

<<平衡你的激素>>

图书基本信息

书名：<<平衡你的激素>>

13位ISBN编号：9787122024435

10位ISBN编号：7122024431

出版时间：2008-6

出版时间：化学工业出版社

作者：索尼娅·盖米

页数：191

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>

## <<平衡你的激素>>

### 内容概要

你是否正在被经前期综合征、停经、体重增加、情绪波动、抑郁、失眠、性欲低下等症状所困扰？

你是否意识到造成这些症状的罪魁祸首正是激素失衡？

是否有医生建议你开始激素替代治疗？

索尼娅·盖米博士另有高招！

她首创智慧饮食疗法，仅仅通过改变日常饮食并辅以简便易行的生活方式转变，就可以重建女性内分泌激素的平衡，使你再现健康、美丽和优雅。

这是一本女性的专属食疗指南，向你揭示健康、美丽的饮食秘密！

## &lt;&lt;平衡你的激素&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食的智慧健康饮食、快乐饮食我们的饮食需要革命智慧饮食带来平衡的生活本书适用对象科学研究碱性食物及酸性食物饮食金字塔氧气,水及阳光谷物绿叶蔬菜水果豆类食品:生命的动力食品有利于骨骼健康的食物肉类、鱼、禽类、蛋类脂肪及食用油糖、盐用饮食金字塔来平衡你的饮食金字塔饮食方案全书内容总览本书的目标你了解激素的作用吗?饮食与激素鹰嘴豆的功效黄豆的神奇功效雌激素和孕激素测试一下你的健康状况吧激素平衡对女人很重要激素饮食应伴随人的一生激素波动可在青春期出现雅斯曼的故事食物的“色彩”密码木脂素异黄酮为激素平衡而饮食抗氧化物:身体的卫士必需脂肪酸:身体之必需必需脂肪酸的均衡d系列智慧饮食平衡体内脂肪酸及脂肪酸反式脂肪酸及饱和脂肪酸绝经期的饮食智慧有益于心脏的饮食智慧胆固醇及叶酸饮食降压饮食壮骨补钙促进钙吸收的食物东西方饮食的结合有益健康生活中的饮食智慧将厨房变为忙碌生活的中心饮食日记如何开始记录内容饮食地点饮食时间喜欢程度身体对食物的反应记录方法寻找问题实现你的智慧饮食目标分享你的经历建立自己的饮食习惯厨房:家的中心设定食物优先级,制订购物单制订短期目标:蒂娜的故事快乐聪明女人的购物单混搭风格的购物阅读食物标签上班女性的即食食品饮食智慧的选择适应时差的饮食饮食智慧计划精明的购物计划提升健康的排毒饮食身心的净化排毒方法酶有助于消化及排毒有排毒作用的植物豆类食品:万能的食品浆果:选用不同颜色的浆果平衡我们的激素果仁的治疗作用排毒食物的购买及准备考虑买个搅拌机吧排毒计划排毒方案A食物过敏排毒方案B推荐食用早餐一天之计在于晨:早餐很重要你经常不吃早餐吗?了解你目前的习惯使你精力旺盛的食物纤维:促进消化,提高精力多彩的植物营养素植物蛋白:为你带来清新的早晨、精力充沛的一天多样的谷物盒装谷物是一个很好的开始根茎类蔬菜根茎类蔬菜的制作开始执行你的早餐计划个人早餐计划清晨的生活方式早餐食谱建议茶,氧气,运动茶:东西方的桥梁饮茶对身体大有益处选择你喜欢的颜色:红茶或绿茶饮茶实用小技巧中草药茶喝茶茶时的冥想有关呼吸的智慧将呼吸与运动结合起来吸入生命力,呼出废弃物运动给生命带来健康和乐趣日常运动的文化传统你是个运动员吗?饮食智慧的运动目标健康的零食智慧的零食选择健康的零食美国人的零食习惯吃零食的好处零食满足你基本的需求选择血糖生成指数低的食物来持续供能蒂法尼的故事来自大自然的丰盛的植物美食用健康的食品满足你的感官健康地食用甜食零食与脂肪便携营养餐:利用零食补充抗氧化物及必需脂肪酸适合于身体各系统的零食推荐更多的零食不推荐的零食平衡盐的摄入制订合理的健康零食目标均衡的体重与内分泌平衡适当的体重恰当利用饮食中年的体重增加问题体重过轻及超重都是问题食品工业的作用如何看待这个问题朱莉亚的故事控制你的体重外在形象与理想体重饮食文化与减肥血糖生成指数与体重控制克里斯廷娜的故事胰岛素抵抗与铬胰岛素、5-羟色胺与管理情绪的激素控制糖尿病的饮食糖尿病症状糖尿病与可溶性纤维糖尿病的检测高患病风险的女性钙与体重奇妙的酸奶保持适当体重的小技巧雷拉的故事甲状腺功能对体重及生命的影响甲状腺功能失调获得健康体重的智慧饮食激素失衡的饮食防治食疗处方食物过敏贫血与疲劳关节炎及骨性关节炎便秘及排便不规律糖尿病抑郁、焦虑腹泻胃肠道问题经前期综合征头痛及偏头痛预防癌症,促进恢复脱发心脏问题高血压子宫切除后并发症失眠潮热,出汗绝经期相关症状骨质疏松皮肤保养尿失禁泌尿道感染阴道炎症及其他阴道健康问题香料及草药的妙用香料及草药,融入生活重新认识香料及草药的作用调节内分泌的草药安全使用中药及食用草药的区别香料、草药的使用技巧糖与香料提高机体免疫力的大蒜郁金根粉咖喱:印度的抗氧化物姜:亚洲的抗氧化物胡椒:促进消化小茴香,茴香,姜,甘草,百里香,迷迭香:促消化的香料苏模叶,鼠尾草,海带:有益于心脏的食物新鲜莳萝以及莳萝子:降血脂醋:促进消化柠檬的用处佐尹的故事香料及草药的应用艺术草药的搭配盐替代品平衡激素食谱推介基础篇索尼娅基础洋葱配方卤水豆腐萨莎煎饼波斯炖羊肉俄式鱼子酱盖米意大利面“高贵”、“高能”鹰嘴豆肉饭K00SHA绿叶菜与中草药配方早餐食谱索尼娅抗氧化思慕雪多彩抗氧化思慕雪地中海鸡蛋饼沙拉及蔬菜红色强心甜菜沙拉多彩夏日浆果沙拉炒绿叶菜丰盛的小扁豆—大米平衡营养沙拉汤波斯安神酸奶饮免疫增强汤提高正常菌群活力的姜汤香滑美味绿豆汤鱼金枪鱼沙拉/三明治意大利调味饭零食索尼娅强身小零食增强免疫力的零食老蒜BOSHKI增能零食甜点番红花南瓜派潮热治疗方——美味山药滋补梨参考文献

## &lt;&lt;平衡你的激素&gt;&gt;

## 章节摘录

饮食的智慧 碱性食物及酸性食物 食物分碱性食物和酸性食物。

东方国家将其称为阴性食物和阳性食物，西方国家将食物分为热性食物和寒性食物。

我在临床实践中发现，一些与饮食有关的一些疾病，如果是与体内的酸碱有关，则可以通过改变饮食的酸碱性来治疗。

食物另一类特性是其血糖生成指数，它对人体的激素、体重及代谢均有影响。

第7章将会对食物的这一特性作详细介绍。

典型的碱性食物（即阴性食物）：包括大麦、牛肉、面包、黄油、花菜、花椰菜、芹菜、浆果、柑橘属水果、酸果蔓、黄瓜、茄子、鱼（鳄鱼除外）、柚子、绿豆、红豆、莴苣、桃、豌豆、花生、斑豆、大米、菠菜、草莓、番茄、萝卜、菱角、茴香、绿苹果、小扁豆、薄荷、梨、李子、石榴、西梅、南瓜、大黄、西瓜、酸奶、香菜、莳萝、薄荷。

典型的酸性食物（即阳性食物）：包括红苹果、香蕉、荞麦、甜瓜、胡萝卜、腰果、奶酪、巧克力、禽类、枣、鸡蛋、鹰嘴豆、葡萄、蜂蜜、青椒、奇异果、羊肉、韭菜、芒果、小米、香菇、山核桃、阿月浑子、猪肉、提子、豆芽、果仁、番薯、核桃、面粉、白芷、月桂叶、黑胡椒、小豆蔻、芹菜籽、春黄菊、辣椒、肉桂、丁香、茴香籽、咖喱粉、胡芦巴、姜、蒜、柠檬草、甘草、麻酱、肉豆蔻、洋葱、欧芹、玫瑰、番红花、盐、冬葱、龙蒿、郁金根粉、香荚兰、醋。

中性食物：包括糙米、玉米、黄豆、燕麦、葵花籽、巴西果、大多数干豆及豌豆、豆腐、杏仁、橄榄油、亚麻籽、蘑菇、茶、低盐奶酪。

## <<平衡你的激素>>

### 编辑推荐

献给中国女性的健康美丽指南。

智慧饮食+生活方式转变 = 优雅与美丽。

从青春期开始，激素对女孩变得格外重要，甚至有些“微妙”。

据统计，30-40岁之间的女性大约有1/3正面临“激素失衡”的困扰。

月经不对了，体形不美了，皮肤粗糙了，情绪不稳了，睡眠不好了，身体感觉糟糕了，和“他”在一起也…… 这些都是“激素失衡”惹的祸！

<<平衡你的激素>>

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>