样的饮食能帮你调节心情
- 13.冬季怕冷为什么要多吃根茎类蔬菜
- 14.为什么冬季盲目进补易发青春痘
- 15.女性立冬前吃哪三酸能保健康
- 16.为什么说冬天吃栗子炖鸡最补
- 17.为什么说冬季常饮茶能呵护皮肤
- 18.冬季怎样巧食补预防呼吸病
- 19.预防冬季发胖有哪些妙招
- 20.为什么说冬天吃橄榄治喉咙痛
- 21.冬春换季多吃韭菜少吃黄瓜
- 22.为什么冬季常饮茶有



<<360度女性私人健康管理手册>>

助防皮肤瘙痒 23.哪些食物容易让女性在寒冬失眠 24.为什么黑色食物能温暖你冰凉的手脚 25.冬季吃哪些蔬菜防上火 26.寒冬吃葵花子能防止手足皲裂吗 27.冬季怎么通过饮食补水滋润肌肤 28.为什么预防冬季皮炎要适量吃脂肪 29.冬季常吃“四果”能防中风吗 30.冬季素食族要多吃补血果蔬 31.冬季女性饮食为什么不要谈脂色变 32.冬季怎样进补才能不长胖

## 章节摘录

版权页： 机器缺乏动力会不转，江河缺乏水流会枯竭，而人体缺乏营养也会出现问题，缺蛋白质会使免疫力下降；缺维生素会使心情抑郁、容颜暗淡；缺矿物质会有各种疾病隐患；喜怒哀乐、容颜早衰都和饮食密切相连。

因此我们拒绝缺乏，下面将介绍怎样在饮食中食补，在食补中搭配，在搭配中滋补，在滋补中润泽身体，使我们的血脉顺畅、精神饱满，做个快乐健康的丽人！

1. 身体缺营养了有信号 每天工作繁忙，无暇去定期做身体检查，身体缺乏营养了，可能也不知不觉，以致身体慢慢地被掏空了，悔之晚矣！

其实，身体缺乏营养了是有其表现的：如果你头发不知不觉中掉了许多，夜晚来临的时候，视力也明显下降，好像得了夜盲症一样，看不见东西，而且常常口干舌燥，经常精神萎靡，困倦无力，注意力不集中，记忆力减退，情绪不稳定，急躁易怒，激动爱哭等，这些都是身体给你发出的营养不良的信号，如出现上述的情况，你就要及时补充缺乏的营养素了，否则，长期缺乏营养很容易滋生各种疾病。

2. “骨感美人”容易缺钙 近年来，很多女孩为了苗条、骨感而节食瘦身，其实“骨感”的姑娘是没有坚强骨骼支撑的，是个名副其实的“瓷娃娃”。

一些女孩子为了保持苗条身段和白皙的皮肤而排斥一切含有脂肪的食物。

殊不知，在拒绝脂肪的同时也拒绝了优质蛋白质。

而适量的优质蛋白质在胃肠道内可促进钙吸收。

不少女孩在避免阳光的同时就失去了自身合成维生素D的机会，缺少维生素D，钙就很难沉积在骨骼上。

因此，女孩不可盲目追求骨感，以免付出健康的代价，所以，建议那些骨感美人应多补充钙质。

3. 20~35岁的女人最易缺什么营养 20~35岁这一阶段的女人过了青春期，又没有步入更年期，没有针对她们而量身打造的饮食菜谱，处于被忽略的尴尬境地，而这一阶段的女人又很容易营养不良。

缺铁性贫血在这一年龄阶段发生率很高，大约为20%，她们大都认为自己的体重超标，过于肥胖，即使体重正常也刻意减肥，再加上工作的压力，身体透支，导致缺铁性贫血在这一年龄段人群中发生率很高。

维生素A缺乏、钙及膳食纤维摄入不足，也是年轻的育龄期女性常常出现的营养问题。

所以，20~35岁的女人应注意补充铁、钙、维生素等营养素。

4. 30岁女人不可或缺的营养排毒果蔬 30岁的女性容易缺乏钙、镁、铁、维生素E、维生素C以及纤维素。

以下是五种能够补充这六种营养素的蔬果。

番茄：有抗氧化、抵御紫外线的肌肤保养效果；能够促进能量代谢，消除疲劳。

菠菜：防止贫血、排毒、消除自由基。

洋葱：解毒、防止血栓、改善便秘、预防过敏。

高丽菜：提升免疫力、抗氧化、强化胃黏膜与肝脏。

生食或是饮用高丽菜汁效果最佳。

## <<360度女性私人健康管理手册>>

### 编辑推荐

《360度女性私人健康管理手册:营养师的1001个叮咛》为方便读者阅读,以每个章节内容为依据,分别列举出相应的关键词作为主题,更使得全书具有清晰的脉络和主线,读者查找和阅读更轻松。

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>