

## <<做自己的营养师>>

### 图书基本信息

书名：<<做自己的营养师>>

13位ISBN编号：9787533540739

10位ISBN编号：7533540735

出版时间：2012-7

出版时间：福建科技出版社

作者：策马入林文化

页数：245

字数：310000

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>

## <<做自己的营养师>>

### 前言

加工食品是女人变老、变丑的大敌！

最近的塑化剂事件，让大家开始重视食品添加剂及环境等问题。

其实加工食品由来已久，因为它们的口感好，保存期长，所以一直以来都很受消费者青睐。

不过也正是因为它们添加了香料、香精、色素、防腐剂等，才好吃又不容易坏。

虽然在安全的剂量下，加工食品还是合格的，但是从营养师的角度来看，实在不推荐多吃，因为很多医学研究报告都显示，许多慢性疾病或癌症与经常吃含有化学添加剂的食品有关！

加工食品不但是健康的杀手，也是让我们女人变老、变丑的大敌！

想要保持青春、美丽，对抗自由基、抗氧化的功夫一定要做足。

大家都知道多吃天然蔬果对健康非常有益，而且也能帮助我们消灭自由基、抗氧化，但现代人在外用餐的比例偏高，蔬果的摄取量明显不足。

没有时间、不方便、价格太贵等，都是在外用餐人群无法餐餐吃到蔬果的原因。

其实，只要花一点点时间跟技巧，在外用餐人群一样能享受蔬果带来的好处。

例如芦笋、竹笋、西兰花、甘蓝等新鲜时蔬，只要稍微水煮就很好吃，用来当成盒饭配菜也不容易变色或变味；水果可以先在家处理好，然后马上用密封盒装起来，减少它们跟空气接触的时间，这样就可以避免氧化。

嫌麻烦的话，也可以带苹果、橘子、香蕉、番石榴等方便食用的水果到公司，不但能帮我们做好“体内环保”，还能抗衰老！

另外，我们常常忽略的“压力”，也是造成高自由基的原因之一。

除了睡眠充足、减少熬夜、适度运动，多吃富含B族维生素的食物，例如全谷类，也能促进代谢、缓解压力，进而延缓衰老。

只要选对食物，加上规律的生活作息，你也可以成为年轻、漂亮、容光焕发的女性！

本书深入浅出的文字，加上清楚、清爽的版面，让女性们轻轻松松就能知道每种食物的好处，进而善用它们的优点，保持青春、美丽！

## <<做自己的营养师>>

### 内容概要

本书由权威营养师针对女性一生必经的8大阶段，提供最适合的饮食调养原则、100种食物的营养及食用法，让看似平凡无奇的食材，在合适的时机、正确的烹调下，化作保养品，让女性更健康、更美丽！

本书全彩插图，版式精美，让阅读更舒心，查询更方便。

婴幼儿期（0~6岁）

营养均衡，宝宝才能好好成长！

学龄期（6~12岁）

营养是否均衡，决定了孩子的心智能否健康发展！

青春期（12~18岁）

吃对食物，轻松“蜕变”！

成年期（18~30岁）

吃对食物、吃对营养，活力魅力无限！

怀孕期及哺乳期

吃对营养，你的美不会被怀孕打败！

魅力熟女期（30~45岁）

顾好饮食，为未来的你打好基础！

更年期（45~60岁）

通过营养饮食，让更年期平稳过渡！

老年期（60岁以上）

把食物吃对，让健康成为下半辈子的资产！

## <<做自己的营养师>>

### 作者简介

营养师赵思姿：

- 台安医院保健组营养师
- 台安医院体重控制班负责人
- 台安医院门诊、健诊营养师
- 中国台湾肥胖研究学会会员
- FM90.1健康电台“营养教室”主持人
- 健美摘、新女性、Body等杂志指导营养教师

专家推荐：

徐榆堡 林口长庚医院营养科专家  
陈俊荣 台北医学大学保健营养学专家  
徐成金 中山医学大学营养学专家  
陈伟德 中国医药大学附属医院临床营养科专家  
赵思姿 台湾资深营养师

## <<做自己的营养师>>

### 书籍目录

发挥食物最大效益的6大饮食好习惯

习惯这样吃，营养变2倍

好习惯1 吃到什么程度就该喊停？

14

好习惯2 吃甜食选对方式及时间，不易胖！

15

好习惯3 掌握饮食4诀窍，轻松吃出美丽健康！

16

好习惯4 遵守饮食指南18

好习惯5 花点时间亲自下厨 20

好习惯6 花点心思吃对三餐 21

女人一生的饮食调养指南

不论几岁，都能一直美下去！

婴幼儿期（0~6岁）24

学龄期（6~12岁）32

青春期（12~18岁）40

成年期（18~30岁）48

怀孕期及哺乳期 54

魅力熟女期（30~45岁）68

更年期（45~60岁）76

老年期（60岁以上）84

女人必吃的100种健康好食物

懂得在“对”的阶段，吃“对”的食物！

谷物坚果类

糙米 92

燕麦 94

薏仁 96

芝麻 98

花生 100

核桃 102

胚芽米 104

莲子 106

粳米 107

紫米 108

南杏 109

地瓜 110

红豆 111

绿豆 112

玉米 113

蔬菜类

圆白菜 114

大白菜 116

菠菜 118

<<做自己的营养师>>

- 胡萝卜 120
- 牛蒡 122
- 白萝卜 124
- 山药 126
- 马铃薯 128
- 苦瓜 130
- 芦笋 132
- 彩椒 134
- 西兰花 136
- 空心菜 138
- 洋葱 140
- 丝瓜 142
- 南瓜 144
- 黄瓜 146
- 茄子 147
- 芹菜 148
- 西红柿 149
- 红苋菜 150
- 黄豆芽 151
- 茼蒿 152
- 红凤菜 153
- 水产类
- 鲑鱼 154
- 鲈鱼 156
- 鳕鱼 158
- 鲱鱼 160
- 金枪鱼 162
- 秋刀鱼 164
- 罗非鱼 166
- 螃蟹 168
- 虾 170
- 鱼皮 171
- 蛤蜊 172
- 海参 173
- 禽畜类
- 羊肉 174
- 肝脏 176
- 猪肉 177
- 牛肉 178
- 鸡肉 179
- 鹅肉 180
- 鸭肉 181
- 水果类
- 柠檬 182
- 葡萄 184
- 木瓜 186
- 番石榴 188

<<做自己的营养师>>

- 草莓 190
- 菠萝 192
- 猕猴桃 194
- 火龙果 196
- 香蕉 198
- 蔓越莓 199
- 梨 200
- 西瓜 201
- 樱桃 202
- 橘子 203
- 桑椹 204
- 苹果 205
- 菌类
- 香菇 206
- 木耳 208
- 金针菇 210
- 蘑菇 212
- 杏鲍菇 213
- 海藻类
- 海带 214
- 紫菜 216
- 蛋奶豆类
- 黄豆 218
- 豆腐 220
- 豆浆 221
- 鸡蛋 222
- 牛奶 223
- 奶酪 224
- 酸奶 225
- 辛香料类
- 葱 226
- 蒜 228
- 辣椒 230
- 姜 231
- 咖喱 232
- 胡椒 233
- 醋 234
- 红糖 235
- 其他
- 红枣 236
- 枸杞 238
- 当归 240
- 玫瑰花 242
- 附录
- 女人这样吃，提高受孕率！  
243

<<做自己的营养师>>

## &lt;&lt;做自己的营养师&gt;&gt;

## 章节摘录

第1篇发挥食物最大效益的6大饮食好习惯习惯这样吃，营养变2倍！

您知道吗？

女性的饮食生活习惯，不仅会影响自己的健康和美丽，也可能影响下一代或其他家人。

本单元提供简单、易实践的6个饮食好习惯，不但能满足味蕾，而且有利健康，轻松达到美味、健康、美丽的多重目的。

别等了，快来瞧瞧有哪些好点子值得学习吧！

好习惯1吃到什么程度就该喊停？

好习惯2吃甜食选对方式及时间，不易胖！

好习惯3掌握饮食4诀窍，轻松吃出美丽健康！

好习惯4遵守饮食指南好习惯5花点时间亲自下厨好习惯6花点心思吃对三餐吃到什么程度就该喊停！

享受美食前，如果心中有一把标尺，不仅能够满足味蕾，而且有利于健康。

甜食吃一半，就该喊停！

巧克力、蛋糕、冰淇淋、珍珠奶茶等高热量食物对女人来说，常是：不吃对不起自己，吃多了又有“罪恶感”。

甜食常会让人不自觉地一口接一口，但甜食所含的糖分、油脂较高，一不小心就会吃进过多的热量。

最好的做法就是减半或减量，享受美食时，不要一人独享，懂得与别人分享一半巧克力或蛋糕，且吃完后就告诉自己该停止，不再继续，这个好习惯不但能满足味蕾，还有利于健康。

油脂适量，多吃高纤维素食物一桌美食，常让女人胃口大开，同时也会吃进很多高油脂食物，为了避免吃进太多油脂，在享用美食时，不要忘了多吃低热量的食物，如高纤维素的蔬菜。

这个好习惯可以帮你控制食量，并让你及早离开餐桌。

善用餐具，帮助限制分量！

选购有分量限制的餐具，是一个限制食量的好办法！

盛好适量的食物后，就不要再继续添加，此举既不会浪费，又能保持健康。

讲究进食的顺序，帮您控制食量！

掌握进食的顺序也是一个控制食量的好方法，你可以先吃清爽的水果，再喝小碗开胃汤、吃清淡的蔬菜，此时已经填饱了大半的胃，最后再吃鱼肉类菜肴及主食时，分量就会少许多。

吃甜食选对方式及时间，不易胖！

对于甜食，女人常有一种冲动，但伴随而来的是“甜蜜负担”。

其实，甜食与发胖不会画上等号，只要你挑对方式及时间来吃，身材一样能匀称窈窕。

早上起床后，来一杯蜂蜜水吧！

甘甜的蜂蜜水是许多人的最爱，早上空腹喝一杯温蜂蜜水，不仅能让心情愉快，还能促进肠道蠕动，排出宿便，让您身心都倍感轻松！

香蕉当夜宵，饱足感十足！

现代人熬夜上网聊天、加班工作司空见惯，到了夜晚，难免饥饿难耐，这个时候来根香蕉搭配一杯无糖酸奶当夜宵，既有饱足感，又有安眠效果，可以帮您快速入眠，睡得安稳。

上午十点来点少量的甜食！

肠胃休息了一个晚上，吃进肚里的早餐很容易被身体消化吸收，如果选择上午十点左右，吃少量的甜食，大部分的脂肪、碳水化合物会转化成热量被消耗掉，不会囤积在体内，而且还会降低午餐的食用量。

运动前吃点花生酱及含糖水果！

不论是下班后去跳肚皮舞、有氧舞蹈，或是休息日骑自行车，建议你可以在运动前三十分钟至一小时，吃一点甜食，如一片花生酱面包或一块蛋糕或一块巧克力或一个苹果，都能让你在运动时发挥百倍的能量。

掌握饮食4诀窍，轻松吃出美丽健康！

女人要健康美丽，高热量食物要少吃，蔬菜水果要多吃，前者是嘴巴“最爱”，细胞“不爱”的食物

## &lt;&lt;做自己的营养师&gt;&gt;

，后者却是细胞“最爱”，嘴巴“爱挑”的食物，聪明的你，知道如何选择吗？

诀窍1爱美要多吃五颜六色的食物女人多半很爱五颜六色的皮包、衣服、饰品，可是在选择食物时，有些女人就会挑三拣四，胡萝卜有一股生涩的味道，不爱吃；青椒口感涩，味道怪，也不吃；西芹纤维粗，很难嚼，拒绝吃。

提醒您，为了美丽，您必须多吃五颜六色的食物，其营养价值高，含丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、酶、植化素，多吃对身体绝对有益。

女人想要美丽，让外表年龄小于实际年龄，吃的营养丰富绝对是不二法门。

诀窍2要改掉狂吃甜食的坏习惯巧克力、蛋糕、甜甜圈等甜食很吸引人，香甜口感常让人停不了，许多女性在情绪低落及心情沮丧时，常狂吃甜食来安抚情绪，但请您在心中仔细衡量一下，到底是口腹之欲重要，还是身体健康、身材曼妙重要。

散发甜美气质的女人，惹人怜爱；但吃过量甜食的女人，却让人害怕。

多吃甜食不但让您容易生病，而且还老得快，所以吃甜食一定要节制。

为了美丽，要多吃五颜六色的蔬果，其丰富的营养，可帮您保持魅力！

提醒您，喝下午茶时，可试着以水果、果汁代替蛋糕、冰淇淋。

改掉饭后吃甜点的坏习惯，若真得吃个什么才有满足感，不妨来杯绿茶或无糖酸奶吧！

诀窍3多菜少肉不怕胖许多女性在小时候就有偏食的坏习惯。

长大后，有些人为了保持窈窕身材，避开肉类不吃；有些人则是从小爱吃肉类，看到菜就讨厌，必须父母强迫，才心不甘、情不愿地吃上两口。

提醒你，要做一个聪明的女人，必须什么都要吃，才能补充足够的营养，但在菜肉的比例上可“多菜少肉”。

肉类含有丰富的蛋白质、矿物质，是维持女人肌肤光泽有弹性，保护造血系统及免疫系统的重要营养物质，不能不吃，但分量不可过多。

根据“健康饮食金字塔”，每餐饮食中的五谷类、蔬菜、肉类的比例应该是3:2:1。

以自助餐的餐盘为例，当你夹菜时，主食类多一点，才能让你吃得饱；蔬菜不能只有一种，至少要二至三种；肉类要少，一种就可以，约1/3的手掌心大小。

诀窍4没营养、高热量的加工食品要少吃有些年轻女性仗着身材苗条，吃起零食肆无忌惮，薯片、饼干、方便面等越吃越上瘾。

年纪大的女性常爱吃罐头、腌制的蔬菜等，越吃越有味。

这些加工食品相当普遍，超市或食品商店均有销售。

食品加工有其必要性，但加工食品不能吃太多，且分量必须要减到原有的1/3，不然身体迟早会出问题。

通常加工食品含有较多的食盐、油脂、防腐剂，吃多了会增加身体负担。

以钠为例，吃太多盐分，多余的钠必须从身体排泄出来，可是要排掉多出来的钠，身体的各器官脏腑必须协调运作，才能有效代谢，因此会增加肾脏、肝脏、血液、肌肤的负担，进而导致血压的不正常及心脏疾患。

提醒您，薯片、饼干可以吃，但不要常常吃，要节制。

遵守饮食指南面对各种各样的食物，到底要怎么吃才最健康？

快来瞧瞧吧！

您可以依据饮食习惯进行调整，照着做，健康一定来。

吃很重要，但越吃越油、口味越来越重的坏习惯，可是会让女人发胖的喔！

吃多了，不仅会影响你的外貌、肌肤，还会造成健康问题。

提醒您，食物是热量的来源，但身体所需的热量有限，多出来的热量，会使你发胖。

糖类应占每日总热量的63%每人每日总热量的63%是来自糖类，含糖类食物有五谷杂粮及水果，这就是说每天一定要吃饭或面，不能只吃蔬菜、水果。

很多女人减肥时，经常不吃饭，以为这样就能降低热量，这是错误的，因为呼吸、睡觉都需要热量，减肥期间也是一样的。

油脂的摄取要留意此外，25%的热量来自脂肪，其来源是油脂，但目前有太多机会吃到各类油脂。

## &lt;&lt;做自己的营养师&gt;&gt;

吃鱼肉时一定会有脂肪摄入，各类油炸物，也常是油脂满满，即使嗑瓜子都免不了吃进脂肪，一不在意，油脂很容易就超过了25%的限制。

而剩下12%的热量来自蛋白质，来源包括肉、鱼、豆类、奶类。

其实蛋白质的最大作用不是提供热量，但鱼肉本身有很多脂肪，在吃鱼肉时，很容易就吃进脂肪。

遵守饮食指南但是面对各种各样的食物，到底该如何做出正确选择呢？

您可据本书下列的建议，再依据每个人的饮食习惯进行调整，照着做一定会让你吃得健康、吃得美丽。

女性每日热量摄取量可细分为1200千卡（1千卡约等于4186焦耳）、1500千卡、1800千卡、2000千卡、2200千卡、2500千卡等六大级，每一个女人可以依照身高、体重及职业差别，掌握应该摄取的热量。

要特别提醒您的是，女性的饮酒量每日最好不要超过一杯（即摄入的酒精不应超过10克）；孕期绝对不可饮酒；母乳哺育宝宝的时间，至少要6个月，之后再补充辅食。

1. 每日饮食应摄入足够的蔬菜、水果、全谷、豆类、坚果种子及15%低脂乳或脱脂乳。
2. 了解自己的健康体重和热量需求，饮食要适量，以维持正常体重。
3. 每日至少运动30分钟。
4. 主食应有三分之一为糙米、胚芽米、全麦制品或杂粮。
5. 多素少荤、多新鲜品少加工品、多粗粮少精加工品。
6. 饮食应多样化，多选择当季当地食物。
7. 购买食物或点餐时注意分量，避免剩太多造成浪费。
8. 少吃油炸和高脂、高糖食物，少喝含糖饮料。
9. 口味清淡，饮食忌太咸，少吃腌制品、酱卤的食品。
10. 母乳喂养至少6个月，其后再充分补充辅食，并持续哺喂母乳。
11. 女性每日饮酒不宜超过一杯（即摄入的酒精不超过10克）。
12. 吃卫生与安全食物。

花点时间亲自下厨厨房的油腻、生活的便利，让许多女性及其家人经常在外用餐，长久下来，会营养失衡、小病小痛不断。

找个时间亲自下厨吧！

你能通过自己的努力，维护全家人的健康。

亲自下厨，对健康负责！

你真的很忙吗？

楼下有许多餐厅、小吃店向你招手，根本不用亲自下厨就能饱餐一顿，是不是不想在厨房里“大费周章”？

不下厨，对女人是一种损失，特别是容易造成健康方面的问题。

如果你愿意亲自下厨，不但可以为自己的健康负责，还会让你体会到家人吃自己亲手做的饭菜的满足感。

饮食是文化生活的缩影，也能够反映一个人对生活的态度，不懂得厨房里的哲学，就不会了解食物跟自己、家人的健康究竟有哪些关联，更不会知道原来很多病都是吃出来的。

帮助家人吃出健康！

懂得烹调，就会知道哪些食物能缓解疲劳，让大脑变灵活、让肌肤水嫩、让身材变窈窕；更会知道摄入过多油脂会引起高血压、高血脂，吃过多有农药、化肥残留的蔬果，身上会囤积许多化学毒素。

所以您慢慢开始讲究食材、酱料的选择和烹调。

亲自下厨的好处多多，无论手艺好坏，从开始思考到底要做什么样的菜开始，到一连串的采购、清洗材料、切材料、配料、调味、烹饪……每一个过程都充满了许多智慧，做出一道菜肴不只关系到吃，还关系到自己和家人的健康、幸福。

已经学会厨艺的你，请继续发挥，让自己和家人吃得健康。

还不会下厨的您趁着现在学习还不算晚喔！

花点心思吃对三餐从小到大，每天都在吃，但许多女人认为“吃三餐”这件事是小事，完全不在乎，

## <<做自己的营养师>>

更在乎化妆品及衣物。

其实，吃好三餐，比任何物质的外在修饰，更能让您由内而外散发光彩与魅力。

三餐如何吃得好，是要动脑筋花心思的。

现代女性要懂得聪明吃三餐，因为靓丽的外貌、水嫩的肌肤、窈窕的身材、灵活的脑袋，都与每天吃进肚里的食物有关，只要将买化妆品、名牌包的心思用在饮食上，想变成人人羡慕的美人儿，绝对有可能。

每天六大类食物缺一不可每天的饮食都需要涵盖六大类食物，也就是说您每天都要吃饭、吃菜、吃肉、吃蛋、吃鱼、吃水果及奶类食品。

不能说喜欢吃肉，就不碰蔬菜；喜欢吃菜，看到肉就不吃；不爱吃鱼，连碰都不碰。

不同的食物有不同的营养物质，吃进身体以后，会相互作用，细胞充分摄取了营养物质，才会有体力和抵抗力。

利用三餐，获取最均衡的营养！

当然，饮食和个人的生活背景、生活习惯及宗教信仰有关，或许您目前就是有这个不吃，那个不吃的饮食习惯，但为了健康着想，不妨多学习如何接纳各类食物，就可以在三餐中获取最均衡的营养，不会偏多，也不会太少。

早餐要吃得“好”和“饱”很多女性不吃早餐就去上学或上班，这个习惯可能使您容易衰老。

早餐不但要吃得好，还要吃得饱，好和饱的意思就是，一个晚上没有进食，清早起床后，一定要补充具有足够热量的食物，才有办法应付一整天的工作。

早餐最重要是补充糖类、蛋白质等营养物质。

要吃面包、米饭、馒头等五谷类食物，但记得要少糖；要吃富含蛋白质的鱼肉蛋奶。

糖类及蛋白质是大脑正常“工作”的关键营养物质，可以为大脑提供能量，为一天的工作学习做好思考、记忆、解决问题及学习的准备，让您今天的战斗力倍增。

## <<做自己的营养师>>

### 媒体关注与评论

本书深入浅出的文字说明，加上清楚、清爽的版面，让女性们轻轻松松就能知道每项食物带来的好处，进而善用他们的优点，当然有助于维持青春、美丽！

——长庚纪念医院营养师 许美雅 女性应该了解自己的生命周期，并打造个人的健康和魅力，尤其是青春期过后的女性，更应注重“形塑自己”，让自身独特的魅力，由内而外散发出来——台湾著名营养师 赵思姿

## <<做自己的营养师>>

### 编辑推荐

《做自己的营养师:女人一生不可错过的100种食物》编辑推荐：爱吃不是错，口舌不是祸；食物精挑选，美丽有把握！

——这是一本专门为女性准备的饮食调理指南。

现代女性从小到老，相继被学业、工作、情感、家庭等追着跑，加上常常食用精细的加工食品，又缺乏运动，不知不觉中，肌肤松弛、赘肉纵横，美丽大敌——衰老已悄然上身。

《做自己的营养师:女人一生不可错过的100种食物》针对女性不同阶段的身心变化，介绍了百种食物的烹调方法，你可依据自身的年龄、身体状况，通过小成本、易取得的天然食材，轻松调养，让你健康、美丽、胖不了！

全彩印刷，版式精美，且便于查询。

<<做自己的营养师>>

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>