

<<中年女性健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<中年女性健康忠告>>

13位ISBN编号：9787807105381

10位ISBN编号：7807105380

出版时间：1970-1

出版时间：济南出版社

作者：郑力

页数：185

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>

## <<中年女性健康忠告>>

### 内容概要

《关注中年健康丛书：中年女性健康忠告》介绍了中年女性健康的八个忠告，包括：从容度过优雅美丽的中年、当心健康的危险信号、走出健康生活的误区、会吃会喝摄取健康源泉、摆脱综合征的困扰、为你的身心健康抓狂、成熟美属于健康的你、妇科常见疾病的防治。

## <<中年女性健康忠告>>

### 书籍目录

忠告一 从容度过优雅美丽的中年为了自己和家人的幸福了解我们的身体锻造平衡而强大的内心如何平衡你的生活为你的健康储蓄--雌激素是女性的源泉忠告二 当心健康的危险信号脸色苍白谨防贫血都是偏头痛惹的祸颈椎病青睐白领女性乳腺癌的危险信号打呼噜当心高血压和心脏病你经常关注自己的血压吗“坏”胆固醇侵害心血管令人尴尬的尿失禁劝你莫要“坐以待毙”情绪低落当心抑郁症忠告三 走出健康生活的误区坏习惯偷走了你的睡眠饭后喝汤不利健康不做剩菜剩饭的“垃圾桶”莫把营养剂当饭吃常食马铃薯易患 型糖尿病饮食减肥的十大误区忠告四 会吃会喝摄取健康源泉延缓衰老的饮食奥秘常饮绿茶延年益寿听从你的饮食生物钟心脏健康饮食策略饮食疏通心理压力法吃出来的好记性月经期的科学饮食忠告五 摆脱综合症的困扰慢性疲劳综合征压力紧张综合征空巢综合征更年期综合征减肥综合征下岗综合征忠告六 为你的身心健康抓狂笑--营养剂之王运动--上等保健品运动--防治骨质疏松的良药中庸--平衡你的心态忠告七 成熟美属于健康的你内养外修营造美丽电脑族如何防辐射电脑族护眼秘诀电脑族养颜小窍门染发--损害健康的陷阱让你远离臃肿体态忠告八 妇科常见疾病的防治月经不调外阴炎阴道炎慢性子宫颈炎慢性盆腔炎宫颈癌性传播疾病

## <<中年女性健康忠告>>

### 章节摘录

当皱纹爬上眼角，雀斑出面亮相，白发混入青丝，体重和腰围逐渐放宽时，你可能感叹中年百事多，岁月催人老；你可能更想知道为什么会出现这种现象，怎样才能留住青春、延缓衰老。

引起人体衰老的罪魁祸首是存在于每个人体内的自由基。

当你呼吸的氧气进入体内时，约有2%会转变成自由基。

换句话说，人只要活着，自由基就在体内不断地生成。

那么，有什么物质能够抑制自由基呢？

那就是具有抗氧化功能、存在于体内的物质，如胆红素、尿酸、过氧化氢酶等。

此外，还有从体外摄取的物质，也就是抗氧化的食品。

国内外的研究提示了13种最具有抗氧化能力的食物，可以有效去除人体内的自由基，发挥延缓衰老的功效。

你若想减缓衰老的速度，那就多吃下面这些抗氧化的食物吧。

西红柿表皮上的红颜色是由名为蕃茄红素的物质形成的，蕃茄红素属于导致胡萝卜呈现出黄色的类胡萝卜素中的一种。

研究显示，如果将蕃茄红素与果汁、调味料等一起煮熟，可以更好地被人体吸收。

蕃茄红素与其他类胡萝卜素不同点在于，蕃茄红素在人体组织中的密度更高，并主要集中在肝、肺、前列腺、皮肤等部位。

芒果的黄色果肉中含有大量胡萝卜素类。

胡萝卜素类的β胡萝卜素、蕃茄红素和黄体素都是强而有力的抗氧化成分。

此外，芒果有丰富的可溶性纤维，能降低胆固醇，保护心脏。

咖喱饭中常放的姜黄根富含姜黄素，美国早老痴呆症研究协会的报告称，姜黄素有助于减缓早老性痴呆症的发展速度。

在实验中，研究人员给老鼠体内注射一种导致早老性痴呆的类似淀粉蛋白质，结果发现姜黄素有助于把大脑中的淀粉蛋白质清除出去，从而延缓早老性痴呆的发生时间。

研究已经表明，红色、紫色以及蓝色的水果，包括蓝莓、黑莓以及黑色的葡萄将是21世纪的抗衰老食物。

这些食物中富含花色素，其抗氧化能力非常强。

花色素已经被证明可以防止胶原蛋白分解，这种蛋白主要集中在肌肤、关节以及血管中，负责为大脑输送养分，并保持肌肤的弹性。

一旦这种蛋白分解，人体就会渐渐衰老。

因此，在抗氧化能力上，花色素要比维生素E还强50多倍。

海藻和绿色的蔬菜富含叶绿素，叶绿素可以起到增强血液中红细胞生成的作用。

另外海藻中还富含各种酶、矿物质、维生素，不仅极具抗氧化性，而且还具有清除人体垃圾的功能。

卷心菜、甘蓝以及花椰菜里都富含椰菜芽，味道越重所含的椰菜芽成分越高，其有明显的防癌作用，可以激活人体天然的防癌防线，尤其是可以杀死导致胃溃疡和胃癌的大多数细菌。

……

## <<中年女性健康忠告>>

### 编辑推荐

《中年女性健康忠告》介绍了从容度过优雅美丽的中年；当心健康的危险信号；走出健康生活的误区；会吃会喝摄取健康源泉；摆脱综合症的困扰；为你的身心健康抓狂；成熟美属于健康的你；妇科常见疾病的防治等八个中年女性健康忠告。

<<中年女性健康忠告>>

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>