

<<中华女性饮食宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华女性饮食宝典>>

13位ISBN编号：9787504457271

10位ISBN编号：7504457272

出版时间：2006-9

出版时间：中国商业出版社

作者：舒天音

页数：250

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>

## <<中华女性饮食宝典>>

### 内容概要

本书在吸取传统饮食文化精粹的基础上，结合现代科学饮食观念，针对现代女性的各种现实状况，系统而全面地阐述了现代女性的饮食调养之道。

全书共分三篇：上篇综述了饮食对于女性健康的重要性和意义，告诉女性科学饮食的基本原理，营养均衡的基本理念，女性不同生命阶段、特殊时期的营养需求，以及中老年女性饮食养生的科学方法。

中篇告诉女性怎样通过饮食来实现美容和瘦身，其中不仅介绍了饮食美容、饮食瘦身的科学理念和方法，更介绍了众多简易有效的美容食谱和瘦身食谱。

下篇介绍女性怎样通过饮食来预防和治疗疾患，重点介绍了女性常见病的食疗与药膳、女性妇科病的食疗与药膳及女性生育疾病的食疗与药膳。

综观全书，内容详实丰富，表达通俗易懂，是一本科学实用的女性调养保健书。

## &lt;&lt;中华女性饮食宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

- 上篇：一生的健康源于饮食 第一章 均衡营养是女性健康的基石 一、营养专家的忠告：营养必须均衡 1.营养对人的身体的作用 2.健康对营养平衡的要求 3.各种营养素之间的相互作用 二、女性不同生命阶段的营养需求 1.青春期少女的营养需求 2.成年女性的营养需求 3.更年期女性的营养需求 三、女性特殊时期的营养需求 1.孕产期女性的营养需求 2.哺乳期女性的营养需求 四、各种食物的营养价值 1.粮谷类食品：热能和蛋白质的主要来源 2.豆类食品：优质蛋白的主供者 3.肉类食品：富含蛋白质 4.蛋类食品：高营养食品 5.奶类食品：营养成分集大成者 6.蔬菜、水果类食品：富含纤维素和矿物质 第二章 善享口福：饮食必须科学 一、女性不同生命阶段的科学饮食 1.青春期少女的科学饮食 2.成年女性的科学饮食 3.更年期女性的科学饮食 4.老年妇女的科学饮食 二、女性特殊时期的科学饮食 1.经期女性的科学饮食 2.孕期女性的科学饮食 3.产期女性的科学饮食 第三章 中老年女性的饮食养生 一、中老年女性的食补 1.药补不如食补 2.食补的理论依据 3.食补的基本原则 4.食补的主要方法 5.食补的若干禁忌 6.科学选用天然进补食物 二、中老年女性十大常用饮食补品 1.健脾补虚用大枣 2.养血安神话桂圆 3.补气固本用人参 4.健脑益智吃核桃 5.降压抗癌黑木耳 6.补肾益精黑芝麻 7.安神祛病食百合 8.滋补脾胃用莲子 9.水果之王猕猴桃 10.延年益寿食灵芝中篇：吃出美丽·吃出瘦身 第四章 女性通过饮食来美容 一、营养成分对女性美容的作用 1.饮食对美容的基础作用 2.脂肪对美容的特殊作用 3.碳水化合物是美容的主要热能来源 4.美容必不可少的矿物质 5.维生素对美容的作用 二、女性特殊时期对饮食的特别要求 1.少女期：不偏不倚多加铁 2.新婚期：加强营养高热量 3.妊娠期：营养丰富易消化 4.哺乳期：减少主食多补品 5.老年期：五谷杂粮多补钙 三、女性美容养颜的天然食品 1.具有美容功效的水果 2.蔬菜类美容食品 3.谷物类美容食品 4.家禽肉类美容食品 5.野生动植物类美容食品 四、女性美容养颜食谱 1.菜类美容养颜食谱 2.汤类美容养颜食谱 3.粥类美容养颜食谱 4.药类美容养颜食谱 五、女性特效美容食品 1.专治蝴蝶斑的美容食品 2.防治皱纹的美容食品 3.防治雀斑的美容食品 第五章 女性通过饮食来瘦身 一、具有瘦身作用的各类食品 1.瓜果蔬菜类瘦身食品 2.水产品类瘦身食品 3.野生类瘦身食品 二、女性瘦身食谱 1.女性减肥食谱 2.女性苗条粥谱 三、通过巧吃来瘦身 1.不在吃得少，而在吃得巧 2.提前进食法，瘦身好方法 3.巧进三餐，瘦身健体下篇：吃祛疾患·吃出健康 第六章 女性常见病的食疗与药膳 一、心脑血管疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗高血压的药膳 2.适宜治疗高血脂的药膳 3.适宜治疗冠心病的药膳 二、消化系统疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗胃溃疡的药膳 2.适宜治疗胃炎的药膳 3.适宜治疗腹泻的药膳 4.适宜治疗胆囊炎的药膳 5.适宜治疗慢性肠炎的药膳 6.适宜治疗便秘的药膳 三、呼吸系统疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗慢性气管炎的药膳 2.适宜治疗流行性感冒的药膳 3.适宜治疗肺炎的药膳 四、新陈代谢疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗肝炎的食疗与药膳 2.适宜治疗肾炎的食疗与药膳 五、肝炎、肾炎的食疗与药膳 1.适宜治疗肝炎的食疗与药膳 2.适宜治疗肾炎的食疗与药膳 六、关节炎、颈椎病的食疗与药膳 1.适宜治疗关节炎的食疗与药膳 2.适宜治疗颈椎病的食疗与药膳 七、神经系统疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗神经衰弱的药膳 2.适宜治疗头痛的药膳 3.适宜治疗失眠的药膳 第七章 女性妇科疾病病的食疗与药膳 一、经期不适的食疗与药膳 1.适宜治疗月经失调的食疗与药膳 2.适宜治疗痛经的食疗与药膳 3.适宜治疗闭经的食疗与药膳 5.适宜治疗倒经的食疗与药膳 二、白带疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗乳腺疾病的食疗与药膳 2.适宜治疗乳腺增生的食疗与药膳 四、子宫及阴道疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗功能性子宫出血的食疗与药膳 2.适宜治疗子宫肌瘤的食疗与药膳 3.适宜治疗子宫脱垂的食疗与药膳 4.适宜治疗滴虫性阴道炎的食疗与药膳 五、女性性功能障碍的食疗与药膳 适宜治疗女性阴冷的食疗与药膳 第八章 女性生育疾病的食疗与药膳 一、孕期疾病的食疗与药膳 1.适宜治疗妊娠中毒的食疗与药膳 2.适宜治疗习惯性流产的食疗与药膳

<<中华女性饮食宝典>>

- 3.适宜治疗不孕症的食疗与药膳
- 二、产褥期疾病的食疗与药膳
- 1.适宜治疗乳汁缺乏症的食疗与药膳
- 2.适宜治疗产后腹痛的食疗与药膳
- 第九章 女性更年期综合征的食疗与药膳
- 一、女性更年期综合征的生活饮食
- 1.女性更年期的生活调理
- 2.女性更年期的饮食建议
- 二、女性更年期综合征的食疗与药膳
- 1.女性更年期综合征食疗方
- 2.女性更年期的营养治疗药膳
- 第十章 女性妇科癌变的食疗与药膳
- 一、容易癌变的妇科疾病
- 1.由乳腺增生引发乳腺癌
- 2.宫颈上皮内瘤变引发乳腺癌
- 二、乳腺瘤和子宫癌的食疗与药膳
- 1.适宜治疗乳腺癌的食疗与药膳
- 2.适宜治疗子宫癌的食疗与药膳

## 章节摘录

书摘青春期少女的科学饮食 青春期少女对营养有着特殊需求,因此,讲究饮食的科学十分重要。维生素A对皮肤大有益处,它多存于动物的肝、鱼类、乳制品、蛋类、胡萝卜、菠菜中。维生素B1、维生素B2可以消除皮肤斑点,减少皱褶,它多见于谷豆类、动物内脏、瘦肉、蛋类。维生素C对骨骼、牙齿、血管、肌肉的发育十分重要。

它主要来源于各种青菜和水果。

多吃水果、胡萝卜、葵花籽、花生、芝麻、黄豆、鱼肝油,可防止少白头,使头发乌黑发亮。

最后,值得注意的是,少女应有较丰富的营养,但绝不是多多益善。

因为由于饮食过量会引起肥胖,不仅破坏体型的健美,还会引起多种疾病。

成年女性的科学饮食 中年女性因忙于工作和家务,膳食比较简单,经常是早餐马虎——一两稀饭,两个馒头或面包;午餐凑合——煮点米饭,两个菜,或在食堂里随便吃点;晚餐丰富——吃得比较好一点。

一日三餐食物品种单调,安排也不合理,早、午餐热量偏低;晚餐则热量偏高。

维生素A和B2摄入量不足,分别只为标准的50%和60%。

一部分人维生素A、B1 B2缺乏,1/4的人血钙偏低。

一半的人营养性贫血,30%的人患有一种以上的器质性疾病。

可见,合理安排好一日三餐具有重要意义。

一个健康的中年女性,一般每天能吃500克左右的米、面,250~500克蔬菜或水果,100~150克的肉或鱼、蛋,基本蛋白质就可满足了。

根据各人的爱好,应力求做到副食品多样化。

多食豆类食物,如豆腐、豆芽、豆角等,不要偏食,这样就能大体满足需要。

更重要的是合理分配一日三餐的热量:早餐要好,午餐要饱,晚餐要少。

三餐的热量比例应是,早餐35%,午餐35%,晚餐30%。

要彻底改变早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰盛的不良习惯。

因为晚饭后能量消耗低,且异生作用大于酵解作用,多余的热量在胰岛素作用下,大量合成脂肪,聚集于体内,使人逐步发胖。

45岁后,代谢方面有不少改变,但由于年龄的增长,对体力活动产生了惰性,而食物的摄入量并没有减少,多余的热量便转变成脂肪,使人发胖。

“胖”又与中老年常见的一些疾病,如高血压、动脉粥样硬化、脂肪肝、冠心病、脑血管病、糖尿病有着密切关系,防止发胖是中年的一项重要任务。

“有钱难买老来瘦”这句话虽有片面性,但对中年女性来说,其正确成分要大些。

不注意节食,不采取措施,处于中年这一“发胖年龄”,还真不容易变瘦。

这不是“有钱难买”么?要学会控制自己的体重,一般可用下列公式来计算: 身高(厘米)-105(男)或100(女)=标准体重(公斤) 例如,你的身高为160厘米,女性减去100后,为60公斤。

这就是你的标准体重的公斤数。

在标准体重的±10%以内为正常体重,超过标准体重10%为“体重超重”,超过20%则为肥胖。

有人说:“我每天吃得并不多,主要是吃菜肴,主食一天只吃300克多,为什么还是不断地发胖呢?”显然,这是对主食、副食与肥胖的关系未搞清楚。

在我国,由于长期以来以谷类食物为主,因而把它称为:“主食品”,而把鱼、肉、奶、豆、蔬菜等称为“副食品”。

平时人们又常习惯于把谷类食物的摄入量作为衡量膳食的标准,然而致胖首要原因是菜肴中的油脂。油脂摄入过多,很易被人忽视。

因它体积小,不容易“饱”,加热融化后渗入各种食品中,使食物变得更加可口,不知不觉中便摄入过多,因而容易发胖。

因此,进食过量者首先应对脂肪的摄入加以限制,特别是动物性脂肪。

脂肪在人体内大多贮存在皮下、肝脏、腹壁和腹腔的大网膜、肠系膜、臀部等处。

<<中华女性饮食宝典>>

所以，你要知道自己是否已经开始发胖了。  
首先应该检查腹部，而不是只看面部和四肢。  
大多数肥胖的人都是可通过饮食控制来降低体重的。  
但节食的方法要正确。

生活水平提高了，不少人吃东西“精益求精”，专爱吃精面、精白米等，人们不惜高价购买。  
但从营养学角度来看，高价米面营养却不高价。  
米皮磨去，维生素B1、B2就大大减少。  
精面面包中维生素损耗也很大。  
近年来人们试图补救，搞了“强化食物”，把磨去的东西又重新加进来。  
既要“亡羊补牢”，当初又何必去粗过甚呢？P37-39

## <<中华女性饮食宝典>>

### 编辑推荐

吃出美丽，吃出健康。

科学饮食，女人才能拥有健康；珍视健康，女人才能丽质永存。

营养专家忠告女性：营养是女人最好的保健医师，饮食是女人最佳的保健之道。  
呵护健康需要科学饮食，释放美丽必须营养均衡。

现代女性，承担着家庭与社会的双重角色，最佳的滋补，当从一日三餐开始。  
最美的调养，莫过于遵循科学饮食之道。

<<中华女性饮食宝典>>

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>