

<<女性身体呵护手册>>

图书基本信息

书名：<<女性身体呵护手册>>

13位ISBN编号：9787538436563

10位ISBN编号：7538436561

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康健

页数：286

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>

## &lt;&lt;女性身体呵护手册&gt;&gt;

## 前言

女人如花，女人似玉，纵然天生丽质，也需精心呵护。与男性相比，女性身体相对柔弱，却承载了更多的责任。为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程。这既是女性的神圣职责，也会给女性身体带来很多伤害，诸如内分泌失调、长斑、乳腺增生等。女性的身体状况是下一代健康的保证，因此女性正确认识、调理、保护自己的身体，不仅仅是打造一个魅力女性的需要。也是对家庭和未来负责。

首先，没有健康，女性的成就和生活幸福不过是无数的零，没有任何意义。现在很多女性已经意识到，获得健康不能再单纯依赖医学的进步，关键还在于自己的呵护以及正确的健康理念。

由于特殊的生理特点以及所承担的多重社会角色，女性所承受的生活和工作压力越来越大，女性身体也承受了更多折磨，出现了这样那样的健康问题，患宫颈炎、乳腺炎、肥胖症、糖尿病、心脑血管病者逐年增多，尤其是乳腺癌，在欧美国家的发病率占女性恶性肿瘤的首位，全球每年约有100万新发病例，而美国等西方发达国家的患病率则高达1/8。

在我国乳腺癌也已成为女性的头号杀手。

这给许多原本幸福美满和谐的家庭带来了阴影。

因此呵护自己从了解和预防这些疾病做起，普及女性身体保健知识，增强女性防疾抗病能力，呵护女性身心健康已是我们每一个家庭不可忽视的问题。

女性是一个充满智慧的机体，有其特殊的运转规律。

护肤、美容、自愈系统、经络、血气、内分泌、私密处等和女性的生活息息相关。

常见病的防治和关键时期的养护更是关系到女性健康和家庭幸福的重中之重。

观念决定生活，要改变等待和依赖的健康观念，用积极、正确的生活理念关爱自己的身体，这是新时代女性呵护自己的新选择。

另外，没有健康，女性的成就会障碍重重，女性的幸福生活会大打折扣。

有人说，女人的发如丝；女人的脸如花；女人的眉如水；女人的嘴如樱；女人的手如绢；女人的腰如柳；女人的腿如玉……女人一生如诗。

天生丽质的你，怎能不悉心呵护你的青春和容貌？

通过护肤、美容、化妆精心呵护你的青春和容貌，让你从此对自己的外表不再缺乏信心，让你的生活态度不再消极，让你对事物不再缺乏挑战性，让你的魅力发挥得更充分。

在这个追求健康与美、追求个性、追求时尚的时代里，女性开始专注如何完善自己，使自己在生活中永远保持最完美的姿态，做一个永久的魅力女性。

现代的女性们已经有了更广阔的自塑空间，她们在困惑中空前成长，她们在思索女性生活课题的时候，也为自己铺开了一条更加广阔的生活空间。

因此，美丽女性的内涵也就变得宽广和深远。

令人遗憾的是，生活中忽视健康、忽视形象的女性大有人在。

她们或许由于工作的繁忙而无暇顾及，或许由于欠缺科学的保健知识和正确的护理方法，不经意间损害了自己的健康，让岁月的痕迹过早的爬上了她们的身体。

在“呵护决定健康，呵护决定魅力”思想的指导下，本书对女性护肤美容、生殖系统、以及防癌等健康知识的点点滴滴进行了翔实的解读，提供了许多日常生活实用的方法，女性朋友只需每天“阅读本书一点点”，从日常生活做起，就可以享受健康魅力所带来的惬意而幸福的生活。

幸福的生活需要自己用心营造。

那么就让此书陪伴你找到健康的方法和打造魅力的途径，获得内心的幸福与精神的自由，不管遭遇什么，一切的答案都将自然呈现。

健康的身体、魅力的展现是女人一生幸福的通行证。

对一本能让您轻松获得健康和魅力生活的书籍，您还犹豫什么呢！

## <<女性身体呵护手册>>

赶快打开它，您所需要的就在这里。

在本书的创作过程中，得到王彦和孟文静的大力支持，他们为本书收集了大量的资料，并提出了许多合理化建议，在此表示感谢。

囿于资料收集所限，书本难免有不足之处，欢迎读者指正。

## <<女性身体呵护手册>>

### 内容概要

本书对女性护肤美容、生殖系统、以及防癌等健康知识的点点滴滴进行了翔实的解读，提供了许多日常生活实用的方法，女性朋友只需每天“阅读《女性身体呵护手册：女性健康19堂必修课》一点点”，从日常生活做起，就可以享受健康魅力所带来的惬意而幸福的生活。

美容·护肤·祛斑·排毒·瘦身·丰胸·防晒·香熏·运动·壮骨·防癌。

女人如花，女人似玉，纵然天生丽质，也需精心呵护。

与男性相比，女性身体相对柔弱，却承载了更多的责任。

为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程。

这既是女性的神圣职责，也会给女性身体带来很多伤害，女性正确认识、调理、保护自己的身体，不仅仅是打造一个魅力女性的需要。

也是对家庭和未来负责。

令人遗憾的是，生活中忽视健康、忽视形象的女性大有人在。

## &lt;&lt;女性身体呵护手册&gt;&gt;

## 书籍目录

[Part 01] 饮食：吃出健康吃出美女人健康第一要素——合理而规律的饮食女性饮食七原则女性为什么要讲究膳食平衡食物营养与女性身体健康西红柿熟吃最营养水果有哪些主要的营养物质不同年龄段女人美容饮食保健女性冬季手足发冷应该补什么蔬菜营养面面观蔬菜的保健作用杂食、全食的营养更充分不同烹饪方法对营养素的影响美容驻颜食来养女人适当素食益美容女性身体需要哪些矿物质饮食美体何时最适宜少吃红肉可降低患癌率女人的饮食与防癌食物因素导致的女人体内毒素走出饮食误区一：只吃水果和蔬菜走出饮食误区二：酱油消费走出饮食误区三：多吃肉就能健康[Part 02] 护肤：花样女人，如水肌肤女人春季怎样护肤女人夏季怎样护肤女人秋季怎样护肤女人冬季怎样护肤营养素与女性护肤维生素A与女性护肤B族维生素与女性护肤维生素C与女性护肤维生素E与女性护肤女人的肌肤时间钟最佳护肤时间的护肤方法女人洗脸与护肤女性蒸面护肤影响女性肌肤的重要因素影响女性肌肤的药物女性皱纹是如何产生的女人如何防止脸部生皱纹女人怎样防治抬头纹女人如何防治鱼尾纹女性碍美动作当戒除白皙肌肤打造技巧职业女性怎样有效彻底地清除污垢女人应该正确适量地补充水分女人怎样在旅途中做好护肤妊娠期间的护肤方法买护肤品可能遇到的风险走出护肤误区一：粗大毛孔用收敛护肤产品走出护肤误区二：痘痘肌肤用复杂的护肤品一走出护肤误区三：油性肌肤常用去油产品[Part 03] 壮骨：补充钙质，美到骨骼何种原因导致女人骨质疏松症女人补钙需要常运动女人骨质疏松需早防维生素D有利于女性补钙骨质增生的女性也应补钙女人多年补钙为何仍缺钙牛奶补钙不可过量哪些女人需要进行骨密度测试女人补钙又一法——少吃盐走出补钙误区一：水果比牛奶更有利于补钙走出补钙误区二：多晒太阳就行，用不着补钙走出补钙误区三：喝骨头汤能补钙走出补钙误区四：骨质疏松症患者静养才能防骨折[Part 04] 美容：美丽一生的投资女性美容应该注意的细节女人常用的补阴美颜药物喝水与美容眼部美容牙齿的美容创造自然双眼皮的方法女性刮痧美容须知刮痧美容的临床作用女性刮痧美白方法走出美容误区一：美容整形没有风险走出美容误区二：韩式整容效果最好走出美容误区三：注射美容效果好走出美容误区四：吸脂可以打造出魔鬼身材[Part 05] 化妆：让青春靓丽起来女性四季化妆与保养画眉的诀窍嘴唇化妆美容法眼部化妆美容法鼻部化妆法耳部化妆法走出化妆误区一：认为化妆水“万能”走出化妆误区二：为了省事，使用一种颜色的唇膏走出化妆误区三：文眉——劳永逸的好办法走出化妆误区四：眼部化妆不慎重Part 06] 美胸：呵护乳房，做女人挺好美丽女人的乳房标准乳房的形态分类乳房的审美变迁乳房有哪些发育异常职业女性经常佩戴胸罩的作用胸罩的款式与分类选择适合自己的胸罩把握每月最佳丰胸时机怎样使乳房更丰满什么是美乳产品每个月自我检查乳腺如何正确穿胸罩如何清洗你的乳房青春期如何保护乳房妊娠期怎样保护乳房哺乳期怎样保护乳房更年期女性乳房保健女性丰胸的三大绝招丰乳霜的原理与禁忌走出丰胸误区一：认为丰胸时间越短越好走出丰胸误区二：常使用激素药品[Part 07] 运动：张扬律动的青春合理科学的运动哪些情况出现预示着你该运动了最简单的运动——跳绳行走运动女性颈部自我保健徒手胸部健美运动法腰部健美操游泳塑身手臂扩胸操两种运动助健康女性扩胸运动女性美胸三运动乳房健美操关于女性胸部过大的重塑运动走出运动误区一：高强度运动量可以减肥走出运动误区二：冬季晨练有益于身体健康走出运动误区三：运动后洗个热水澡有益于健康[Part 08] 瘦身：塑造完美身材苗条始于头脑减肥的饮食疗法减肥如何选食水果减肥妙法六招国外流行的饮食减肥法瘦身不等于减肥女性瘦身的黄金时间女性瘦身与喝茶女性瘦身后体重反弹的原因造成“西洋梨”身材的三大原因走出瘦身误区一：节食就能瘦身走出瘦身误区二：空腹锻炼有利瘦身走出瘦身误区三：经常使用药物瘦身[Part 09] 护发：秀出丝丝无限魅力女性最理想的发质白领女性护发美发三要素白领女性的头皮屑防治厂能够美发的营养素不同发质的头发护理头发也需要运动防脱防秃，力戒七情过度女性养发护发的诀窍哪些人不宜烫发染发的注意事项以及如何与肤色搭配护发素的特点及选用美发摩丝的使用方法喷雾发胶的选择走出护发误区一：四季变化而洗发水可以不变走出护发误区二：到发廊洗发可以得到更专业的护理走出护发误区三：游泳后不用护理[Part 10] 祛斑：让你重扬自信的风帆女性祛斑要从日常做起色素斑的治疗方法如何预防脸上长黄褐斑美丽女性应该正确预防晒斑美丽女性如何治疗晒斑怎样防治雀斑微晶磨削祛斑法冷冻祛斑法果酸美白祛斑法氧气美白祛斑法激光祛斑法药物美白祛斑法耳穴美白祛斑法走出祛斑误区一：祛斑，急于求成走出祛斑误区二：重治疗、轻防护走出祛斑误区三：用粉底遮盖雀斑或黑斑[Part 11] 防晒：远离紫外线杀手紫外线是美白的头号杀手不同防晒品的介绍晒后肌肤依然美丽内外结合的

## &lt;&lt;女性身体呵护手册&gt;&gt;

防晒法女性游泳时如何防止晒伤皮肤旅游时女性如何防止晒伤走出防晒误区一：阴天不用防晒走出防晒误区二：眼睛、头发不需要防晒走出防晒误区三：涂了防晒霜就不怕晒太阳[Part 12] 排毒：清除毒素，一身轻松什么是毒素毒素的分类毒素对女人的伤害女人身体的中毒信号排出毒素的几种途径女性自身的解毒卫士解毒：卫士夜间工作时间表排毒保健品不可滥用女性排毒要有针对性多吃芝麻有利于排毒用天然盐水洗澡或热力浴能助身体排毒走出排毒误区一：通便等于排毒走出排毒误区二：排毒就不能进补走出排毒误区三：服用泻药可以有效排毒走出排毒误区四：突击排毒就能终生无忧走出排毒误区五：认为节食、禁食是万能排毒法[Part 13] 面膜：让面孔细腻光洁天然面膜美容护肤用面膜祛斑除痘蜂蜜面膜效果好干性肌肤面膜的做法洁面前膜的做法美白面膜的做法祛痘面膜的做法嫩肤面膜的做法防皱面膜的做法营养面膜的做法紧肌面膜的做法眼膜的做法手膜的做法走出面膜误区一：自制面膜有益无害走出面膜误区二：经常使用撕拉式的面膜[Part 14] 防癌：揭开长寿的密码女性易患什么癌女性日常防癌须知预防乳癌小知识蔬菜的防癌作用水果的防癌作用茶叶的防癌作用肝癌预防的“七字方针”经常运动可以防癌苹果能减缓癌细胞生长蜂产品有防癌功效少吃甜食可以抗癌海带让癌细胞自杀好情绪可防癌了解乳腺癌的早期症状了解直肠癌的早期症状了解肺癌的早期症状了解白血病的早期症状了解膀胱癌的早期症状了解肝癌的早期症状了解食管癌的早期症状了解胃癌的早期症状走出防癌误区一：癌症无法预防走出防癌误区二：紫外线会导致癌症走出防癌误区三：防癌抗癌，秘方、偏方有奇效走出防癌误区四：防癌、抗癌是中老年人的事走出防癌误区五：家族遗传是癌症发病的重要原因[Part 15] 按摩：身体与美丽的约定美体基本按摩法面部穴位按摩美容淋巴引流按摩美容按摩美白祛斑手法怜香惜玉按摩法日常丰胸按摩法美体DIY，简单按摩操洗澡按摩法精油升级法则打造“波”涛魅力按摩操排出体内毒素的按摩方法[Part 16] 睡眠：会睡的身体美到老女性的睡姿与健康美丽女人睡眠十法女性激素有助于睡眠睡眠失调影响女性健康目前女性存在的睡眠问题睡眠中生命机体在做什么你有睡眠账单吗经常熬夜也能有好肌肤美容的秘诀——睡个好觉女性睡眠不足更容易发胖睡眠不足是亚健康状态的祸首瑜伽睡前放松动作走出睡眠误区一：趴在办公桌上睡午觉走出睡眠误区二：看完电视就睡觉走出睡眠误区三：利用假期恶补睡眠[Part 17] 呵护私密：远离难言之隐女性生理的弱点私处分泌物：健康晴雨表红颜杀手——说不出的烦恼女士备忘录：子宫健康保养私处分泌物传达的讯息尴尬的秘密——女人的私房痛女性私密处健康自查法女性月经前的烦恼使用卫生巾的错误方式走出呵护私密误区一：经常用洗液清洗私处走出呵护私密误区二：自以为是给阴道用药走出呵护私密误区三：私处干涩要补充雌性激素[Part 18] 香薰呵护：闻香识女人香薰基本按摩法香薰法的面部皮肤保养香薰法的身体保健香薰法的美体护养头发的香薰保养香薰沐浴法情绪香薰调节法的运用美白祛斑芳香精油[Part 19] 内分泌：传达健康的信使内分泌决定女性的青春内分泌失调会有什么症状卵巢早衰催人老内分泌解忧处方性生活规律可让乳房变得丰满内分泌保养提升美丽潜质岁以后的内分泌个办法让内分泌听你的话走出误区一：补雌性激素能延缓衰老走出误区二：口服避孕药最安全走出误区三：看不见摸不着，应该没有什么危害

## &lt;&lt;女性身体呵护手册&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 01 饮食：吃出健康吃出美 女人健康第一要素——合理而规律的饮食 1.合理的饮食

首先，避免过多的食用高热量、高脂肪的食物。

因为高热量、高脂肪的食物很容易在体内转化为脂肪，并且储存起来，所以应该尽量避免过多的食用油炸食品、膨化食品、甜点以及肥腻的肉类。

合理饮食应该多考虑食用鸡肉、鱼肉以及海鲜这类脂肪和热量含量都较少的食物。

其次，尽量多的食用一些富含纤维素的蔬菜和水果。

因为纤维素可以加快肠道的蠕动，可以帮助食物的消化和排泄，并且纤维素还能在胃肠中占据较大的空间而令人有饱食的感觉，从而有利于瘦身。

再次，多食用粗粮食物，如薏米、红豆、玉米、燕麦等等。

因为粗粮含有大量的膳食纤维、维生素和无机盐，而这些营养素既利于健康又有利于瘦身。

因此，可以在补充营养的同时，达到瘦身的目的。

2.规律的饮食 很多人觉得，只要少吃，就能够达到瘦身的效果。

其实不规律的饮食不仅不会让身体瘦下来，反而有可能使体重增加，甚至可能会影响健康。

很多人为了瘦身就减少进食的次数，等到饿得无法忍受的时候再疯狂的大吃一顿，这样随意的饮食习惯一旦养成，不仅会使人体的胃肠功能发生紊乱，让身体亮起红灯，甚至还会有越减越重的危险。

因为，如果进食的时间相隔过长的话，由于饥饿，人的身体会启动保护机制，会自动的把热量转化成脂肪贮存起来。

因此，如果坚持饮食的随意性，甚至把一天的饮食量都集中在一餐来吃，只会让体重不断的增加。

所以，我们说规律的饮食习惯对于健康是非常重要的。

要想做到规律，就要保持一日三餐的饮食习惯，并且做到定时定量。

首先是早餐。

很多人由于早上的时间有限，因此就舍弃了早餐，并且认为这样对瘦身减肥很有裨益。

其实，从入睡到起床，是人一天之中禁食最长的一段时间，在这期间，人体已经消耗了太多的能量，如果紧接着就进行繁重的工作和学习，势必会影响身体的健康。

因此，要养成吃早餐的习惯，并且做到定时定量。

其次是午餐。

午餐是一日三餐的重中之重，应该做到荤素搭配，营养均衡。

因为一天之中有40%的能量是靠午餐供给的，并且午餐也起着承上启下的作用，午餐如果马马虎虎、随便对付的话，那么就会注定晚餐要丰盛。

但是这样，对于人体的健康是没有益处的。

晚餐应该少吃，并且宜偏于清淡。

因为晚上的时间是一天之中人体代谢最慢的时候，这个时候如果进食过多的话，会因为不利于消化，而产生脂肪的积累。

【贴心提示】健康、合理并且规律的饮食方式是每一个女性都必须了解的。

因为合理、规律的饮食是维持身体健康的重要一步。

女性饮食七原则 科学家研究发现，同样吃某些食物，有的女性越吃越胖，有的却体重适中，原因自然很多，但与食物搭配是否科学合理不无关系。

据此他们推荐一种具有特色的、适合中国女性健美的膳食最佳模式——“一至七”饮食模式。

一个水果：每天吃含维生素丰富的新鲜水果至少1个，长年坚持会收到明显的美肤效果。

二盘蔬菜：每天应进食两盘品种多样的蔬菜，不要常吃一种蔬菜，一天中必须有一盘蔬菜是时令新鲜、深绿颜色的。

最好生食一些大葱、西红柿、凉拌芹菜、萝卜、嫩莴苣叶等，以免加热烹调对维生素A、维生素B1等的破坏。

每天蔬菜的实际摄入量应保持在400克左右。

三勺素油：每天的烹调用油限量为3勺，而且最好食用素油，即植物油。

## &lt;&lt;女性身体呵护手册&gt;&gt;

这种不饱和脂肪对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康大有裨益。

四碗粗饭：每天4碗杂粮粗饭能壮体养颜美身段。

要克服对精加工主食的嗜好，抵制零食的诱惑。

五份蛋白质食物：每天吃肉类50克，当然最好是瘦肉。

鱼类50克（除骨净重）、豆腐或豆制品200克、蛋1个、牛奶或奶粉冲剂1杯。

这种以低脂肪的植物蛋白质配膳非高脂肪的动物蛋白质，或用植物性蛋白质配膳少量的动物性蛋白质的方法，不仅经济实惠，而且动物脂肪和胆固醇相对减少，被公认是一种“健美烹饪模式”。

六种调味品：酸、甜、苦、辣、咸等主要调味品，作为每天的烹饪佐料不可缺少，它们分别具有使菜肴增加美味，提高食欲，减少油腻，解毒杀菌，舒筋活血，保护维生素C，减少水溶性维生素的损失，维持体内渗透压和血液酸碱平衡，保持神经和肌肉对外界刺激的迅速反应能力，以及调节生理和美容健身等不同功能。

七杯开水：茶水和汤水，每天喝水不少于7杯，以补充体液，促进代谢，增进健康，要少喝加糖或带有色素的饮料。

【贴心提示】女性饮食要有规律，不能因为体质弱小而暴饮暴食，也不能因为减肥而忍饥挨饿。

女性为什么要讲究膳食平衡 女性身体所需的各种营养素，必须通过每天所吃的食物不断得到供应和补充。

那么究竟应该吃什么，这里面就有一个食物的配比关系，即在女性身体的生理需要和膳食营养供给之间建立平衡的关系，就形成所谓平衡膳食的概念。

具体地讲，平衡膳食是指同时在4个方面使膳食营养供给与机体生理需要之间建立起的平衡关系，即：氨基酸平衡，热量营养素构成平衡，各种营养素摄入量间的平衡及酸碱平衡，只有这样才有利于营养素的吸收和利用。

如果关系失调，也就是膳食不适应女性身体生理需要，就会对女性身体健康造成不良影响，甚至导致某些营养性疾病或慢性病。

### 1.氨基酸平衡。

食物蛋白质营养价值的高低，很大程度上取决于食物中所含的8种必需氨基酸的数量及比例，只有数量与比例同女性身体的需要接近时，才能合成女性身体的组织蛋白质，反之则会影响食物中蛋白质的利用。

世界卫生组织提出了一个女性身体所需8种必需氨基酸的比例，比例越与之接近，生理价值越高。生理价值接近100时，即100%被吸收，就称为全部氨基酸平衡。

食物蛋白质氨基酸构成评分：人奶100、鸡蛋100、牛奶95、黄豆74、大米67、花生65、小米63、小麦53、芝麻50。

能达到氨基酸全部平衡的蛋白质，称之为完全蛋白质。

利用这个标准可以对各种食物的蛋白质进行氨基酸评分。

鸡蛋、人奶的氨基酸比例与女性身体极为接近，因此可称为氨基酸平衡的食品。

而多数食品均属氨基酸构成不平衡的食品，所以蛋白质的营养价值就受到影响。

如玉米中亮氨酸过高影响了异亮氨酸的利用，小米中精氨酸过高，影响了赖氨酸的利用。

因此以植物性为主的膳食，应注意食物的合理搭配，纠正氨基酸构成比例的不平衡。

如将谷类与豆类混食，制成黄豆玉米粉、黄豆小米粉等，可提高蛋白质的利用率和营养价值。

### 2.热量营养素构成平衡。

碳水化合物、脂肪、蛋白质均能给机体提供热量，故称为热量营养素。

当这三种物质摄入量适当时，各自的特殊作用方可发挥并互相起到促进和保护作用，这种情况称之为热量营养素构成平衡，反之将会对机体产生不利影响。

通过动物试验和对女性身体的观察，认为碳水化合物、蛋白质、脂肪三者摄入量的合适比例为6.5：1：0.7，这样在体内经过生理燃烧后，分别给机体提供的热量为：碳水化合物约占60%~70%、蛋白质约占10%~15%、脂肪约占20%~25%，即称为热量营养素平衡，反之则可能出现不同的后果。

当膳食中碳水化合物摄入量过多时，热量比例会增高，破坏三者间的平衡，便会出现体重增加，并且增加消化系统和肾脏负担，而减少其他营养素的摄人机会的情况。



## &lt;&lt;女性身体呵护手册&gt;&gt;

当膳食中脂肪热量提供过高时，将引起肥胖、高血脂和心脏病。  
蛋白质热量提供过高时，则影响蛋白质正常功能发挥，造成蛋白质消耗，影响体内氮平衡。  
相反，当碳水化合物和脂肪热量供给不足时，就会削弱对蛋白质的保护作用。  
三者之间是互相影响的，一旦出现不平衡，将会影响身体的健康。

## 3.各种营养素摄入量间的平衡。

各种营养素之间存在着错综复杂的关系，并且不同的生理状态、不同的活动，营养素的需要量也有所不同，因此中国营养学会制定了各种营养素的每日供给量。  
我们膳食中所摄入的各种营养素在一定的周期内，保持在标准供给量上下误差不超过10%的范围。  
这种相互间的比例，即可称为营养素间的基本平衡。

## 4.酸碱平衡。

正常情况下人的血液由于自身的缓冲作用，pH值保持在7.3~7.4之间。  
人们食用适量的酸性食品和碱性食品，将会维持体液的酸碱平衡，但食品若搭配不当，则会引起生理上的酸碱失调。

常见的酸性食品有：蛋黄、大米、鸡肉、鳗鱼、面粉、鲤鱼、猪肉、牛肉、干鱿鱼、啤酒、花生等。

常见的碱性食品有：海带、菠菜、西瓜、萝卜、茶叶、香蕉、苹果、草莓、南瓜、四季豆、黄瓜、藕等。

当食品搭配不当，酸性食品在膳食中超过所需的数量时，便会导致血液偏酸性、血液颜色加深、黏度增加，严重时还会引起酸中毒。

同时还会增加体内钙、镁、钾等离子的消耗，而引起缺钙。

这种现象称为酸性体质，将会影响身体健康。

【英占心提示】要注意一日三餐热量的合理分配，早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。

食物营养与女性身体健康 1.粮谷类食物 粮食是我国人民的主要食物。

膳食中60%~70%的热量、70%的碳水化合物、50%左右的蛋白质以及B族维生素和无机盐是由粮食供给的。

小米、玉米中还含有胡萝卜素，谷类的胚芽、谷皮中含有维生素E。

粮谷类中的赖氨酸、苯丙氨酸和蛋氨酸等必需氨基酸含量较低，因此不是理想的蛋白质来源。

我们知道，必需氨基酸是指体内需要，但身体不能自己合成的氨基酸，这类氨基酸必须由食物蛋白质供给。

所以为提高谷类蛋白质的生理价值，必须与豆类一起吃才能达到互补作用，即把几种营养价值较低的蛋白质混合食用，以提高营养价值。

2.豆类和豆制品 豆类是我国的特产，在膳食中非常重要。

豆类包括黄豆、蚕豆、豌豆、红豆、绿豆、黑豆等多个品种，而以黄豆营养价值最高。

豆类富含蛋白质（约含20%~40%），其蛋白质的氨基酸组成与动物性蛋白质近似，基本能达到氨基酸全部平衡。

其氨基酸的数量及比例与女性身体需要的比例更接近，因而是优质完全蛋白质。

而且还富含植物油脂（约含15%~20%），这些油脂是不饱和脂肪酸，且易于消化吸收。

此外还含有钙、磷、铁等无机盐和8族维生素。

豆腐、豆浆、豆芽菜等豆制品的营养价值也很高，而且比干豆类更容易消化吸收。

3.畜禽肉及内脏 畜禽肉指猪、牛、羊、马、驴、狗肉以及鸡、鸭肉等，大多数人以食用猪肉、牛羊肉、鸡鸭肉为主。

畜肉中的蛋白质含量约占10%~20%，其中的必需氨基酸含量和利用率均较高。

肉类中所含的脂肪因部位不同而异，含脂肪量自10%~30%不等，主要成分是甘油三酯和少量的胆固醇、卵磷脂。

肉中碳水化合物较少，约含1%~5%。

肉类中还含有丰富的B族维生素。

畜类动物内脏一般含脂肪较少，肝、肾等内脏主要是铁的理想来源，并富含维生素A、维生素D

## &lt;&lt;女性身体呵护手册&gt;&gt;

等脂溶性维生素。

禽类中的鸡肉，蛋白质含量高达23.3%，比猪、羊、鸭、鹅肉的蛋白质高1/3甚至1倍以上，而脂肪含量仅有1.2%，比上述各种肉类都低得多，所以食用鸡肉不仅能增进女性身体健康，还能适当控制女性身体发胖，是老年人、体弱多病者和产妇较为理想的肉食品。

4.水产品 鱼类及虾、蟹等水产品是营养价值较高的优质食品，且易于消化吸收，是小孩和老年人的最佳补品。

鱼类的蛋白质含量约为15%~20%，其中必需氨基酸与畜类近似，但脂肪含量较低，因此生理价值较高。

鱼肉纤维较短，易于消化，肉松软，蛋白质的消化率可达87%~98%。

鱼类脂肪含量在1%~3%左右，多数是不饱和脂肪酸，常呈液态，很容易被吸收，脂肪的消化率可达98%左右。

水产品含无机盐丰富，特别是碘、钙和脂溶性维生素。

除此之外，鳝鱼、河蟹、海蟹等产品还含有丰富的核黄素。

5.奶及奶制品 奶类食品营养丰富，牛奶的营养成分与人奶近似，区别在牛奶蛋白质含量高，人奶乳糖含量高。

牛奶蛋白质含量约为3%~3.5%。

含有全部必需氨基酸，相对含量与鸡蛋近似，利用率较高。

牛奶含脂肪约3.5%，颗粒小呈高度分散状态，容易消化吸收，同时含有必需脂肪酸、卵磷脂等。

牛奶中的碳水化合物含量约为5%，以乳糖形式存在，可调节胃酸，促进胃肠蠕动。

牛奶中的无机盐，特别是钙、磷、钾的含量很丰富，钙的含量可达115毫克/百克，而且吸收率很高。

奶中的碱性元素含量高于酸性元素含量，有助于维持体内的酸碱平衡，但铁的含量较低，所以人工喂养的婴儿必须从4个月开始补充优质含铁食品。

牛奶中还含有维生素A、维生素D、抗坏血酸（维生素C）、硫胺素（维生素B1）、核黄素、尼克酸等多种维生素。

6.蔬菜、水果 蔬菜和水果是人们膳食中不可缺少的重要食品，约占每日食物摄入量的40%。

蔬菜和水果含有丰富的纤维素、果胶和有机酸，可以刺激消化液分泌，增进胃肠的蠕动，并且是某些维生素的重要来源。

蔬菜中的绿叶菜，如油菜、苋菜、雪里蕻、菠菜和韭菜等，富含胡萝卜素、抗坏血酸和核黄素，也是钙、磷、铁等无机盐的宝库。

根茎类菜，如马铃薯、山药、芋头、藕等，含有丰富的淀粉，可提供大量的碳水化合物，同时含有较丰富的蛋白质及胡萝卜素。

瓜茄类菜，如辣椒、黄瓜、西红柿、茄子等，富含胡萝卜素和抗坏血酸。

鲜豆类蔬菜，如扁豆、毛豆、绿豆芽、黄豆芽等，所含有的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁及硫胺素都比其他蔬菜高。

新鲜水果是抗坏血酸的胡萝卜b素良好来源，以鲜枣、山楂、柑橘、柠檬、柚子等含量较高，猕猴桃等野生水果含量更高。

此外橘子、杏、菠萝、柿子中的胡萝卜b素含量也较丰富。

水果同样是钙、磷、铁、铜、锰等无机盐的很好来源。

此外，因水果中含有果酸、纤维素和酶，可促进食欲、帮助消化和排泄。

7.菌藻类 菌藻类食物有蘑菇、香菇、酵母、银耳、木耳、海带、紫菜、发菜、海藻等，是一类对女性身体有益的活菌体或藻体，味道鲜美，营养丰富。

含有丰富的热量、蛋白质和碳水化合物，并含有钙、铁、碘等无机盐和丰富的B族维生素。

还具有一定的天然保健疗效，如海带可治疗地方性甲状腺肿，银耳对呼吸道疾病有一定疗效。

8.硬果类 硬果类就是指外面包有一层硬壳的籽实类植物性食物，如芝麻、花生、瓜子、核桃、松子、榛子等，这类食物浓缩了多种营养素并具有较强的生命力，在一定条件下可培育出新的植物体，传种接代。

<<女性身体呵护手册>>

## <<女性身体呵护手册>>

### 编辑推荐

女性是一个充满智慧的机体，有其特殊的运转规律。  
护肤、美容、自愈系统、经络、血气、内分泌、私密处等和女性的生活息息相关。  
常见病的防治和关键时期的养护更是关系到女性健康和家庭幸福的重中之重。

观念决定生活，要改变等待和依赖的健康观念，用积极、正确的生活理念关爱自己的身体，这是新时代女性呵护自己的新选择。

幸福的生活需要自己用心营造。

那么就让此书陪伴你找到健康的方法和打造魅力的途径，获得内心的幸福与精神的自由，不管遭遇什么，一切的答案都将自然呈现。

健康的身体、魅力的展现是女人一生幸福的通行证。

对一本能让您轻松获得健康和魅力生活的书籍，您还犹豫什么呢！

赶快打开《女性身体呵护手册：女性健康19堂必修课》，您所需要的就在这里。

<<女性身体呵护手册>>

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>