

<<女人吃什么更健康>>

图书基本信息

书名：<<女人吃什么更健康>>

13位ISBN编号：9787122133649

10位ISBN编号：7122133648

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：李保双 编

页数：197

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>

## <<女人吃什么更健康>>

### 前言

有人以为健康饮食就是要吃得好、价钱贵，或者认为健康饮食就是要多吃。事实上，合理的健康饮食并非追求价钱昂贵的食物，也不是吃得越多越好，而是找到适合自己的饮食法则和正确的饮食搭配技巧，选择科学健康的食物，持续地养护您的肌肤和身体。如此一来，女人就能够拥有远远年轻于真实年龄的健康与美丽！

我们根据临床多年的实践经验和研究成果，结合现代医学营养学及中医养生保健理论最新研究进展，系统阐述了健康的饮食法则，指导读者如何通过科学的个性化饮食，呵护健康与美丽，永葆容颜的完美，持久散发优雅气质。

书中内容关注了女人的生活细节：美体、养颜、乌发、亮眼、塑身、护肤、排毒……希望这样一本美人枕边书，能让每一个女人都能容颜秀美、内外兼修，获得永久的美丽与健康，成为生活中青春飞扬、光彩照人、婀娜多姿的完美女人。

当今营养学及保健理论发展较快，有些问题尚存争议，加之编者水平有限，如有不妥之处，恳请同仁和读者批评指正，以便今后修正完善。

李保双 2012年1月

## <<女人吃什么更健康>>

### 内容概要

科学的饮食会使女性更健康美丽。

本书编者来自中国中医科学院，他们根据多年的临床经验，结合营养学及中医养生保健理论，系统介绍了使女性健康美丽的饮食法则，指导女性通过科学的个性化饮食来呵护健康与美丽。

该书内容针对女性的日常生活细节，教您如何通过饮食来美体、养颜、乌发、亮眼、塑身、护肤、排毒等。

本书适合关注女性饮食和健康的大众读者阅读使用。

## <<女人吃什么更健康>>

### 书籍目录

- Part1 第一章 健康的身体吃出来 /1
- Part2 第二章 把毒素吃出去 /39
  - 饮食均衡有益健康 2
  - 食物五颜六色, 作用各有不同 4
  - 不同季节的不同饮食 6
  - 女人要养血 8
  - 女人也要爱护自己的阳气10
  - 经期饮食四大原则12
  - 经期调养食谱14
  - 经期间常用的中成药16
  - 为何要“排毒养颜” 40
  - 有毒才可排 42
  - 科学选择排毒餐 44
  - 把握生物钟排毒 46
  - 排毒水果 49
  - 排毒汤水 52
  - 预防乳腺疾病的饮食方法18
  - 痛经的药膳食谱21
  - 更年期的药膳食谱24
  - 简简单单, 把痘痘赶走27
  - 解除便秘烦恼28
  - 胃病患者的药茶调养30
  - 享受婴儿般的睡眠34
  - 神经衰弱的饮食调理36
  - 肠道清道夫——膳食纤维 55
  - 素食排毒法 57
  - 断食排毒新体验 60
  - 排毒先排除不良习惯 62
  - 节后排毒食物秘籍 65
  - 走出排毒误区 67
- Part4 第四章 闪亮的眼睛吃出来 /86
  - 被忽略的双眸 87
  - 会说话的眼睛要靠内在健康 88
  - 饮食挑一点 眼睛靓一点 90
  - 富含维生素A的食品 92
  - B族维生素不可缺 94
- Part3 第三章 乌亮的头发吃出来 /70
  - 健康头发的标准 72
  - 多吃“黑色”食品 73
  - 多吃核桃好处多 75
  - 蔬菜中的美发之王——荠菜 77
  - 食物护发的全能冠军——海带 79
  - 蛋白高好营养 80
  - 秋季养发讲究多 81
  - 不脱发的饮食秘诀 82

## <<女人吃什么更健康>>

- 全心呵护秀发如缎 85
- 眼干吃什么 95
- 视疲劳吃什么 97
- 熬夜一族的美眼饮食 99
- 一日美眼攻略 100
- 喝点花草茶 102
- Part5 第五章 细腻的肌肤吃出来 /104
- 如何吃出白里透红 105
- 要美色，在气血 106
- 肌肤恋上水 108
- 十一种美白食物 110
- 多吃富含维生素C的食物 113
- 告别暗淡的肌肤 114
- 饮食有法 色斑去无踪 116
- 皮肤红润有妙招 118
- 改善黄脸婆的饮食原则 120
- 不同的皮肤 不同的饮食 121
- 四季护肤之法 123
- 跟坏习惯说再见 125
- Part6 第六章 丰满的胸部吃出来 /127
- 乳房丰满的原因 128
- 月经周期的秘密 130
- 丰胸说难也不难 132
- 丰胸美食精益求精 135
- 四季丰胸食谱 137
- 青春少女的丰胸之道 140
- 女人经期如何丰胸 142
- 煲汤丰胸 145
- 丰胸后的养胸法宝 147
- Part8 第八章 美好的心情吃出来 /179
- 食物与心情大有关系 180
- 咀嚼可以释放压力 181
- 美丽心情食物做主 182
- 让人心情愉悦的十大名牌食品 184
- 缤纷果汁别样心情 187
- Part7 第七章 苗条的身段吃出来 /150
- 正确的观念是良好的开始 151
- 身体的“出”“入”法则 153
- 饮食瘦身宜忌 155
- 日常饮食的减肥吃法 157
- 瘦身食谱大公开 160
- 瘦身不挨饿 163
- 如何纤体不“纤胸” 165
- 减掉游泳圈变身小蛮腰 167
- 甩掉大象腿的十种食物 169
- 夏日“享瘦”多谨慎 172
- 冬天拒绝脂肪囤积 174

<<女人吃什么更健康>>

写在最后的小提示 176

多吃香蕉不纠结 189

巧克力的心情物语 191

挡不住的咖啡诱惑 193

让食物为你的精神排毒 195

常饮花草茶开阔心胸 198

## &lt;&lt;女人吃什么更健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不同季节的不同饮食“季节不同、饮食不同”的理念来自于传统的中医理论。

中医以整体观念为特色，强调天人合一，认为人体与大自然是协调一致的。

中国大部分地区位于北温带，四季变化分明，即便是四季如春的城市，每年不同季节的气候特点还是有很大差异的。

因而，在不同的季节，应注意采用不同的饮食调养方式。

1.春季饮食应少吃酸，多吃甜春季是由冬季到夏季的过渡季节，气温由寒转暖，有利于自然界各种生物生长发育。

人同自然界各种生物一样，其生理功能也随着气候变暖而发生相应的变化。

孙思邈说：“春七十二日省酸增甘以养脾气”。

中医学认为，春季肝气本身就较旺盛，酸味属肝，酸味的食物能增强肝功能，使本来就偏旺的肝气更旺，根据五行相克的原理，肝旺必然损伤脾脏的功能，因此，要少吃一些酸性的食物；由于甘味属脾，甜味的食物可以补脾脏，所以可多吃一些大枣、山药等补脾食物，以补充气血、解除肌肉紧张。

所以，在春季多甜少酸利于壮肝益脾。

2.夏季饮食应慎重生冷，多吃苦夏季天气炎热，往往容易因出汗过多而耗伤气阴，人们往往会感觉口干舌燥，可适当多吃一些苦味的食物，如苦瓜等来降心火。

同时，夏季高温湿重，吃苦味食物，不仅能清泄暑热，而且可以燥湿，从而以健脾增进食欲。

夏季少吃生冷食物，少饮冷，特别是冰。

因为这些食物会使脾胃受到损害，肠胃功能不好的人很容易大便不成形，甚至腹泻。

另外，夏季可适当增加酸味食物的摄入，酸能收涩，酸甘可合化为阴，夏季暑热，出汗多而最易丢失津液，故需适当吃酸味食物，如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类，它们的酸味能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。

夏季出汗会明显的增多，因此还应注意及时补充水分，白开水最好，必要的时候，可以饮一些淡盐水。

3.秋季饮食应少吃辛，多吃酸中医认为，燥为秋季的主气，称为“秋燥”，其气清肃，其性干燥。

常见口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结，皮肤干，因此，要多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用；少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品。

多吃酸是指适当多吃些酸味的水果，如石榴、葡萄、山楂等。

因为中医认为“肺气太盛可克肝木”，多酸可强肝木。

秋季也要少吃寒凉生冷食物，以保护和颐养胃气。

4.冬季饮食应少吃辛温发散之类，多吃热粥辛温发散类食品包括常见的桂皮、生姜、辣椒、花椒、葱及酒等。

少量的葱、姜、辣椒作为调味品并无大碍，但不可过量食用。

生姜有很好的保健作用，生姜含挥发油，可加速血液循环；含姜辣素，具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能；生姜还含有姜酚，可减少胆结石的发生，既有利亦有弊，姜性热，吃太多的姜可能会出现“上火”的情况，因此，姜可吃，但不可多吃。

冬季宜多食热粥，可祛除体内的寒气，避免受到寒邪的侵袭而生病。

如我国民间有冬至吃赤豆粥及腊月初八吃“腊八粥”的习惯，常吃此类粥有增加热量、补充营养的功能。

值得注意的是，不论是哪种口味的食物，都应该适度适量。

顺应自然的规律，才能保障机体的健康。

女人要养血“女人是水做的”，其实与其说女人是水做的，不如说女人是血做的。

血对于女人来说非常重要，姣好的面容、乌亮的长发、灵动的眼神，都有赖于血的濡养和滋润。

女性在生理上有周期性耗血的特点，若不善于养血，特别容易出现面色萎黄、头发枯干、双目干涩等血不足的表现，还容易出现皱纹、白发等衰老的表现。

只有血足的女性才更健康 and 美丽。

## <<女人吃什么更健康>>

因此，女人应重视养血。

1.日常饮食原则人体具有自己的造血器官，像专门生产血液的工厂。

人体内的各种造血器官和组织都需要造血原料。

造血原料包括蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素B12等多种物质。

因此，女性日常应该适当多进食一些富含“造血原料”，如优质蛋白质、必需的微量元素(如铁、铜等)、叶酸和维生素B12等的食物。

鱼、虾、肉、蛋以及豆制品含有丰富的蛋白质。

含铁丰富的食物主要包括动物肝脏、肾脏、心脏、胃肠、血，其他，如海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、杏、枣、橘子等也含有丰富的铁质。



## <<女人吃什么更健康>>

### 编辑推荐

《女人吃什么更健康》适合关注女性饮食和健康的大众读者阅读使用。

<<女人吃什么更健康>>

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>