

第一篇 女人想要变美丽，从健康饮食开始

第一节 养护皮肤需根据肤质补营养

每个女人都是独一无二的，每个女人的皮肤类型都是不同的，很自然，不同类型皮肤的保养方式也有很大的区别。市面上的多数化妆品是根据皮肤类型来分类的，营养调理更是因人而异，并不能因为某种食物对皮肤好就盲目地食用，比如我们推荐给油性皮肤女性食用的食物，并不适合其他类型皮肤的女性。因此，先分清自己的皮肤类型，才能更有针对性地进行营养调理，从而更好地改善皮肤状况。

早晨起床，用吸油面纸在两侧鼻翼、额头上按一下，如果有很多油，那就是油性皮肤；若只鼻翼沟有轻度油脂，皮肤外观不干燥，则为中性皮肤；若面纸干燥无油痕，则为干性皮肤。若更换一种长时间使用的化妆品，皮肤难以适应；肤质脆弱，易患皮肤病；即使是抖动被褥、窗帘，都引起皮肤发痒的情况，则为敏感性皮肤。

油性皮肤

油性肤质的人，油脂分泌多，多数人肤色偏暗，毛孔粗大、皮肤油腻光亮，易沾染灰尘形成污垢，毛孔易被阻塞，容易引起皮肤的感染与痤疮等。常见于青春发育期的年轻人。这类皮肤对物理性、化学性及光线等因素刺激的耐受性较强，不容易产生过敏反应。

这类皮肤女性的饮食重点在于清淡。应多食用猪瘦肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鸽肉、兔肉、鱼、虾、海产品、荞麦粉、豆类及豆制品，各种新鲜蔬菜及水果。

根据中医理论，油性皮肤的女性多为湿热体质，容易便秘。很多人常常

有这样的体会，排便规律顺畅的人，皮肤少有非常差的，所以对于油性皮肤的女性来说，肠道的通畅显得极为重要。为了改善我们的肠道功能，我们该怎么做呢？首先要多饮水，以保证肠道有充足的水分软化大便；其次食用一些高纤维、有助于排便的食物，如红薯、燕麦、糙米、芹菜、牛蒡、芦笋、益生菌酸奶等。还有一些利湿清热食物，如绿豆、薏仁、小米、红豆、胡萝卜、山药、莲藕、白萝卜、茼蒿等。

油性皮肤的饮食重在忌口。不易多食用太油腻的食物，动物油如猪油、牛油、鱼油、奶油，坚果类如核桃、花生、松子、瓜子、腰果及各种油煎炸的食物如油饼、油条、煎饺、炸糕等。这些油腻食物摄入过多易阻塞毛孔，不利于汗液排泄。

同样不要食用热性较大的食物，如酒类、红糖、辣椒、胡椒、花椒、桂皮、生姜、大蒜、韭菜、狗肉、羊肉、鲫鱼、黄鳝、芥菜、萝卜缨、红枣、桂圆、荔枝、杏仁、石榴、樱桃、椰子、橘子。

当然，造成便秘的原因多种多样，除了要合理饮食，还要适当减压、舒缓情绪、适度运动。此外，决不能滥用泻药，这样反而会损害肠道功能，加重便秘。

干燥性皮肤

干燥性皮肤分为缺油型皮肤和缺水型皮肤两种。

缺油型表现为皮肤颜色晦暗，毛孔细小、无光泽感；不油腻，容易脱皮。

缺水型表现为皮肤颜色晦暗，但是易形成斑点，触摸皮肤时会觉得干燥、粗糙；皮肤紧绷、弹性差易脱皮，易长丘疹。

缺水型干燥性皮肤，应多食用清凉多水食物如绿豆、藕、荸荠、银耳等。

缺油型干燥性皮肤，若血脂不高、没有心脑血管疾病、肝胆疾病、胰腺疾病，可适量摄入一些富含油脂、脂质较多、滋润效果好的食物，如各种动物油脂、蛋黄、动物皮（比如猪皮）、甲鱼、花生、瓜子、松子、核桃、腰果、蜜枣、核桃、芝麻、玉米、扁豆等。

干燥性皮肤水分不足，新陈代谢缓慢，皮肤缺乏弹性，易产生皱纹，易

缺失胶原蛋白，可以适量添加胶原蛋白含量高的食物，如猪蹄、鱼皮、鸡翅、牛蹄筋、鱼翅、深海鱼、鸡爪、燕窝、鱼冻、肉冻等。

干燥性皮肤不宜食用的食物基本同油性皮肤，但是缺油型干燥性皮肤可以适当吃一些油脂多、滋润肌肤的食物。但热性大的食物中，如煎炸食物、烧烤食物，虽然油性大，但并不能被皮肤利用，反而有许多有害物质，容易导致上火，使得皮肤更加干燥，缺乏水分。

混合性皮肤及普通皮肤

混合性皮肤是指在脸的不同部位，皮肤的性质不同，干性、油性混合存在的一种类型。额部、鼻周围呈油性，其他区域呈中性或干性皮肤。女性大部分都为混合型皮肤。混合型、普通皮肤人的饮食，一般只需要注意饮食平衡即可，不挑食，不偏食，均衡饮食，营养素全面即可。可以根据自身的一些皮肤问题进行针对性调整。

敏感性皮肤

敏感性皮肤一般表现为毛孔粗大、油脂偏多，过敏症状表现多，敏感性皮肤的女性朋友，一定要学会管住自己的嘴巴。首先要明确自己容易引起过敏的食物，避免食用。常引起过敏的食物有：酒类、蚕蛹、鱼、虾、蟹、扇贝、螺丝、蜗牛、萝卜、萝卜缨、韭菜等。刺激性食物如洋葱、辣椒、胡椒、芥末、咖啡、咖喱等也易引起过敏。还有，有些过敏体质的人对牛奶、鸡蛋也会过敏，应避免食用。

同样，敏感性皮肤角质层浅薄，应经常饮水，饮食应清淡，选择多水食物。如果食用植物脂肪可以选择松子、核桃、芝麻、腰果、花生、瓜子等。食用植物蛋白质可以选择豆类及豆制品。

尽管女性朋友的皮肤类型远不止这四种，但是这四种类型基本上囊括了大部分女性的皮肤类型，如果皮肤有病变或者严重创伤，应当先积极治疗，再根据自己的皮肤类型进行合理的饮食调理。

皮肤的类型往往体现了体质，所以在进行皮肤的进一步保养，如美白、祛斑、去皱，均要以皮肤类型为基础。这些女性关心的问题，其实也与皮肤

类型相关，例如油性皮肤易产生痤疮。保养的思路并不是直接解决痤疮，而应该是先改善油性皮肤，否则治标不治本，痤疮还会反复发作。

具有特殊作用的食物有很多，也可能有部分食物与自己的皮肤类型相矛盾，此时要先以皮肤类型为根本，顺应体质，调节全身的代谢，您想解决的皮肤问题也就得到了改善，再配合其他治疗，会起到事半功倍的作用。

第二节 美白大课堂

美白可谓是女人的终身事业，对于亚洲人的审美来说，似乎是越白越好，越白越美。美丽教主大S就曾表示要白的像卫生纸一样，可见“白”对亚洲女性来说是多么重要。俗话说“一白遮三丑”也是这个意思。

女明星们不惜为自己输注美白针，普通女性也会为了“白”而花费不少心思。市面上琳琅满目的各种美白化妆品、护肤品就是最好的证明，证明我们是有多想让自己变得更白。

根据国外研究机构的统计，我们亚洲女性一年要在脸上消耗几千克的粉。而这些美白产品中可能含有的铅、汞等对身体有害的物质，这是不容小觑的。长期使用含有铅和汞的化妆品会对人体的神经、消化系统等产生严重危害，对孕期和哺乳期的女性还可能危害到其胎儿和婴儿的健康，影响大脑和神经细胞的生成。长期使用铅、汞超标的化妆品也会导致慢性中毒，病人常出现不同程度的头晕、头痛、口腔溃疡、失眠、性情烦躁、记忆力减退、头发脱落等症状，严重的可导致尿毒症。

有美白功效的化妆品和护肤品却对铅、汞情有独钟，因为铅和汞能够让皮肤迅速提亮，改善肤色，增加化妆品的持久度。有的女性朋友说，我们选择质量好、价格高的国外品牌，是不是就没有这种担心了？大家可以关注一下国家质检总局的消息，很多国外大品牌的化妆品与护肤品，同样含有违禁物质。

上面说了这么多，就是想告诉大家，想美白，想从内而外的白，只是靠在皮肤表面做文章是不够的。美白就像治病，治标不如治本。皮肤往往反映了一个人身体健康状况，同样反映了一个人的营养状况。换句话说，您的营养状况好了，皮肤自然白皙有光泽。那么，怎么来改善您的营养状况呢？选

择靠谱的食物比到处去找靠谱的化妆品要有意义得多。

首先要明确食物中哪些营养素有美白皮肤的功效。说到美白，最先想到的就是维生素 C 了，维生素 C 号称美白之王，它能中断黑色素生成的过程，可阻止已生成的多巴胺进一步氧化，将其还原为多巴，并能干扰黑色素的生成过程。黑色素是存在于每个人皮肤基底层的一种蛋白质。紫外线的照射会令黑色素产生变化，生成一种保护皮肤的物质，然后黑色素又经由细胞代谢的层层移动，到了肌肤表皮层，形成了我们所看到的色斑和肤色不匀等皮肤问题。而维生素 C 能够有效地减少黑色素的生成，减少色斑的生成，市面上的美白针主要成分也是维生素 C。

维生素 C 是美白圣品，哪些食物含有维生素 C 最多呢？维生素 C 是人体需要量最大的一种维生素，成年人每人每天供给 100 毫克，就能满足生理需要，含有维生素 C 最多的就是新鲜的蔬菜和水果。其中含量较高的要数新鲜的红枣了，每 100 克红枣就含有 243 毫克的维生素 C，所以人们常说女人多吃大枣气色好，原因也在于此，并不是大枣本身能够补铁补血，而是大枣中含有丰富的维生素 C 能够改善气色，促进铁的吸收，帮助补血，改善气色。除了大枣外水果中还有沙棘、刺梨、猕猴桃、红果等都含有较高的维生素 C；蔬菜中，辣椒、柿子椒、芥菜、花椰菜等也含有较高的维生素 C。

蔬菜水果中都含有很丰富的维生素 C，但是维生素 C 是一种水溶性的维生素，而且，它非常容易被氧化，这就意味着，维生素 C 非常容易被损失掉。那么，怎样才能保护蔬菜水果中的维生素 C 呢？首先，蔬菜和水果尽量吃新鲜的，现买现吃，现洗现吃，现切现吃。如果，您想下午吃一个苹果，但是上午就已经洗好了，切好了，摆在那里了，那么，等下午您吃进去的时候，维生素 C 就已经所剩无几了。水果是如此，蔬菜经过不当的洗涤，切碎，烹饪，也会有很大的损失。下面是不同烹调方式对维生素 C 损失的影响：

炖菜 维生素 C 的损失率为 8.1% ~ 33.5%，平均为 23.6%，但炖菜时间的长短不同，其损失情况也不同，10 分钟损失率为 0.4% ~ 45.2%，30 分钟损失率显著升高，达 11.4% ~ 66.9%。

煮菜 维生素 C 的损失率为 15.3% ~ 19%，煮熟后所保有的维生素 C 有 50% 左右在菜汤中，如果只吃菜而不喝汤，则损失率在 60% 以上。煮菜后挤

出菜汁，其维生素 C 损失最大，达 83.3%。

炒菜 青菜切成段，用油炒 5 ~ 10 分钟，维生素 C 的损失率为 36%；小白菜用油炒 11 ~ 13 分钟，损失率为 31%；菠菜切成段，用油炒 9 ~ 10 分钟，损失率为 16%；番茄去皮切成块，用油炒 3 ~ 4 分钟，损失率仅 6%；辣椒切成丝，用油炒 1.5 分钟，损失率为 22%；卷心菜切成丝，用油炒 11 ~ 14 分钟，损失率为 32%。以上情况说明炒菜的时间越长，蔬菜中维生素 C 损失也越多，只有番茄例外，番茄是酸味食物，且含抗坏血酸氧化酶较少，能使维生素 C 较稳定而不易被破坏。一般炒菜只要大火快炒，维生素 C 的损失率可以控制在 10% ~ 30%。

烹熟食物存放时间 有时菜烧好后不及时吃，存放 20 分钟至 1 小时，与下锅前相比，维生素 C 损失率达 73% ~ 75%。

回锅加热 菜烧好后不及时吃，又怕变坏，先冷藏起来，到要吃时再回锅加热。这样维生素 C 也会损失，损失率达熟菜的 14% ~ 17%。

美白小知识

烹调蔬菜时加淀粉，对维生素 C 有保护作用吗

做烩菜或汤时，加淀粉勾芡，其优点有二，一是使菜或汤稠糊，二是淀粉中含有谷胱甘肽，谷胱甘肽结构中的巯基（-SH）具有还原性，在烹调过程中，巯基会很快被氧化，使维生素 C 不被氧化或少被氧化，从而保护了维生素 C。肉类也含有巯基，与蔬菜一同烹调时，对蔬菜中的维生素同样起保护作用。

总结如下：现切现吃，急火快炒，上浆挂糊，是比较保护维生素 C 不被破坏的烹调方式。

维生素 C 是美白圣品，为了达到效果可以多吃点吗

维生素美白作用比较明显，很多人为了达到更好的效果往往过量服用，过量滥用可能将维生素 C 的功变成过，维生素 C 在体内分解代谢最终的重要产物是草酸，长期服用可出现草酸尿以致形成泌尿道结石。维生素 C 的每日

摄入上限为 1000 毫克。孕期如果大量摄入维生素 C，可以导致婴儿坏血病的发生。一般来说每日供给 100 毫克就可以满足机体需要量。

第三节 抗衰老的饮食秘方

现在，随着人们生活条件的改善，人们对美的追求也是越来越强烈了，原来在物质相对匮乏的二十世纪七八十年代，女人到了三四十岁，基本上就会忙于工作和家庭，没有多余的时间和精力花在学习上如何让自己更美，更年轻、更有魅力上面了。那么现在呢，很多人非常重视自己的日常保养工作，不只是明星，现在普通女性到了三四十岁也可以保养得很好，有些甚至都看不出岁月的痕迹。不是有句网络名言么？女人二十岁美不美，看先天，看父母给的基因，但是三十岁以后美不美，就看自己的修炼了。换句话说，三十岁以后如果您还不美，那只能怪您自己。一个女人生活方式是否健康、营养是否均衡、心理是否平衡，都直接决定了一个女人的衰老状态。

如果，您还有着一颗年轻的心，或者是一颗向往着年轻的心。那么，请积极保养，请积极抗衰老。说到抗衰老有以下几个方面更需要注意，首先要有一个健康的生活习惯，其次，要有均衡的营养，再次要有良好的心态。

想要抗衰老，均衡营养、合理膳食是至关重要的，这一点也是毋庸置疑的，在人体需要的众多营养素中，在女人抗衰老的历程中，有以下几个重要元素。

抗衰老明星：维生素 E

维生素 E 又叫生育酚，最早发现它与精子的生成和繁殖能力有关。但维生素 E 的功能不仅止于此。人们发现维生素 E 是一种非常强的抗氧化剂，能够抑制脂肪酸的氧化，减少老年斑的形成，并能保护细胞免受自由基的侵害，因此具有延缓衰老的作用。抗氧化是抗氧化自由基的简称，人体因为与外界的持续接触，包括呼吸（氧化反应）、外界污染、放射线照射等因素不断地使人体内产生自由基。科学研究表明，癌症、衰老或其他疾病大都与过量自由基的产生有关联。在人体的衰老学说中也有一个“氧自由”学说。因此抗氧化才能抗衰老。

维生素 E 能够有效的防止衰老,那么哪些食物中维生素 E 含量比较丰富呢?

在自然界很多食物都含有丰富的维生素 E,其中含量最丰富是植物油、豆油、菜籽油、芝麻油、玉米油等食用油;坚果类食物如核桃、葵花籽、南瓜子、松子、榛子等;菌藻类食物如发菜、猴头菇、木耳、蛋黄、蛤类、贝类等维生素 E 含量也较高。目前我国居民烹调用油以植物油为主,因此一般人群不容易缺乏维生素 E,但是有些习惯吃动物油的人群,要注意维生素 E 的补充。

所以,如果想要抗衰老,想要更年轻,记得每天要摄入适量的干果哦,比如,您每天可以吃 1~2 个核桃、吃一小把瓜子或一小把花生,改变您原有吃零食的一些习惯,用坚果来代替其他的零食,如薯片、话梅等营养素含量较低,而热量又很高的零食。有了这样健康的饮食习惯,您想老得快都难哦!

维生素 E 虽然有强大的抗氧化功能,但是它本身是比较容易被氧化而失去活性的,一般情况下,普通烹调并不能破坏它,但是油炸时的高温会使其失去活性。还有维生素 E 在碱和铁的存在下更容易被氧化。

维生素 E 容易氧化,那么,怎样才能让它保持活性呢?这就不得不提另一种抗氧化维生素——维生素 C,维生素 C 本身也是一种强抗氧化剂,并且它还能够保护维生素 E 不被氧化,所以,想要抗衰老,在摄入足够的维生素 E 的同时,要多摄入一些含有维生素 C 丰富的食物,这样才能使我们产生更少的自由基,老得更慢一些。

对抗衰老的明星食物

下面还要给大家介绍一些有抗衰老功效的明星食物,爱美的女人,可以多多食用!

绿茶 茶中的有效成分茶多酚是一种抗氧化剂物质,凡经常饮茶的地区,其居民患癌症的比率较低。由此可见茶多酚能消除自由基防止癌症的发生,其抗衰老作用也是非常明显的。每天喝一些绿茶,可达到的美白、抗衰老的效果。

山楂 山楂所含有的黄酮类物质和维生素 C、胡萝卜素等能阻断并减少

自由基的生成，增强机体的免疫力，抗衰老作用显著。

葡萄 葡萄中含的原花青素和白藜芦醇都是强力抗氧化剂，可抗衰老、清除体内自由基。吃葡萄时应尽量连皮带籽一起吃，因为很多营养成分都存在于葡萄的皮和籽中。

胡萝卜 胡萝卜不仅能够增强人体免疫力，有抗癌作用，它更含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素可以清除致人衰老的单线态氧和自由基，减缓人体衰老的进程，防止皮肤老化。

蜂蜜 蜂蜜含有数量惊人的抗氧化剂，它能清除体内的垃圾——氧自由基，有助于提高人体的抗氧化能力，可减少体内自由基的产生，有抗癌，防衰老的作用。戴维斯加州大学某研究员曾在美国化学学会的会议上，公布了她和同事们进行的一项研究结果，即蜂蜜能够提高人体内抗氧化剂水平。

生姜 忙碌一天之后，印度人通常爱坐下来喝一杯暖暖的生姜茶。姜茶做法很简单，在开水中加入生姜片，待茶水温度适宜时加蜂蜜饮用。姜茶有多种抗衰老功效，因为蜂蜜具有自然抗菌属性，有助于减少皮肤炎症，而生姜富含抗氧化剂姜酮醇（也称姜酚或姜辣素），该物质可防止胶原蛋白分解，有助于皮肤保持滋润饱满。

番茄 番茄中含有丰富的番茄红素，番茄红素的抗氧化能力是维生素 C 的 20 倍，可以说是抗氧化的超强斗士。其中小番茄的维生素 C 含量更高。

那么番茄应怎样食用才能发挥更强的抗氧化作用呢？那便是熟吃。虽然经烹调或加工过的番茄（番茄酱、番茄汁、罐装番茄）所含的维生素 C 会遭到破坏，但是番茄红素的含量可增加数倍，抗氧化功能也更强。

坚果 富含维生素 E 的坚果类食物（腰果、核桃、榛子、花生等）除了具有抗氧化功能之外，还能帮助修护皮肤组织。但是因为坚果类食物含有高油脂，如果摄入过量，不但有致胖的危险，还有由高油脂所造成的氧化反应还会损害维生素 E 的抗氧化作用。因此，建议大家摄取此类食物时，每日应控制在 15 克左右，否则过犹不及。

草莓 草莓富含 β 胡萝卜素以及维生素 C，而这两种成分是抗氧化物中最为医学界所肯定的物质。另外草莓中所含有的钾及可溶性膳食纤维，还能

降低胆固醇浓度及减少患高血压的风险。

大蒜 别因为害怕大蒜的味道而远离大蒜，大蒜不但具有抗氧化的功效，还有促进血液循环、加速新陈代谢，以及排毒减重的作用。它所含有的硫化物具有抗氧化作用，不但可有效降低体内胆固醇，还可预防高血压及心血管疾病。如果您实在对大蒜没感情，不妨吃些蒜苗、蒜叶、蒜油。特别提示，如果吃过大蒜之后喝杯牛奶，恼人的蒜味在半个小时内就会消失了。

菠菜 菠菜因富含 β 胡萝卜素和维生素 C，所以也上了抗氧化食物十佳排行榜。另外它还含有铁、钾、镁等多种矿物质及叶酸，所以能有效降低血压，振奋情绪。不过，食用菠菜时最好用开水焯一下，以减少草酸的摄入，以免影响其他营养素的吸收。

燕麦 富含蛋白质、钙、核黄素、硫胺素等成分的燕麦是五谷杂粮中唯一荣登十佳抗氧化食物排行榜的。每日摄入适量的燕麦能加速人体新陈代谢，加速氨基酸的合成，促进细胞更新。

海藻 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，不仅极具抗氧化作用而且还具有清除人体垃圾的作用。

柚子 柚子中富含的生物类黄酮是一种强大的抗氧化成分，其可以与有毒的金属物质捆绑在一起并将这些毒物赶出体外。另外，生物类黄酮还有助于维生素 C 在人体组织中更为稳定，使其能更好地起到抗炎和抗癌的作用。生物类黄酮在水果中的含量较高，同时也更利于人体吸收。

抗衰老的保障：健康的生活方式

在平衡饮食的基础上，健康的生活方式也是非常重要的，生活中要养成良好的习惯，请注意避免以下这些坏习惯。

整天愁眉苦脸，庸人自扰

这样会使皮肤细胞缺乏营养，脸上的皮肤干枯无华，出现皱纹，同时还会加深面部的“愁纹”。笑一笑，十年少。情绪稳定对内分泌平衡十分重要，拥有一颗温和宽容心的女人是十分美丽的。

熬夜

熬夜是皮肤保健的大敌，睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，影响表皮细胞的活力。所以我们每天至少要睡8个小时，如果低于这个水平，可要对自己的健康指数重新估计。而一个香甜的好觉，则可以消除皮肤的疲劳，使皮肤细胞的调节活动正常，延缓皮肤的老化。

经常暴晒

吸收过量的紫外线坏处多多，轻则令皮肤变黑变粗，重则可导致皮肤癌，而紫外线也是导致皮肤提早老化的罪魁祸首之一。因为阳光直射会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，致使面部皮肤变得松弛无光泽，出现皱纹。所以，要避免暴晒并坚持使用优质防晒品。

抽烟喝酒

尼古丁对皮肤血管有收缩作用，所以吸烟者皮肤出现皱纹的时间要比不吸烟者提前10年，所以，如果您是一个抽烟者，看上去就会比同龄人衰老10岁。而喝酒会减少皮肤中油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到皮肤的正常功能。

面部表情过于丰富

眯眼、皱眉、狂笑、撇嘴，这些动作和表情都会使面部皱纹增多，所以，最好尽量减少面部动作和过分的表情。

不爱喝水

水是生命之源。让肌肤及时补充足够的水分，才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够，会导致油脂分泌量不足，皮肤就很容易脱水，所以每天必须喝1000毫升左右的水，但是不要喝富含咖啡因的饮料。

不喜欢运动

适量的运动能促使全身血液循环加速，使机体活动张弛适度，从而增强皮肤润滑度，也可令全身肌肤有大量流汗的机会，让肌肤达至健康平衡，大大减低肌肤衰老的机会，所以，想要皮肤好就要加强锻炼。

卸妆不彻底

这是大多数人会犯的错误。仅仅用洗面奶是不能够彻底清洁皮肤的。您应该定期做深层洁面的工作，以免那些我们肉眼看不到的污垢堵塞毛孔，影响皮肤的正常呼吸。

不了解自己的皮肤，用不合适的护肤品

请专业的护肤专家为自己的肌肤做个科学的皮肤测试，量体裁衣，选择适合自己的护肤品。

远离刺激性食物，亲近维生素

刺激性的食物对于皮肤犹如定时炸弹，煎炸品，辣食都要适量减少，才会有助于肌肤内分泌平衡，减少暗疮和油腻等皮肤问题出现的机会。而果蔬中的维生素对皮肤大有好处，况且果蔬不但美味可口，而且也可做成美容效果很好的天然面膜。

各位美女们有了这些抗衰老的营养小常识后，相信每一个人都能永葆青春，成为大家口中的不老传奇！

第四节 如何对付那些讨厌的“斑斑点点”

很多女性朋友，随着年龄的增长原本白皙得脸庞上就会留下许多岁月的印记，漂亮的脸上长出许多斑斑点点，很多人为此忧心忡忡，憧憬着很多能够快速去掉这些斑点的办法。从市面上很多祛斑产品销售火爆的情况，就能看出长斑对女性生活的影响有多大。那么，这些讨厌的斑点是怎么形成的呢？

斑点形成的内部因素

压力 当人受到压力时，就会分泌肾上腺素，为应付压力而做准备。如果长期受到压力，人体新陈代谢的平衡就会遭到破坏，皮肤所需的营养供应趋于缓慢，色素母细胞就会变得很活跃。

激素分泌失调 避孕药里所含的女性雌激素，会刺激麦拉宁细胞的分泌而形成不均匀的斑点，因避孕药而形成的斑点，虽然在服药中断后会停止，但仍会在皮肤上停留很长一段时间。怀孕中因女性雌激素的增加，从怀孕4~5个月开始会容易出现斑，这时候出现的斑在产后大部分会消失。可是，新陈代谢不正常、肌肤裸露在强烈的紫外线下、精神上受到压力等原因，都会使斑加深。有时新长出的斑，产后也不会消失，所以需要更加注意。

新陈代谢缓慢 肝脏新陈代谢功能不正常或卵巢功能减退时也会出现斑。新陈代谢不顺畅或内分泌失调，身体处于敏感状态下，使色素问题加剧。便秘也会导致斑的形成，紫外线的照射也会加速斑的形成。

遗传基因 父母中有长斑的，则本人长斑的概率就很高，这种情况在一定程度上就可判定是遗传基因的作用。

斑点形成的外部因素

紫外线 照射紫外线的时候，人体为了保护皮肤，会在基底层产生很多麦拉宁色素。所以为了保护皮肤会在敏感部位聚集更多的色素。经常裸露在强烈的阳光底下不仅促进皮肤的老化，还会引起黑斑、雀斑等皮肤疾患。

不良的清洁习惯 因强烈的清洁习惯使皮肤变得敏感，这样会刺激皮肤。当皮肤敏感时，人体为了保护皮肤，黑色素细胞会分泌很多麦拉宁色素，当色素过剩时就出现了斑、瑕疵等皮肤色素沉着的问题。

使用不适合化妆品 使用了不适合自己的化妆品，导致皮肤过敏，在治疗的过程中如过量照射到紫外线，皮肤会为了抵御外界的侵害，在有炎症的部位聚集麦拉宁色素，这样会出现色素沉着的问题。

雀斑一旦出现了，就像苍蝇一样讨厌，美女们往往用了各种办法都挥之不去，那么常见的祛斑方法有哪些，又是否奏效呢？

传统美白去斑方法的弊端

增白祛斑化妆品

一些有增白祛斑功效的化妆品在极短的时间内就能使皮肤变白，一旦停用，皮肤立即变得更黑，色素反弹，皱纹加深。原因可能是这些去斑化妆品往往添加了超标的铅、汞等对人体皮肤、神经系统有毒的物质。铅、汞等重金属离子能作用于黑色素生成过程中的酪氨酸酶，使其失去活性，从而阻止了色斑的形成，让皮肤变白。但这一作用是短暂的，最终造成的后果是酪氨酸酶还是无限制地催化黑色素的生成，使皮肤变黑，甚至出现重金属中毒斑。

激光美容去斑

这种方法主要是利用激光治疗仪发出的特定波长，不同波长的激光会被皮肤中特别的颜色或色素吸收，当色素渐渐被身体吸收后，色斑的颜色就会随之变淡。但毕竟激光去斑是依靠外力的“强制性去斑”，并不能从源头阻断斑的生成。

果酸换肤去斑

这种方法所选用的果酸是从水果中提取的自然酸。一般低于 10% 的低浓度果酸配方有滋润的作用，可使皮肤细致富弹性；高于 20% 的果酸则使肌肤外层老化细胞容易脱落，同时促进真皮层内胶原纤维、黏多糖蛋白的增生，能达到美白去斑的效果。果酸换肤去斑可以去除位于皮肤表皮浅层的斑点，但对位于皮肤表皮深层（基底层）或真皮层的色素斑点则无能为力。此外，利用果酸换肤去斑的要求极高，首先要严格无菌控制；其次由于采用高浓度果酸，不可避免地要伤及皮肤角质层，使皮肤抵御外界侵害的能力降低，同时也会令肌肤水分过度丧失，极易出现老化。

综上所述，还是通过调理改善自己的身体来祛斑最好，其他的方法往往治标不治本，下面跟大家分享两个经过临床研究被证明很有效果的祛斑验方，大家可以酌情选用：

滋阴祛斑汤

熟地黄 20 克，山茱萸 15 克，怀山药 20 克，菟丝子 15 克，女贞子 15 克，制首乌 20 克，茯苓 20 克，牡丹皮 15 克，当归 12 克，丹参 15 克，川芎 12 克，红花 6 克，白芷 10 克，桃仁 9 克，玫瑰花 20 克，两组 28 天为 1 个疗程，一般治疗 2 个疗程。

养颜祛斑汤

当归、丹参各 10 克，桃仁 9 克，红花 6 克，白术、茯苓、女贞子、旱莲草各 15 克，柴胡 10 克，玫瑰花、代代花各 9 克，珍珠母 30 克，将药物用冷水浸泡 1 小时，煎沸 20 分钟每剂煎 2 次，合并药液约 300 毫升，分早、晚 2 次，饭后温服，1 剂/天，同时服用维生素 E 胶丸 100 毫克，每日 1 次；维生素 C 片 100 毫克，每日 3 次。30 天为 1 个疗程，一般治疗 2 个疗程。

经过试验研究表明，用以上两种祛斑汤治疗黄褐斑等，均比单独服用抗氧化剂维生素 C、维生素 E 效果显著，治疗有效率达到 90%，食用的时候要特别注意，在治疗期间要避免日光暴晒，忌食用光敏性食物及药物，忌食刺激性食物及避孕药，保持心情愉快，避免过度疲劳，保证充足睡眠。

常见的光敏性物质

光敏性食物指那些容易引起日光性皮炎的食物。通常来说，光敏性食物经消化吸收后，其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤，如果在这时照射强光，就会和日光发生反应，进而出现裸露部位皮肤的红肿、起疹、起斑，并伴有瘙痒、烧灼、刺痛感，也容易使皮肤变黑。一些含叶绿素高的蔬菜和野菜（灰菜、苦菜）都属于光敏性食物。

光敏性食物 泥螺、灰菜、紫云英、雪菜、莴苣、茴香、苋菜、荠菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、荞麦、香菜、红花草、油菜、芥菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。

光敏性中药 天竺黄、荆芥、防风、沙参等。

光敏性西药 磺胺药、阿司匹林、水杨酸钠、四环素、扑尔敏（氯苯那

敏)、利眠宁(氯氮)、口服避孕药、雌激素等。

化妆品中的香料 佛手柑香油、柠檬油、檀香油、麝香、龙涎香等;防晒霜中的遮光剂。

当然,在服用祛斑汤和远离光敏性食物的同时也要多吃一些富含维生素C和维生素E的食物,含有这两种维生素较多的食物,在前面章节中都已经介绍过了,这里就不一一复述了。

爱美的您还在等什么,快点行动起来消灭脸上的“斑斑点点”吧。

第五节 粗粮虽好,吃太多会让您一脸“菜色”

相对于前几年,这几年大家似乎对健康都有了更多的认识和需求,很多人有了更多的渠道了解更多有关健康的知识,所以,这两年粗粮似乎又“火”了起来,原来没人吃的全麦面粉、糙米等食物,现在卖得火爆异常,甚至经过一番炒作和“镀金”,卖得比经过精加工的米面更贵。粗粮是相对于精白米面等细粮而言的。主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类,如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。超市里的货架子上有这样那样的粗粮制品。比如:粗粮饼干、粗粮面包,甚至现在连零食都打着粗粮的旗号,好像一沾上粗粮两个字,就是和健康挂上了钩。但是,为了您和家人的健康,有一些关于粗粮的知识是您必须了解的。

过量摄入粗粮的危害

粗粮中的蛋白质和各种矿物质、维生素的含量明显高于细粮,粮食加工越精细,蛋白质、矿物质、维生素和膳食纤维的损失越严重。随着人们生活水平越来越高,患肥胖、高血压、高血脂、糖尿病(俗称“三高”)的人群越来越大,人们的健康意识也变得越来越强,所以粗粮在餐桌上出现的频率也越来越高。适量地摄入粗粮能够有效地预防肥胖、降低血糖和降低血脂。但是往往有些女性朋友会矫枉过正,尤其是有一些“三高”的朋友,甚至一天三顿以粗粮为主,过量地摄食粗粮。其实,过量吃粗粮也是不科学的,下面就来了解一下过量摄食粗粮的危害吧!

过量摄食粗粮,会摄入过多的膳食纤维,过多的膳食纤维摄入会影响机

体对食物的消化吸收，甚至出现腹胀、腹泻等不适症状。

长期过食粗粮，还会影响营养素吸收，使人体容易缺乏多种营养素。所谓“面有菜色”，可能就是膳食纤维摄入过多，影响钙、铁、锌等矿物质吸收的结果。对于老年人、孕妇、儿童和青少年来说，过食粗粮带来的危害更为严重，容易导致缺铁性贫血和骨质疏松等营养相关性疾病。

过量地摄入粗粮还有可能干扰一些药物的作用，因为粗粮中的某些成分会降低一些降血脂药物、抗精神病药物和一些营养补充剂的药效。

还有一些朋友吃了粗粮后并不能很好地消化排泄，导致了一定得胃排空延迟，这样胃里的食物排不下去，还可能把胃酸从贲门中反出来对食管造成伤害，这类人群就更不适合吃粗粮了。

吃粗粮还有一些小窍门，这样食用粗粮会更健康

说了这么多粗粮的缺点，大家千万不要就此远离粗粮，而是要做到对食物的食用要把握度，只要适量、合理的选择粗粮，它还是我们餐桌上的健康好帮手。那么，如何合理的选择粗粮呢？

吃粗粮要适量 一般情况下，我们健康的成年人，每天需要膳食纤维25~30克，在每天保证500克蔬菜摄入的基础上，每天将一餐中的主食由精米精面替换为粗粮，就能够摄入到足够的膳食纤维，给我们的健康带来益处。所以，健康成年女性每天摄入50~100克粗粮就可满足身体所需。

吃粗粮要多喝水 粗粮中的膳食纤维需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。一般多吃一倍的膳食纤维，就要多喝一倍的水。

循序渐进吃粗粮 突然增加或者减少粗粮的进食量，会引起肠道的不适。尤其对于平时以肉食为主的人来说，为了帮助肠道适应，增加粗粮的进食量时，应该循序渐进，不可操之过急。

搭配荤菜吃粗粮 除了考虑口味嗜好，还有荤菜中的油脂含量较高，粗粮中的膳食纤维可以帮助刮油，因此，荤菜与粗粮搭配食用可以减少过多油脂地摄入对机体的危害，更有利于身体健康。

第六节 女人最爱的护肤水果也要正确吃

喜欢吃水果的朋友最喜欢夏、秋两季了，因为这时候各种各样的水果应有尽有，红的樱桃，绿的哈密瓜，黄的芒果等。周围有不少同事甚至买了榨汁机，准备多吃些水果。甚至连商家都推出了五个橙子一杯果汁的新鲜饮料。

的确，水果的好处不言而喻，水果是上好的维生素、矿物质和膳食纤维的来源，这些物质，能够促进胶原蛋白的合成使我们的皮肤更加有弹性；能够促进铁的吸收使我们的气色看起来更加红润；能够清除自由基延缓我们的衰老速度；能够促进胃肠蠕动，促进大便排泄，排毒养颜。

水果好处多多，这里简单介绍一下水果主要的营养成分。水果中水分含量较高，营养素含量相对较低，蛋白质及脂肪均不到1%，碳水化合物含量差异较大，在6%~28%，维生素中维生素B₁及维生素B₂均不高，胡萝卜素和维生素C含量差异较大，其中含胡萝卜素最高的水果为柑、橘、杏和鲜枣，维生素C含量最高的水果为鲜枣，猕猴桃和山楂。水果中除了含有丰富的维生素外还含有大量的非营养活性物质，如花青素、有机酸等，这些物质在身体中发挥作用保护我们的健康。

水果有这么优点，很多喜欢吃水果的朋友常拿它当饭吃，我出诊时就遇到很多女性患者，常常抱着半个西瓜当晚餐，或是吃上几个味道鲜美的桃子当做一顿饭，还信心十足的跟我说，这样吃是因为最近在减肥，这样减肥真的可以吗？

首先，水果含有的碳水化合物较多，热带水果含糖量往往在20%左右，鲜枣甚至含糖30%，其他常见水果含糖量也在10%左右，可以说水果是含糖量较高的食物。拿馒头来作比较，馒头的含糖量在50%左右，一个馒头2两（1两=50克），含糖50克，而一根2两的香蕉，含糖量也要将近25%，有25克左右的糖，一个苹果一般有4两，含有的糖也要25克左右。然而馒头带来的饱腹感远比一根香蕉要强得多，为什么我们不正常地以馒头、米饭作为一日三餐的主食呢。其次，水果中的蛋白质和脂肪含量很低，长期用水果代餐会导致低蛋白血症，贫血等情况的发生。水果不能够代替一日三餐食用，那么什么时间进食合适呢？由于水果中含有的单糖、双糖较为丰富，如果糖、

蔗糖，很容易被人体消化吸收，所以当我们三餐后马上食用水果会导致血糖升高更多，血糖容易波动过大，并且也容易导致三餐的热量超标，因此，一般餐后两小时后是进食水果的好时机。其次，由于水果中含糖量较高，尽量不要晚餐后食用水果，避免睡前食用导致过多能量转变为脂肪储存，促进肥胖症的发生。

每天吃多少水果是合适的呢？中国居民膳食指南推荐我们每天摄食水果4两。4两水果相当于中等大小的苹果一个，更形象一点，可以用您自己的拳头来比例，拳头大小的苹果大约4两，以此类推。

水果只能作为我们女性朋友的零食之一，绝对不能做主食。为了更健康，不能再抱着半个西瓜当午饭，啃两个苹果当晚餐了，这样做非但达不到减肥的目的，还会有损我们的健康和美丽哦！

第七节 果蔬汁不能代替新鲜水果和蔬菜

现在生活节奏快，很多白领工作非常繁忙，经常加班到深夜。没有时间和习惯吃水果、蔬菜补充维生素，“我哪有时间天天削苹果、煮蔬菜汤？”这就是一些白领的心声。榨汁机这时候应运而生，有空时多榨点儿苹果汁、黄瓜汁等，倒进保鲜盒放冰箱里，需要喝时直接倒就行。很多爱美的女士都购买了这种多功能榨汁机。

我们周围就有医生同事，已经喝了一个月自榨果蔬汁，感觉还不错。她说自己原来还每周吃一两个苹果，削几根儿黄瓜，现在已经完全不吃新鲜水果和蔬菜了，“喝汁儿就足够了”。平时在营养门诊咨询患者中，像这样的人也不少，有人甚至会一次榨两三升果蔬汁存在冰箱里慢慢喝。同时，喝果蔬汁也成为一些人吃垃圾食品的理由，“工作餐鸡腿汉堡都可以吃，回家多喝点儿果蔬汁就行。”一个来门诊咨询的年轻人说。

果蔬汁真的能代替水果、蔬菜吗？答案显然是否定的。大量鲜榨果蔬汁长时间存放在冰箱中冷藏，维生素也会丢失许多，并且也很容易滋生细菌，如果我们再喝刚从冰箱取出的果蔬汁，由于温度较低，很容易伤害消化系统，甚至造成消化道疾病。

从营养角度来说，我们推荐能吃水果蔬菜不喝果蔬汁。除非家中有牙口

不好的老人和小朋友，实在是吃不了甜脆可口的水果。不推荐大家榨汁喝的原因，主要有以下几个。

理由一：热量密度较高，喝一杯纯果汁相当于吃3个水果

喝一杯纯果汁相当于吃3~5个水果，果汁里含有较高的糖分——单糖和双糖，主要提供碳水化合物与热量。一杯果汁比一个水果的糖分要高得多，原因是一个水果只含有约60毫升的果汁，要榨一杯200毫升的果汁约用3个水果。每一杯果汁大约含120千卡（1千卡=4.184千焦）热量，相当于一盒软包饮料的热量。

而水果是固体食物，吃一两个苹果，经过咀嚼，饱腹感已经很明显了，而果汁是流质，饱腹感相对较小。就拿相同重量的冰块和水比较，不难发现，冰块的体积更大，而水的体积相对较小。因此，我们也经常听到许多女性朋友说，吃一个苹果都吃不完，喝果汁喝三个苹果的汁都不够。这样喝果汁很容易不知不觉就摄入了过多糖分，而且喝过量的果汁也可能会有害健康。

1. 可能会患上“果汁综合征”，出现胃胀、头晕、呕吐等低钠反应。因为水果中富含“钾”元素，而钾与钠相生相克，喝多了果汁，钠偏低，会出现低钠血症。

2. 摄入过多的果糖不能为人体吸收利用，而要从肾脏排出。长期过量饮用，可能导致肾脏病变，产生一种称作“果汁尿”的疾病。

3. 体重发生改变。长期喝大量的果汁不是让人变瘦就是让人变胖。果汁所含有的营养成分不全面，如果儿童长期喝，会影响其食欲，不能按正常的规律饮食，结果就是越喝越瘦；对于成年人而言，过量喝果汁，只会增加过多的糖分摄入，使人越来越胖。

理由二：榨果汁可能破坏水果的营养成分

绝大部分水果都含有钾、叶酸、抗氧化剂（维生素C与β-胡萝卜素）、膳食纤维等营养素，因此水果对我们来说是非常好的保健、美容佳品。但是，榨汁机的刀片会破坏水果的细胞结构，使得水果中的两种物质——多酚类物质和酚氧化酶短兵相接，酚氧化酶很快会催化无色的多酚类物质并发生氧化，

生成有色的“醌类物质”。这些物质相互聚合，使果汁的颜色越来越深。通过刀片打出来的果汁，随着存放时间的延续，水果中原本抗氧化的效力减少了80%甚至更多，而我们平时烹饪蔬菜时维生素C的损失才为10%~40%。果汁的颜色逐渐变深，就是酚氧化酶的作用，也提示我们果汁的抗氧化作用在减弱，营养素也越来越少。

理由三：过滤果渣纤维素流失不少

吃水果蔬菜是我们获取维生素、矿物质和膳食纤维的重要途径。但在鲜榨果汁时，基本上都是要过滤掉果渣的，这样我们从水果中摄入的矿物质和膳食纤维就损失了相当一部分。

鉴于以上理由，对于大多数女性朋友而言，如果能吃水果还是少喝果汁。一般来讲，一天以摄入一两个（100~200克）水果为宜。最近，英国营养协会建议，每天应摄取两份水果，但最多只可以用果汁代替其中一份水果。

鲜榨的果汁尚且如此，那么，超市里购买的果汁就更不推荐大家饮用了，一般超市购买的成品果汁里面都会含有很多食品添加剂，当然不是说食品添加剂就绝对不好，但是比起新鲜水果来说，里面的果汁及营养素含量甚少，而热量较高，所以，最好还是不喝成品果汁。当然，您偶尔出门聚餐，或是偶尔喝一次的话，相对于其他的饮料，纯正果汁还是一个不错的选择。下面教您几个方法来选购品质更好的果汁产品。

正确选购果汁

第一步看浓度：高浓度，好营养

果汁饮料都会在瓶贴上标明浓度。目前市场上大致有4种浓度的果汁饮料：10%、30%、50%和100%，大部分为10%。拿380毫升10%浓度的果汁为例，其原果汁的含量只有10%，即38毫升，其他则是水分和食品添加剂，这些“果汁”的营养价值较低。在一些果汁产业比较成熟的国家，只含低于10%原果汁的饮料不能称果汁饮料，只有原果汁含量超过30%才允许使用“果汁饮料”的名称。所以有人戏谑说，有些人不是在喝果汁，而是在喝

甜味色素水。

第二步看产地：好果汁，种出来

俗话说“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳”。用好产地的水果制成的果汁自然比一般的要好很多。如果果汁原料来自好的产地，一般生产商都会在瓶上标示，比如某品牌果蔬汁标明其番茄、胡萝卜来自新疆，橙子来自巴西和江西安远等。在选择时要多加留意。

第三步看沉淀：有沉淀，好果汁

有沉淀的果汁说明生产商在生产过程中保留了水果中的纤维素，而纤维素对人体是非常有利的。因此，有沉淀的果汁一般比无沉淀的果汁更适合人体饮用，需要“喝前摇一摇”。其次，有些果汁饮料中的果肉成分不会沉淀，不管放置多久都会均匀悬浮，这可能是添加了某些未知的食品添加剂。食品安全性有待验证。

第四步看成色：越醇厚，越天然

超市中有的果汁颜色艳丽，通透性好，煞是好看；有的则显得透明度不高，看上去醇厚，甚至有点暗淡。刚生产的果汁颜色鲜艳是正常的，但放置很久之后依旧颜色艳丽的果汁就不一定是好果汁了。放置很久也不会改变颜色的果汁有可能是添加了护色剂和防腐剂，建议女性朋友们选择果汁时尽可能选择自然颜色，即颜色暗淡，醇厚的产品。

第五步看配料：配料好，才健康

果汁饮料瓶贴上都会标明配料。女性朋友们就要学会仔细看配料表。果汁饮料中常见的有害或者有争议的配料有防腐剂、护色剂、色素等。以选择食品添加剂少的，纯天然的果汁为好。

选对时间喝果汁

不但选择果汁有讲究，喝果汁的时间也是有讲究的，对于没有时间吃水

果的繁忙上班族女性来说，最适宜喝果汁的时间是早餐时间和两餐之间饮用。

早餐时间

一般情况下，人们早餐很少吃蔬菜和水果，所以喝一杯新鲜的果汁或纯果汁，可以补充身体所需的水分和营养素。特别要注意的是，空腹时不要喝酸度较高的果汁，最好先吃一些主食再喝，以免胃肠不舒服。同时，喝果汁的时候最好不要一饮而尽，而要细酌慢品，量也不宜太大，每次 100 毫升左右即可。

两餐之间

两餐之间也适宜喝果汁。一般餐后两个小时，我们的血糖会趋于平稳，这时候摄入水果能够更好地摄取它的营养素。果汁中富含钾、铁、硒、铬等矿物质和维生素 C、胡萝卜素以及多种抗氧化活性物质，其营养价值不可小视。

午餐和晚餐时间不宜喝果汁

不管是鲜果汁、纯果汁还是果汁饮料，午餐和晚餐时都尽量少喝。我们国人的膳食模式中午餐和晚餐都较丰富，并且配有丰富的蔬菜，基本可以满足身体需要的营养。午餐和晚餐增加果汁摄入，很容易导致两餐糖量和热量超标，引起血糖波动，体重增加，血甘油三酯增高。

第八节 美目盼兮，巧笑倩兮

美目盼兮，巧笑倩兮。这是古人对美女的描绘，表明有一双美目对于女人重要性。无论在哪个时代，拥有一双漂亮的眼睛，都是人们对美女的判断标准。其实眼睛的美无关乎大小、无关乎眼神，圆眼有圆眼的美，丹凤眼有丹凤眼的美，只要明亮、有神，就都是美好的。我们总能从一个人的眼睛中看出她们的喜怒哀乐，看出她们的生活是否幸福。现在社会工作压力大，人们的心理也承受着巨大的压力，再加上现在年轻人生活作息往往不规律，时刻都在盯着手机、电脑、平板电脑，还有很多人习惯睡前躺在床上还要盯

着手机摆弄半天，这样从早到晚眼睛几乎都得不到休息，于是大部分人的眼神变得疲惫、空洞、没有神采。很多人时常感觉到眼睛酸涩、疲劳，严重的时候看手机会流眼泪。这些都是眼睛对您发出的警告信号，它已经超负荷运转，过度疲劳了。如果您再置之不理，眼睛也会罢工的。希望爱美、爱生活的女人们，多多关注自己心灵的窗户，不要等细纹、黑眼圈、眼袋统统来找您时，才想起善待它。

不良生活对眼睛的伤害

想要善待眼睛，拥有一双明眸，改变不良生活方式是最重要的。下面这些生活方式对我们的眼睛影响很大的，女性朋友们可以对号入座。

眼镜一族

框架眼镜 如果戴了一副不适合您的眼镜，严重地会影响您的视力，甚至成为眼睛的“杀手”，造成失明的后果，所以配眼镜时一定要去正规机构，配置合适的眼镜。

隐形眼镜 隐形眼镜有美观、方便运动的特点，特别受年轻人的欢迎。所以很多人一年 365 天都带着隐形眼镜，有时为了怕麻烦，洗脸时都不摘下来，给眼睛埋下了炎症的隐患。

乱戴太阳镜 不少人戴太阳镜来防止强光和紫外线对眼睛的伤害。但需要注意的是，太阳镜选择和配戴不当，可能会对眼睛造成伤害，而且并不是人人都适合配戴太阳镜，并且劣质太阳镜也可能会诱发青光眼的急性发作。

电脑手机一族

普遍患有干眼症 长期使用电脑手机的人普遍患有干眼症，即容易眼干、眼红和眼睛疲倦，这与使用电脑时眨眼次数不足有密切的关系。

眼疲劳引发全身症状 长时间对着电脑屏幕，将加重您的眼疲劳，而头痛、背痛以及肌肉紧张等这些现代工作带来的疾病症状，都与您眼疲劳有着不容忽视的联系。

滥用眼药水 很多电脑一族，都会随身携带眼药水，眼药水成了许多人

随身携带的保健用药。但是，如果错误地选择眼药水，不仅不能达到护眼治病的作用，反而可能对眼睛造成更大的伤害。

时尚一族

眼部化妆须谨慎 眼睛是脸部最敏感的部位，以它为中心的化妆区，包括薄薄的眼皮、长睫毛的眼皮边缘、睫毛，都经常受到化妆品的“摧残”。而且若卸妆时清洁做不好，眼睛很容易发炎。

频繁染发，殃及眼睛 染发剂中含有大量对人体有害的化学成分。例如铅，染过的头发若侵入眼睛，容易引起眼睛刺痒。因此应当尽量减少染发次数，染发时闭上眼睛，染发后尽量避免发丝拂入眼睛。

生活方式危害 熬夜、喝酒、吸烟，这些当代时尚一族普遍的生活方式，看似与眼睛没有太大的关系，但事实上，正是这些不良生活习惯夺走了您双眼的神采、毁掉了视力与健康。

饮食调节，营养搭配助您明眸善睐

在改变我们原来不良生活方式的基础上，通过适当的饮食调节，您也能收到意想不到的护眼效果。下面一些营养素和食物，对改善您的眼睛干涩、视疲劳、暗适应能力差、双眼无神等有一定的疗效，请爱美、爱健康的您看过来。眼睛究竟喜欢哪些营养素呢？

预防夜盲症：维生素 A

因为维生素 A 是维持人类一切上皮组织正常机能所必需的物质，它参与组织间质中黏多糖的合成，黏多糖对细胞起黏合保护作用。它缺乏时，可出现上皮干燥和角化变性增殖。所以当维生素 A 缺乏时，眼睛的角膜或结膜发生干燥、炎症，严重时，眼睛的角膜角化增厚，以至发炎软化，甚至形成溃疡穿孔而失明，这就是常说的干眼病。维生素 A 又是合成顺视黄醛必需的物质，当维生素 A 缺乏时，顺视黄醛得不到足够的补充，人眼中的视杆细胞合成的视紫红质减少，人对弱光的敏感度就降低，暗适应能力也就下降，严重的就会出现夜盲症。

因此，维生素 A 对保护眼睛是极为重要的一种营养素。含维生素 A 丰富的食物有猪肝、羊肝、牛肝、蛋类、奶制品（如牛奶、奶粉、奶油、干酪等），刀鱼、大比目鱼和鲑鱼的肝等。另外，胡萝卜素或类胡萝卜素可被小肠壁转变为维生素 A。含胡萝卜素或类胡萝卜素多的有胡萝卜、番茄、红辣椒、菠菜、生菜等。

预防白内障：花青素

花青素可以促进眼睛视紫红质的生成，稳定眼部的微血管，并增强微血管的循环。此外，花青素还是一种强抗氧化剂，可以减少自由基对眼睛的伤害，有助于预防白内障。富含花青素的食物有蓝莓、黑莓、樱桃、茄子、红石榴、紫米等。能阻挡有害光的营养素有叶黄素及玉米黄素。

在类胡萝卜素家族中，只有玉米黄素和叶黄素存在于视网膜中，且两者存在的量相当，它们能帮助挡掉伤害眼睛的蓝光，使视网膜黄斑免受伤害，保持视觉灵敏与清晰。此外，也有研究发现，若增加玉米黄素与叶黄素的摄入，能减少白内障的发生。富含叶黄素的食物有菠菜、花椰菜、洋葱、红苋菜、芦笋、油菜等。富含玉米黄素的食物有玉米、南瓜、橙子、菠菜、芥蓝等。

让视力更清晰：DHA

视网膜和视神经含有丰富的 DHA，然而，我们人体无法自行合成这种脂肪酸。适当补充 DHA 会让视觉更敏锐，让视力更清晰。此外，DHA 也是脑部神经元的重要组成成分。富含 DHA 的动物性食物：深海鱼如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等；淡水鱼如鲈鱼、武昌鱼、鲑鱼等，健康成年女性一般每周吃 500 ~ 1000 克的鱼就可以满足身体对 DHA 的需求。富含 DHA 的植物性食物：亚麻籽、紫苏籽或藻类。

预防眼黄斑病变：锌

有研究发现，锌的缺乏与眼黄斑部病变有密切的关系。如果没有足够的锌，会导致视力下降，弱光下视物不清。含锌丰富的食物：贝类和软体类海

鲜、瘦肉、黑芝麻、榛子、核桃等。

延缓眼睛衰老：维生素 E

维生素 E 具有很强的抗氧化性，能减少眼睛中的自由基，延缓眼睛老化。富含维生素 E 的食物：杏仁、葵花籽等坚果和植物的种子。

增进眼睛健康：维生素 C

维生素 C 能防止视网膜受到紫外线伤害、防止晶体老化，增加眼睛里细小血管的韧性、修护细胞，帮助增进眼睛健康。富含维生素 C 的食物：猕猴桃、鲜枣、葡萄柚、青椒、草莓等新鲜水果和蔬菜。

为了让自己拥有一双美目，从现在开始行动起来，爱护自己的眼睛吧，不要等它出现问题了才想起它，每天选择一些护眼食物，滋润自己的双眼吧！

第九节 养出乌发，还自己青春

忙碌的生活，高速的工作节奏让更多人忽视了自己的健康。许多人年纪轻轻不知不觉中头发就开始出现枯燥、暗淡无光泽的现象，严重的会黑发变白发，甚至出现少白头。然而健康是自己养出来的，注重饮食的合理，膳食营养的均衡，适当调节生活节奏，舒缓压力，可以让我们延缓衰老的速度，养出一头乌黑浓密的秀发，还给自己应有的青春。

白发的分类

先天性少白头，这种少白头的人常有家族遗传史，往往一出生就有白发，或头发比别人白得早，这种白发由遗传因素引起，通过营养调理改善也并不明显。

后天性少白头，引起的原因很多：营养不良，如缺乏蛋白质、维生素以及某些微量元素（如铜）等，都会使头发变白；有些年轻人在短时间内，头发大量变白，则与过度焦虑、悲伤等严重精神创伤或精神过度疲劳有关。某些慢性消耗性疾病造成的营养缺乏，也会使人白发。而其他病变引起的白发

应当先消除原发病，再考虑营养或精神等方面的问题。

老年性白发即两鬓出现白发，头顶白发相继出现，是黑素细胞中酪氨酸酶活性进行性丧失而使毛干中色素消失所致。灰发中黑素细胞数目正常，但黑素减少，而白发中黑素细胞也减少。老年性白发是一种生理现象它可能与遗传有关，但精神创伤、情绪激动、悲观抑郁、营养不良等，也为重要发病因素。

白发产生的原因

正常情况下，人体头发的毛乳头内有丰富的血管，为毛乳头、毛球部提供充足的营养，黑色素颗粒便顺利合成。当各种不良刺激造成供应毛发营养的血管发生痉挛，使色素细胞分泌黑色素的功能发生障碍，影响黑色素颗粒的形成和运送。当黑色素颗粒不能运送到毛发中去，则使毛发中的黑色素颗粒减少、消失，出现白发。或者毛囊萎缩或者坏死，造成脱发。

中医认为，头发的生长源于气血的濡养。病因则无外乎三大方面：血热偏盛、情志烦劳、精虚血弱。

血热偏盛，兼有烦躁易怒，头部烘热感等症状。肝旺血燥，毛根失养，故发白。

情志烦劳，兼有精神抑郁，忧愁烦恼，脘腹胀满，纳食乏味，不思饮食，夜眠欠安等。烦劳忧思太过、焦虑紧张等因素使得气机不畅，气血失和，不能荣养发梢，故发白。

精虚血弱，头发与肝肾有密切关系，“肾藏精，肝主血，肾其华在发，发又为血之余”，“肝肾虚则精血不足”，毛囊得不到营血的滋养，出现白发。反之，肝肾强健，上荣于头，则毛发浓密乌黑。

此外，中医还认为肺主一身皮毛，若肺气虚，不能宣布水谷精微于毛囊，也可导致脱发。

防治白发

增加色素的生成

研究表明，在饮食构成中，不能长期缺少含维生素 B₁、维生素 B₂、维生

素 B₆、烟酸等的食物，否则，毛发就会由黑变灰，进而变白。维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、烟酸等都对形成色素及其新陈代谢有重要影响，如果它们在吸收、贮藏、利用等方面发生障碍或变化，青丝就能变成白发。凡深色（绿、红、黄、紫）的食物都含有自然界的植物体与阳光作用而形成的色素，可以补充人体的色素，对头发色泽的保健有益。

维生素 B₁ 含量高的食物有：瓜子仁、猪大排、黑芝麻、紫菜、豌豆、黄豆、青豆等。

维生素 B₂ 含量高的食物有：猪肝、紫菜、羊腰、松茸、香菇、猪腰、鸭肝、黄鳝、杏仁等。

维生素 B₆ 含量高的食物有：玉米片、猪肝、鸡翅、韭菜、西兰花、胡萝卜、沙丁鱼、鸡腿等。

烟酸含量高的食物有：酵母、蘑菇、羊肝、香菇、花生、鸡肉、牛肉、猪肝等。

近年来的科学研究还表明，缺乏某些微量元素，如铜、铁等，也能使头发变白。

铜含量高的食物有：酵母、荞麦（带皮）、生蚝、章鱼、鹅肝、杏干、鸭肝、蕨菜、豆乳、软梨等。

铁含量高的食物有：鸭血、鸡血、墨鱼、猪肝、羊血、海参、虾仁、鸡肝、羊肝、牛肝等。其中动物性铁比植物性铁更有利于吸收。

清热去火

清热食物是以清里热为主要作用的食物，一般为凉性食物，能够清热泻火、凉血解毒。黄瓜、西瓜清热解毒，除烦止渴；苦瓜味苦、性寒，能够清热去火，明目解毒；猕猴桃清热生津，和胃降逆；香蕉清热解毒，益胃生津，养阴润肺，还可滑肠通便，对于肺胃有热造成的烦躁不安有很好的缓解作用。绿豆、荷叶有清热解毒的作用，利湿解暑，去烦热，特别适用于夏季心烦气躁的人。此外，决明子、芦荟代茶饮，这两味药的药性寒凉，能够清解肝热、润下通便。

安神助眠

驴肉具有安心养神的作用，而且补血益气，驴肉中的铁是以血红素铁的形式存在，容易被机体吸收利用，可以防治缺铁性贫血。红枣不仅补血，还补中益气，养脾健胃，有助眠的效果。桂圆肉可以与米同煮，补益心脾，养神安眠，对失眠健忘、精神衰弱的人有很大帮助，对长期处于高压生活环境中的人有很好的缓解效果。苹果具有治疗脾虚火盛的功能，补益中气，对各种类型的失眠都有很好的效果，苹果的芳香气味也可镇静中枢神经，促进睡眠。

补精养血

首推黑芝麻。黑芝麻作为食疗佳品，能够润肠通便、补肺益气、通血脉、润肌肤、滋补肝肾、养发美容；并对头发早白、头晕耳鸣、贫血萎黄、津液不足有治疗作用。并且黑芝麻含有的维生素E居植物性食物之首。何首乌“益精血、乌须发”。补血的食物有猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝、牛肉、鸡肉、猪心、红糖、葡萄、大枣、胡萝卜、黄鳝。乌鸡，归肝、脾、肾经，清虚热，补肝肾。海参有益精血，补肾气的作用，治疗精血虚亏、失眠有一定的效果。桑椹补肝益肾，银耳中的银耳多糖促进造血功能、抗衰老。龙眼、荔枝具有益心脾、补气血的作用。

养成良好的生活习惯

勤梳头，既能保持头皮和头发的清洁，又能加速血液循环，增加头皮的营养，从而达到防止头发变白的效果；保持情绪乐观，对生活持乐观的态度和保持愉快的情绪，将有助于使您的头发乌黑润泽。即使遇到不顺心之事，也不要急躁不安，折磨自己的精神，否则会加快头发变白的步伐；并且长白发多数情况下是人体衰老的一种自然现象，不要轻信市场上所谓的神奇黑发药物，否则吃坏身体反而新增疾病，加重病痛。

“防治”一词，防在前，治在后。在白发严重之前就要开始着手养发，调理自己的身体，均衡营养。毛囊的活力需要局部的营养，而系统性的全身营

养更有助于使头发获得局部营养。不仅如此，要想避免头发出现问题，还要适当放松精神压力，舒缓自己的情绪。只有防治结合，才能让身体更加健康，让自己的头发更加润泽靓丽。

第十节 人生难免脱发，如何健康管理少脱发

现在有一头乌黑浓密的秀发已经不是个容易事，脱发成为了一个日益严重的普遍性问题，走在路上头发稀疏、处于更年期的女性朋友有很多，甚至也有年纪轻轻的少年脱发，然而造成脱发的原因很多，治疗方式也各异，本文只介绍通过调整饮食就可以对脱发有显著作用的脱发类型。

营养性脱发

维生素及蛋白质缺乏

饮食的调整对于营养性脱发的防治效果非常显著。营养性脱发一般是由某些主食和水果蔬菜摄入不足造成的，“五谷为养、五果为助”，也就是说人体每天必须摄入一定量的主食和水果蔬菜。很多人经常在吃正餐的时候只顾喝酒、吃肉，忘记或故意不吃主食和蔬菜，这很容易因营养不均衡而使肾气受损。

根据营养性脱发的原因，我们可以想到预防、治疗营养性脱发的主要手段该从改善不良饮食习惯方面着手，做到合理饮食，规律进餐，就会达到预期的效果。

肉类中含有丰富的蛋白质，但是食肉过多反而引起脱发，所以补充植物蛋白质是个不错的选择。头发干枯，发梢裂开，可以多吃豆类制品。维生素E可抵抗毛发衰老，促进细胞分裂，使毛发生长，可多吃胡麻油、鲜酵母、麻子仁、鹅蛋黄、大豆油、辣椒油、棉籽油、葵花籽仁、芝麻油、核桃、菜籽油、葵花籽油、玉米油、芝麻酱、黄豆粉、南瓜粉、小麦胚粉。

按照中医理论，头发与肝肾有密切关系，肾藏精、肝主血，其华在发，肝肾虚则精血不足，毛囊得不到充足的营养，毛囊萎缩或者坏死，造成脱发。反之，肝肾强健，上荣于头，则毛发浓密乌黑。“黑色入肾”，黑豆、黑芝麻、

首乌、黑米等食品也有利于头发的生长，其中的黑米属于谷类，含有丰富的B族维生素，有研究表明，脱发与缺乏B族维生素有关。补肝血，可以“以脏补脏”，食用猪肝或者鸡肝；可以“以味补脏”，选用食醋调味，补肝散瘀；可以“以血补血”，食用鸭血，可养肝血，还可辅治贫血。

贫血造成的脱发

贫血造成的脱发也分多种，能够通过饮食调整治疗更多的是缺铁性贫血或缺锌性贫血造成的脱发。铁丰富的食物有鸭血、鸡血、墨鱼、猪肝、羊血、海参、虾仁、鸡肝、羊肝、牛肝、猪血、牛肉、鸡蛋黄、羊肉、兔肉、猪里脊肉、鸡腿、鱼肉、黑木耳等。锌主要存在于海产品，特别是牡蛎、扇贝、花蛤、鱿鱼、梭子蟹、皮皮虾的含量较为丰富。其他各种植物性食物中相对含锌量比较高的有核桃、乌梅、榛子、蕨菜、西瓜子、杏干、葵花子、南瓜子、红辣椒等。

注意补充水分，多喝水可以预防脱发，多吃新鲜的蔬菜和水果以及含不饱和脂肪酸、铁质的食物，也能为头发生长提供充足的水分和养分。

神经性脱发

导致这种脱发的原因很多，这里主要是指由于精神压力过大或者睡眠不足引起的脱发。尤其是现在虽然大家生活水平提高了，但在职场上、生活上人们有越来越多的压力和责任，使人焦虑，导致脱发。并且随着经济的发展，夜生活也增多了，频繁熬夜，导致了生活作息时间颠倒，影响着身体的各大功能，血液的循环也不顺利，所以才出现脱发。中医认为，血热偏胜，情绪激动，耗伤阴血，阴血不能滋养皮毛。因此在这种脱发中，我们可以从安神解压，调整睡眠的思路中调整饮食。

莲藕能健脾胃顺气，通畅气机。山楂善于顺气活血、化食消积，对于神经性脱发也有效果。如果配伍红糖煮水，可以补血解郁。玫瑰花有疏肝理气，宁心安神的功效，可用玫瑰花泡茶饮。百合性甘，养心安神，对于失眠多梦也有一定的治疗效果。小米、牛奶、蜂蜜等也有助于睡眠。

想要治疗这类脱发，仅仅靠食物或者药物治疗是不够的，因为发病的原

因多是精神因素，所以平时女性朋友们要学会自我排解压力，保证充足的睡眠，适当的舒缓自己的生活节奏。

肥胖性脱发

根据中医理论，脾胃湿热，加上肥甘过重，伤胃损脾，头发则表现为黏腻而脱落。而脾胃湿热、痰湿体质的肥胖人群常常出现这种肥胖性脱发。

研究表明，多吃绿色蔬菜如芹菜、胡萝卜、菠菜和红色水果，可使后脑的头发稠密；芝麻有补肝肾发之功；鸡油有生发之效。现介绍几种简便而有效的食疗方：黑芝麻大米粥、枸杞大米粥、何首乌粥、桂圆黑木耳汤。并且多吃一些鸡蛋类、豆类、鱼类及卷心菜、瘦肉等，对于头发的生长有好处；减少糖类的摄入，可使脱发得以改善；多食用富含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 PP、胆碱、肌醇的食物。米糠及豆类等为肌醇的良好来源。多食用一些富含维生素 C、维生素 E 的食物，也有助于改善头皮的血液循环，促进头发的生长，并可以保护头发。

季节性脱发

季节性脱发，其实是多指夏季的脱发相比于其他季节更明显的情况。一般夏季更容易脱发，因为夏天温度高毛孔扩张导致脱发，而秋冬之际不易脱发，因为这时期温度下降毛孔闭合。

造成夏季脱发的原因有许多，治疗方式也不同。

少吃冷饮，注意节制

如果夏天过多食用冰淇淋等冷饮，会造成毛囊的突然收缩，夏天毛囊需要大量出汗排热，毛囊突然收缩不利于排汗，影响头发的生长发育，这一点恐怕经常被忽视，这也是导致夏季爱掉头发的原因之一。夏日炎热出汗量大，但是不能过度食用冷饮、喝冰水，可以多喝凉白开水解渴消暑。

蛋白质供给不足

蛋白质是生成和营养头发所必需的重要物质，通常以瘦肉类食物含量较

多，但是由于夏天天气闷热，人们更喜欢清淡的食物，瘦肉类食物摄取相对减少，这一点对于女性尤为明显，因为经常有女性朋友为了减肥不吃肉。如果人体的蛋白质供给不足，头发也就容易脱落。夏天应注意对蛋白质的摄取和多吃些含铁、钙、维生素 A 等较丰富的对头发有滋补作用的食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆类及豆制品、芝麻等。

生活习惯对头发的损伤

长时间使用电脑的人会很容易脱发

一是因为受到的电脑辐射过多，二是因为长时间在电脑前面工作的人需要注意力的高度集中，长久如此会使大脑的兴奋度持续地增高，使得相关的内分泌功能紊乱，致使毛囊容易被栓塞，使头发的营养供应出现障碍，最终导致脱发的发生。

戒烟限酒

吸烟会使头皮毛细血管收缩，从而影响头发的正常发育及生长。白酒，特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气，引起脱发。即便是啤酒、葡萄酒也应适量饮用。

消除精神压抑感

精神状态不稳定，每天焦虑不安会导致神经性脱发，压抑的程度越深，脱发的速度也越快。因此，经常进行深呼吸，散步，冥想，做松弛体操等，可消除当天的精神疲劳。

造成脱发的原因很多，然而“病从口入”，大多数的疾病都是吃出来的，加上不合理的生活习惯，使得我们的身体状况“亮起红灯”。所以我们更应该注意自己的饮食，学会合理膳食，特别是有疾病预兆或者正处于疾病当中的人，“吃好，养好，才能过好”。

第二篇 女人想要健美苗条，从健康饮食开始

第一节 您是胖还是不胖

很多人说，当今社会是个拼脸的社会，有一个美丽的脸庞，有一个完美的身材，人生路上会更顺利，所以拥有魔鬼身材成了很多女人的奋斗目标。且不说这种言论正不正确，但它确实反映了一种社会现象。所以，铺天盖地的减肥广告，街头巷角的减肥美容院使得减肥产业有了很好的发展。但是，我们日常营养门诊中最常见的现象是什么呢？很多中老年女性，明明身体发福了，却还是前来咨询什么食物是最好的，想着通过某种食物来达到改善身体状况的效果，丝毫不担心现有的肥胖身材已经对自己的健康产生威胁。而相反的，一些年轻女孩子，明明身材很完美，很健康，却总是想着瘦些，再瘦些，追求更骨感的效果，有些女孩子已经到了消瘦的地步，却还是想着要再苗条些。

一些正值青春期的女孩子这种现象就更多见，她们往往对自己的体重要求很高，盲目的节食减肥，甚至有些会发展成厌食症。

我们在门诊接诊过一个坐着轮椅来就诊的小女孩，年龄 15 岁，身高 173 厘米，体重 38 千克，脸色蜡黄，说话耳语，让人觉得这孩子瘦的一点力气都没有了，当时已经休学一年，在这种状况下，这孩子还是觉得自己胖。后来诊断为厌食症，住院治疗。虽然这只是一个比较极端的例子，但在我们周围也有很多这样的女孩，为了追求骨感美而盲目的节食减肥。

那么，问题来了，什么样的人需要减肥，什么样的人的正常身材，而什么样的人苗条的，甚至是消瘦的、需要增加体重的呢？这是一个科学的问题，当然不能单单通过眼睛去判断，因为有的人身体中肌肉多，而有的人身体中脂肪较多，单单通过肉眼观察往往不够准确。这里我教给大家一个计算

的方法，通过简单的计算您就能清楚的了解，您现在的体重是否标准。体质指数（BMI）= 体重（千克）÷ 身高（米）²

例如：一个人的身高为 1.75 米，体重为 68 千克，他的 BMI = 68 / (1.75²) = 22.2（千克/米²），参考表 2 - 1，判断此人体重是否在正常范围内。

根据世界卫生组织定下的标准，亚洲人的 BMI 若高于 22.9 便属于过重。亚洲人和欧美人属于不同人种，WHO 的标准不是非常适合中国人的情况，为此我们制定了中国参考标准（见表 2 - 1）：

表 2 - 1 BMI 标准及相关疾病发病危险性

	WHO 的 BMI 标准	亚洲的 BMI 标准	中国的 BMI 标准	相关疾病发病危险性
偏瘦		< 18.5		低（但其他疾病危险性增加）
正常	18.5 ~ 24.9	18.5 ~ 22.9	18.5 ~ 23.9	平均水平
超重	≥ 25	≥ 23	≥ 24	
偏胖	25.0 ~ 29.9	23 ~ 24.9	24 ~ 27.9	增加
肥胖	30.0 ~ 34.9	25 ~ 29.9	≥ 28	中度增加
重度肥胖	35.0 ~ 39.9	≥ 30	——	严重增加
极重度肥胖	≥ 40.0	非常严重增加		

最理想的体重指数是 22 千克/米²。

也就是说，通过计算，如果您的 BMI 指数在 18.5 ~ 23.9，那么，恭喜您，您现在的体重是适合您的，但是如果低于 18.5，那么您要考虑身体为何消瘦，是否应该有意识的增加热量了；如果您现在的 BMI 高于 24，那么，您需要开始考虑减重了，您的体重已经超过健康的标准了。

当然用 BMI 公式计算出来的结果也并不是就完全准确地反应您的体重是否标准，如果针对以下人群，就不适合用 BMI 来计算了，如：①未满 18 岁的未成年人；②运动员；③正在做重量训练的妇女；④怀孕或哺乳中的女性；⑤身体虚弱或久坐不动的老人。

有了上面的小公式，您就能更好地了解自己的体重状况了，简单地说，就是如果您的 BMI 在正常范围，那么相对来说您的体重是比较符合健康标准

的。当然，也有许多女性朋友的 BMI 在正常范围，但身体构成不合理，如身体脂肪较多，肌肉较少，还需要更关注是否存在隐性肥胖。如果您的体重偏低，您还是为了美丽要过度减重的话，请不妨看看下面的忠告吧。

消瘦的危害

记忆力衰退

大脑工作的主要动力来源于脂肪、糖等多种营养素，这些营养素能激发脑及神经纤维，提高大脑处理信息的能力，增强短期与长期记忆。消瘦的人体内脂肪、糖等营养素的摄入量和存贮量不足，机体营养匮乏，容易使脑和神经细胞严重受损，直接影响记忆力，会让我们变得越来越健忘。

脱发

人体头发的主要构成成分是蛋白质和锌、铁、铜等营养素。对身体过瘦的人来说，体内脂肪和蛋白质等多种营养素均供应不足，很容易使其头发频繁脱落，发色失去光泽，发质变脆。

胃下垂

当人体过分消瘦时，体内腹壁松弛、腹肌薄弱，导致悬吊、固定胃位置的肌肉和韧带松弛无力，腹压下降，胃蠕动减弱，于是整个胃的生理位置就降低，从而引发胃下垂。

贫血

过于消瘦者普遍存在营养素摄入不均衡的问题，如铁、叶酸、维生素 B₁₂ 等造血物质摄入不足；由于吃得少，基础代谢率也比正常人要低，因此胃肠运动较慢、胃酸分泌较少，同时也影响了营养物质的吸收。这些都是造成贫血的主要原因。另外，营养不良则身体免疫力降低，还容易出现继发性贫血。

血尿

我们的肾脏由一层致密的结缔组织包裹着。过于消瘦的人，体内脂肪含量不足，导致这层结缔组织变松弛，肌力减弱，无法给肾脏提供可依托的外在肌肉保护。所以，肾脏容易下垂并导致内部静脉血渗出，出现血尿，还常伴有腰部酸痛。

十二指肠淤滞

十二指肠横段位于腹膜后，是消化道中最固定的部分。过于消瘦的人，其肠系膜和后腹膜脂肪稀少，内脏下垂，无形中缩小了脊椎与肠系膜上动脉近端部分之间的空隙，致使十二指肠遭受压迫，于是吃下去的食物难以消化，表现出腹部饱胀不适，伴有疼痛或饭后呕吐，呕吐物含胆汁和所吃食物，症状呈间歇性反复发作。

胆结石

胆汁是由肝脏分泌的，其中含有胆固醇、胆盐、钙和卵磷脂等，它们之间保持着一定的比例。过于消瘦的人一般会存在热量摄入不足，所以储存在身体组织中的脂肪就加速消耗，胆固醇也随之移动，导致其在胆汁中的含量增加，胆汁因而变得黏稠，析出结晶并沉淀下来形成结石。如果再加上饮食不规律、体内胆汁分泌减少、胆囊收缩变弱、不能及时排空，就更容易形成结石，严重的还会引发腹膜炎、胆囊炎等病症。

子宫脱垂

没有足够量的脂肪保护，盆腔内的子宫也容易从正常位置沿阴道下降，子宫颈下垂，甚至脱出于阴道口外，就形成我们谈及色变的子宫脱垂，严重的还可能导致宫颈口感染，甚至宫颈炎。

不孕

女性的体脂百分比至少要达到 17%，才能维持正常的月经周期和性欲水

平，这也是她们将来能够健康怀孕、分娩及哺乳的最低脂肪标准。因为，脂肪组织能将肾上腺皮质所提供的原材料加工转变为雌激素，是体内除卵巢以外制造雌激素的重要场所。体内脂肪过少，雌激素的合成及其在血液内的浓度水平就会受到影响，导致雌激素水平处于不足状态，而这一水平正是影响女性生育能力的关键标准之一。

骨质疏松

调查研究发现体瘦的女性髌骨骨折发生率比标准体重的女性高1倍以上。这是由于过瘦的人体内雌激素水平不足，影响钙元素在骨骼内的吸收，无法维持正常的骨密度，因此容易出现骨质疏松或骨折。

当然，消瘦的危害还不仅这些，这里只是举例说明，给大家敲个警钟，让大家防患于未然。但是，如果您已超重或肥胖，对身体的危害不仅仅是影响美观，它同时也是危及健康的一种病理状态。现代医学已证明，肥胖与许多慢性非传染性疾病的发生和发展密切相关。如部分肿瘤（子宫内膜癌、大肠癌、肺癌、乳腺癌、卵巢癌等）与饮食中的高脂肪有关；肥胖朋友大多数有糖耐量异常或糖尿病，2型糖尿病病人2/3有体重超重或肥胖等现象；肥胖使高血压、高血脂的发病率增加5倍以上，动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等发病与体重正常的人相比大大增加；肥胖朋友常因过重的关节负荷导致关节蜕变、骨质疏松、行走困难；肥胖朋友还常常有脂肪肝、胆结石、胆囊炎、胰腺炎；肥胖朋友大多数会因为肥胖造成通气障碍，打鼾而患有呼吸睡眠暂停综合征，加重脑部缺氧发生；肥胖朋友还常因高血糖、高血压、高血脂而引起肾脏动脉硬化，甚至肾衰竭；看看下面的数据，肥胖的女性朋友减肥信念会更坚定的。

如果您的体重比理想体重高出10%，那么：

- 患高血压的概率高2~6倍。
- 患心脏病的概率高1.5~3.3倍。
- 患糖尿病的概率高2~5倍。
- 患胆结石的概率高2.5倍。
- 患月经异常的概率高3倍。



- 患关节炎的概率高6倍。

看到这些数据，您还能置自己的健康于不顾，继续放任自己胖下去吗？

无论目前您的体重属于消瘦还是肥胖，体重管理都至关重要，健康的生活习惯，要从现在开始养成，让我们一起来一个健康风暴，积极地管理自己的体重吧！

第二节 隐性肥胖也不容忽视

隐性肥胖

您还在单纯用体重来判断自己是否肥胖吗？如果是的话您就大错特错了，现在我们身边潜伏了很多隐性肥胖的“胖子”，这类人群女性较多，大概能占到女性的三分之一，尤其是我们亚洲女性这种现象更常见，她们的典型特征是：骨架较小，视觉感觉挺苗条，体重正常，BMI也正常，但体脂百分率却是超标的。

体脂率是指人体内脂肪的重量在人体总体重中所占的比例，又称体脂百分率，它可以准确的反映出人体内脂肪含量的多少。一般来讲正常成年人的体脂率分别是：男性 15% ~ 18%、女性 25% ~ 28%。若超过这个标准的体脂率，虽然看着不胖，但也可以诊断为肥胖。也就是说，最终判断您是不是肥胖，是要看您身体中含有的脂肪量，而不是单纯的看体重。

目前，常规的情况下，我们较常使用 BMI 来衡量一个人胖或是不胖。该指数计算的方法是： $BMI = \text{体重（千克）} \div \text{身高（米）}^2$ 。但这个指标并不完全适用于中国人。在相同的 BMI 下，黄种人人体内的脂肪含量要比欧美人高，即使看起来没那么胖，也很可能超标了。我们临床工作中的这种隐性肥胖者也非常常见。有的女性 BMI 只有 19，体型非常苗条，没有所谓的小肚子，可是经过人体成分分析仪测定，体脂百分率能达到 30% 以上，可谓是个名副其实的胖子了。这类人群通常内脏脂肪比较高且常常伴有脂肪肝和高血脂。所以，用体脂百分率来判断肥胖其实更为准确。

隐性肥胖的危害

一般来说，女性的皮下脂肪比男性多，而男性的内脏脂肪比女性多。内脏脂肪主要存在于腹腔内，如肝、胰、胃、肠道等器官的周围和内部，它的明显表现是腹部肥胖。一般人外表上可能表现为“大腹便便”，但也有很多人从外观上看不出来，很容易被忽视，所以被称为是最危险的肥胖类型。许多研究证明，过量的脂肪组织会导致雌激素和炎性因子异常增高，从而诱发心脑血管疾病、糖尿病、癌症（男性前列腺癌和女性乳腺癌、子宫内膜癌）等慢性疾病。

隐性肥胖不易发现，定期到营养门诊就诊刻不容缓。

怎么判断自己是不是隐性肥胖

我们可以到各地营养门诊去检测自己是不是隐性肥胖，营养门诊一般都会有人体成分分析仪。人体成分分析仪采用生物电阻抗的方法，能够准确测量出身体的体脂百分比、脂肪重量、肌肉重量、蛋白质重量、水分重量、矿物质重量等。您是真胖还是假胖，用身体成分分析的数据说话更科学。

第三节 胖子是一口一口吃出来的，减肥是个“长期工”

说到这就要跟大家讲讲一个胖女孩小樱减肥的故事，相信很多人能在里面找到自己减肥过程的缩影。

小樱是一个从小就胖的女孩儿，从15岁起，就在减肥的路上开始奋斗了，至今已经10年了。这10年时间里，她接触过很多很多减肥方法，多到自己都数不清，包括美容院减肥，减肥药减肥，针灸减肥，埋线减肥，节食减肥，21天减肥法等等。很可惜，在这么多减肥方法里，没有一个是健康正确的，10年来不合理的减肥方式直接导致她的基础代谢率急速下降，肌肉大量流失，体重上上下下，反弹了又节食，恢复饮食又反弹。来看营养门诊的时候，她自己开玩笑说，她这辈子注定要和减肥作斗争了。小樱减肥失败的例子想必也反映了大部分减肥、爱美人士的心声。无论采用哪种减肥方法，大家最期望看到的都是短期之内体重有明显的下降，其实这种想法本身就是

错误的，并且是不利于健康减肥的。

首先，您要好好想一想您是怎么变胖的，是一下就胖的吗？您可能要说您是遗传因素导致的，从小就胖，但您有没有想过，可能是您家庭不健康的饮食习惯导致的呢？若您是近期才开始发胖的，就更要想一想了，您是近几天暴饮暴食或者是近一两个月摄入过多食物导致现在的体型了吗？答案肯定是否定的。

俗话说“一口吃不成胖子”，不过一口一口累积起来，终将吃成胖子！中国疾病预防控制中心营养与食物安全所在全国 8 个省进行的一项研究中发现，每天仅仅增加少量热量的摄入，相当于米饭 40 克（不到 1 两）、水饺 25 克（2~3 个饺子）、烹调油 5 克（半勺），累积起来，一年大约就可以增加体重 1 千克，10 年、20 年下来，一个体重在正常范围内的人就会变成肥胖患者了！

现在大部分中国人每天摄入超出自身需要量的各种食物，包括零食、主食、食用油等，绝对不仅仅是 40 克米饭和 2~3 个水饺所产生的热量，我几乎没有见过一个胖子是从来不吃零食、从来不喝饮料、烹调油控制的很好的人。2012 年中国居民营养与健康状况调查表明，我国城乡居民平均每天摄入的脂肪是 80 克，远远高于脂肪供热比的 30% 高线，而食用油是每天热量来源比较高的食物，每 1 克食用油产生 9 千卡的热量，而 1 克蛋白质或 1 克碳水化合物只产生 4 千卡的热量。2012 年我国成年人超重率为 30.1%，肥胖率为 11.9%，分别与 2002 年相比上升了 7.3% 和 4.8%。

当然，产生热量的不仅仅是脂肪，还有碳水化合物和蛋白质，这三种营养素是用来给人体提供能量的，无论哪种食物的摄入量超过了您的消耗量，哪怕只是一点点，日复一日地积累下来，就会使您体重超标。

很多肥胖的患者来做营养咨询，她会经常问，“我并没有吃多少饭啊，怎么还是减不下来呢？”这也是很多人认识中一个误区，有很多女性朋友，往往在正餐的时候确实没吃多少饭，但是由于没有相应的饱腹感，吃过饭以后的零食一点也没有少吃。几块饼干、一包薯片、几块芝麻糖、一把葡萄干、一把坚果，或许您吃了也没有产生多少饱腹感，以至于您都把您吃过的零食忽略掉了，但是它确实实在努力帮助您变胖，因为它的热量很高。在我们做的膳食调查中，如果不经仔细地询问，很多人往往不记得自己摄入的零食，

殊不知，这些零食所产生的热量比所摄入的正餐还要多。薯片什么的就不多说了，现在很多人都知道它是垃圾食品，对其避而远之，那就说说健康食品——坚果吧，人们常吃的坚果有核桃、杏仁、松子、榛子、栗子、腰果、瓜子等，大部分的坚果脂肪含量在 50% 左右，也就是说大概两个核桃、25 颗瓜子和 18 个花生豆就相当于 10 克油所提供的油脂和热量，那么，按我们每个人每天摄入 25 克油脂来计算，也就是说如果您每天摄入了以上数量的坚果，您需要减少对应数量的烹调油才能保证您食不过量。不至于慢慢的变成一个胖子。这样就要对您做菜的技术进行考验了，大概一汤勺油是 10 克，您能保证您一日三餐只用 15 克油吗？如果不能，那么您摄入坚果的量就要适当控制一下了，千万别想着靠吃些坚果来填饱您的肚子，这样只会让您的肚子越来越大！

说了这么多，主要是想要告诉大家，您现在的体重，是您几年甚至几十年以来，生活习惯的一个反映，您的饮食习惯，几十年积累下来就现在您的身体状况了。所以想要把身上的脂肪减下去，必须要做好一个长期斗争的准备，越是短时间内卓有成效的减肥方法，往往会让您失败得更加惨痛一些，反弹更加严重一些。

如果我们身体中的脂肪减去 1 千克，就意味着我们要比正常需要量减少摄入 7700 千卡的热量，而 350 千卡可以是 2 两左右的粮食，可以是 4 两左右的瘦肉，也可以是 40 克左右的食用油，好了，那么，可以来算一下，如果我们每天减少 2 两主食，那么，我们需要 22 天的时间来减少 1 千克脂肪，为什么不减少更多一些的食物呢？原因就在于——减肥是个“长期工”，是一个人的良好生活习惯永久建立的过程，并不是一个短期的行为。如果我们每天减少少量食物摄入更利于长期坚持，如果减少更多的食物，短期看来，效果肯定更明显，但是，减重过后，如果又恢复到原来的饮食习惯，会反弹，减重一次体重增重一次，使许多肥胖女性彻底失去了信心。另外一方面，如果长期摄食过少，身体的基础代谢率也会相应得下降，“也就是节能模式的开启”，反倒使减重更加困难。相反的，如果每个月减重 3 斤（1 斤 = 500 克），6 个月下来，您就可以成功的减重 18 斤，也是个不小的数字。而且不用您忍饥挨饿，影响您正常的生活和社交。这么算来，慢慢减肥其实效果也并不“慢”。

一个对您有益的事儿，坚持 21 天，就可以成为改变您一生的好习惯，减肥是如此，健康身体亦是如此。

快速减肥会造成哪些危害

每个人的体重不同，一般情况下，健康的减重目标是每周 0.5 ~ 1 千克，每个月 1 ~ 3 千克。

1. 如果减重速度过快，会导致皮肤的收缩速度赶不上脂肪及胶原蛋白消耗的速度，弹性下降，皱纹增加。
 2. 胶原蛋白消耗过度会导致乳房下垂。
 3. 在减重的过程中，钙的消耗量增加，体重下降过快会加速骨钙的丢失，患骨质疏松的风险更大。
 4. 短时间内体重下降过快，可能发生脂肪代谢紊乱，内分泌失调，以致不能正常排卵，严重者会造成不孕。
 5. 短时间内，大量的脂肪需要分解，血中的游离脂肪酸大量增加，很可能对肝脏造成脂毒性伤害，导致肝脏发生炎症，而过多的游离脂肪酸，也可能造成脂质过氧化，损伤肝细胞，伤害肝脏。
 6. 快速减重会造成基础代谢率下降，很容易出现体重反弹的现象，再减，再反弹，而这种体重波动带来的危害，甚至会超过肥胖。
 7. 某些研究还发现，快速减重可能会对心脏、肾脏等器官造成伤害。
- 胖子不是一天吃成的，所以大家也不要期望短时间内自己就能拥有苗条身材，快速减肥往往是以损耗健康为代价，必将得不偿失。

第四节 夜宵，想要和你说再见

自从人们发明了电以后，人们的活动时间延长了，晚上就寝的时间变晚了，再加上现在生活节奏过快，白天人们没有多余的时间放松身心，所以，很多成年人把喝酒聊天，放松心情，吃吃喝喝的时间放到了晚餐后，尤其到了夏天，路边的烧烤摊子到处都是外出吃夜宵的人们，有男有女，好不热闹，这种热闹的夜宵一直持续到半夜一两点钟，才陆续散去。即便不出去吃，很多年轻人也习惯晚上 12 点以后才睡觉，如果下午 6 点就吃了晚饭，那么到了

12点，很多人就已经饥肠辘辘了，如果不吃些东西根本就睡不着觉。吃夜宵，已经成了许多都市生活人的常态。

经常吃夜宵健康吗

经常吃夜宵，对身体的害处多过好处，尤其有四大害处对健康非常不利：

易得结石 人的排钙高峰期常在进餐后4~5小时，若吃夜宵过晚，当排钙高峰期到来时，人已上床入睡，尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，久而久之，逐渐扩大形成结石。

易得脂肪肝 在吃夜宵时摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、吲哚、硫化氢等毒素，刺激肠壁，诱发癌症。再加上饮酒，则更容易与“酒精性脂肪肝”结缘。因为晚上睡觉以后，我们身体所消耗的热量比白天少10%~20%，消化道都处于休息的时候，这时候如果进食太多食物，容易导致多余能量的积累，从而使我们的身体慢慢变胖。

易得糖尿病 夜间进食太多，会导致肝脏合成的血胆固醇明显增多，并且刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白胆固醇。运载过多的胆固醇到动脉壁堆积起来（包括阴茎动脉），也成为动脉粥样硬化、冠心病和阳痿的诱因之一。同时，因为长期吃夜宵过饱，会反复刺激胰岛，使胰岛素分泌增加，久而久之，便造成分泌胰岛素的细胞功能减退，甚至提前衰退，发生糖尿病。

诱发失眠 吃夜宵过饱可使胃胀满，对周围器官造成压迫，胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传送信息给大脑，引起大脑活跃，并扩散到大脑皮层其他部位，诱发失眠。

科学选择夜宵

如果咱们家中有需要学习到很晚的孩子，或是您自己经常加班需要晚睡，不吃些东西就难以入睡，这种情况还是有必要提前两小时适当补充一些食物的。我们也不必把夜宵当做洪水猛兽，选择夜宵也需要讲究一定的方法。

吃什么呢？啤酒、烤串、饼干、蛋糕，还是最简单的速食方便面？

我相信，大家一定不会这样吃。其实科学选择夜宵是有方法的，要选择

低脂肪、低能量、高饱腹感、容易消化吸收的食物，吃完以后不要引起兴奋、失眠等不适。

如多选择清淡、松软、易消化的食物，如馄饨、粥、杂豆浆、面条、益生菌酸牛奶、水果、坚果等。避免脂肪含量高的食物，因为脂肪的消化吸收时间较长，热量较高。

哪些食物不适合做夜宵

首先是肉、内脏等高脂肪高蛋白食物，因为它们不易消化吸收，容易滞留在肠道中，刺激肠壁，诱发消化道癌症；其次是油炸、烧烤、煎制食品，如炸花生米、烤羊肉串等，它们会给身体代谢带来沉重负担；第三是甜食，它们不仅会带来肥胖问题，还会消耗人体内大量的B族维生素，引发营养失衡和代谢障碍；第四是大量的咖啡和浓茶都有刺激交感神经的作用，并且容易造成内脏的自律神经失调。

适合做夜宵的食物

对于工作压力大，睡眠欠佳的女性朋友，可以选择下面的食物当做夜宵，有助于您睡个好觉，恢复充沛的体力。

富含色氨酸食物——降低兴奋度

代表食物为小米粥。色氨酸在人体内代谢生成5-羟色胺，它能够抑制中枢神经兴奋度，产生一定的困倦感。同时，5-羟色胺在人体内可进一步转化生成褪黑素，褪黑素被证实有确切的镇静和诱发睡眠作用。

小米在所有谷物中含色氨酸最为丰富，晚餐主食中加些小米应该是一个不错的主意，有利于提高进入脑内的色氨酸数量。此外，南瓜子仁、腐竹、豆腐皮、虾米、紫菜、黑芝麻等蔬菜中的色氨酸含量也非常高。

此外，色氨酸也会借着碳水化合物、蛋白质的饮食组合（即先吃碳水化合物、后吃蛋白质的进食顺序）顺利进入大脑中，给您一个安稳的睡眠。因此，睡前不妨搭配着吃点碳水化合物的食物，如蜂蜜全麦吐司或水果，这个方法对多数人都有效，它既有像安眠药的安眠效果，却没有安眠药依赖的副

作用，不会让人成瘾。

富含维生素 B 族的食物——消烦躁

代表食物为全麦食品。B 族维生素相互间有协同作用，能调节新陈代谢，增强神经系统的功能。

全麦食品中含有丰富的 B 族维生素，它具有消除烦躁不安、促进睡眠的作用。燕麦、大麦、糙米、全麦面包、全麦饼干等都属于全麦食品。

富含钙和镁的食物——放松神经

代表食物为牛奶、核桃。研究发现，钙、镁并用可成为天然的放松剂和镇静剂。钙含量丰富的牛奶被公认为“助眠佳品”。坚果类食物中镁含量较多，在临床上，核桃常被用来治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。

吃夜宵，不只是吃的品种有讲究，吃的时间也是很有讲究的，一般来说，进食夜宵一般在睡前两小时最好，比如您晚上要工作到 12 点，那么，您进食夜宵的时间应选择在晚上 10 点左右，一定不要等到饥肠辘辘了再吃，否则，往往不容易控制夜宵的摄入量，很容易摄入数量超标。如果您还没等到真正饥饿的时候就进食，能帮助您更好的控制进食食物数量。并且进食后两小时，您还要从事一些工作，吃进去的食物也能大部分被消耗掉，不至于给胃肠道增加太多的负担。当然，说了这么多并不是鼓励大家一定要吃夜宵，因为更健康的生活方式应该是能够早睡早起。如果您能保证晚上 10 点钟准时睡觉，睡前肯定还不会感到饥饿难耐，那么就不必进食夜宵了。毕竟进食夜宵并不是一种好的生活方式。

第五节 每日几餐更减肥

现在市面上的减肥方法很多，面对五花八门的减肥方法，您会正确的选择吗？是不是手足无措，不知该从何下手呢？那好，针对现在市面上出现频率最高的减肥方法，我来帮大家科学的分析一下。大家都知道，想要减肥就必须能够管住嘴，迈开腿。可是说起来很容易，做起来很难。管住嘴，究竟要如何管住呢？每天吃一餐饭？多餐饭？还是最经典的三餐饭减重效果更好

呢？下面我们依次跟大家分析一下。

首先，每日一餐减肥法

一天只吃一餐，似乎是快速的减肥方法，试想，一个人将一日三餐，改为只吃一餐，怎么能不瘦呢？但是，人真的能长期一天只吃一餐度日吗？而一天只吃一餐又真的能减肥成功吗？恐怕不是这回事。

人们总以为，只要吃得越少，就越能达到减肥的目的。但是，如果因减肥心切，为求速成，一天居然只吃一餐度日，可想而知，最后必然饿得眼冒金星，手脚发软，大大影响了生活质量而不能长期坚持下来，这就导致短期内肯定会有一定效果，但长期效果堪忧。

我们成人就算一天都不动，躺在床上，也需要 1000 千卡左右的热量才能维持身体基本代谢，保持生命活动，如果要走路、工作、做家务等等，平均一天要 1000 ~ 1500 千卡热量，甚至有人工作忙碌，所需热量还不止这些。所以，如果我们每天摄取的热量只有一餐 400 ~ 600 千卡，必定供不应求，只好燃烧皮下脂肪来应付，天天如此“透支”，原来储存在人体内的脂肪一天天减少，很自然，人也就消瘦下来。

但跟着而来的是，身体常处于饥饿状态，能量常短缺不足，基础代谢率也会相应减少，并且，由于进食食物时本身就有食物特殊动力作用，也就是说，您进食食物这件事本身就是消耗热量的，现在您进食一餐，食物特殊动力作用也相应减少。这两件事都导致了您自身消耗的能量越来越少，消耗的少了，也就要求您吃的更少才能继续减下去，这就成了一个恶性循环。

医学上有许多研究发现，如果每天供应 1000 ~ 1200 千卡的低热量饮食给减肥病人，效果不错，而且较能长久维持。如果每天只供应 500 ~ 800 千卡的极低热量饮食，病人初期可能瘦得很快，可是所造成的饥饿感往往令人非常痛苦，几乎看到任何可吃的食物就想抓进口中，所以效果只是暂时性的，而不能维持长久。

另一方面，饿得越久，细胞代谢作用也会变得很慢，能量消耗得越少，到最后，只要多吃一点点，都很难再瘦下来，这实在是因为可怜的身体被这样每天只吃一餐虐待后，代谢系统已经不正常了。

因此，想要利用这种每日一餐严格限制摄取食物的方法来减肥，可谓适得其反，不仅饿坏了身体，而且贫血、倦怠、头发掉落、皮肤失去光泽、胃痛、消化性溃疡等种种毛病也会出现，外加“造就”了一副新的体质：只要多吃点食物就发胖，即使不吃也很难再瘦下来，损失可谓惨重。并且许多每天只吃一餐减肥的人认为反正只吃一餐，这一餐就大吃大喝，结果可想而知，必然吃得过量，造成减肥失败。

其次，每日多餐减肥法

每日多餐减肥最需要注意的并不是说多吃几餐能减肥，而是将一整天的食物分为多次摄入，通过减少每一餐的饮食量，增加进食次数，可有效控制每日热量摄入，增加食物特殊动力学作用，增加自身的消耗量，还能减少人对食物的渴望和饥饿感，举个例子来讲，一样量的水，一次性喝完与分几次喝完，人体的新陈代谢速度是不一样的。饮食也是同样的道理，每日少量多餐不仅不会增肥还能有效减肥。

但是，少吃多餐法最容易失败的地方在于，不少人是多餐了，但是总量比一日三餐吃的还要多了，这样总热量摄入量增加了，肯定是不利于减肥的。那么少吃多餐究竟该如何实施是非常重要的。

提前决定一天的食量再细分餐

通过增加饮食次数来达到减肥瘦身，其原理就在于通过饮食能活化消化器官，从而提高代谢，这也叫做“饮食诱导性产热”。

但有许多女性朋友误认为：“只要一整天都在吃就能减肥”，这无疑是不正确的。不是说想吃就吃，多吃几次就是好事，这个方法的大前提就是：必须提前决定一整天的食量。整个方法下来，多吃几顿，无论吃几顿，加起来都不能超过这个总食量！比如您今天需要吃掉 1500 千卡的食物，那么，每日多餐减肥法就是将原来您每天吃三顿，每顿 500 千卡，变为每天六餐，每餐 250 千卡，如果不减少原来每餐的食物量，只是盲目地增加饮食次数，那么，非但减不了体重，您还会因此变成一个大胖子哦！切记切记！许多人吃到饱是可以感觉出来的，但是吃到七成饱，是感觉不出来的。现在教大家一个实

用的办法，可以这样量化操作：拿饭碗来衡量，原来每餐吃一碗饭，那现在还用这个碗，仅吃三分之一或二分之一就能达到较好的控食效果。

每日多餐减肥法注意事项

早上6点到傍晚6点，增加饮食的次数

虽说要增加每天的饮食次数，但并不是随时增加都行，特别是晚上，如果吃几次，那绝对是对减肥不利的！每日多餐的方法之所以能让您成功减重，其中还有一个条件，那就是改善晚饭推迟的现代饮食习惯。晚上的饮食次数理应减少，就一顿晚饭，并且尽量不要超过晚上9点，最好是8点前吃完，而需要增加饮食次数的，反而是早上6点到傍晚6点这12个小时之内。

细嚼慢咽，不要一次吃个饱

每日多餐，重在每餐少吃，也就是少吃多餐，否则这种分餐制的计划就会无功而返。这个方法并不是鼓励您去不断地多吃，如果明明已经吃饱了，还继续吃，那么就增加了不必要的热量积聚了。细细地咀嚼每一口食物，享受着每一口食物带给您的愉悦，并且随着时间地推移，更容易增加您的饱腹感，使您并没有进食过多的食物，就觉得很饱了，这也就达到减重的效果了。

保证均衡饮食

就算是每日多餐减肥，也要保证身体每日所需的多种营养素，蔬菜、水果、粮豆、肉蛋奶样样不能少，否则我们身体必需的营养素会失去平衡，就更容易生病。减肥的目的是为了更健康，一定要什么都吃，什么都少吃，有量的概念是至关重要的。

饮水择时

最有利于减重的饮水时间是晨起空腹和每次进餐的餐前1小时。晨起空腹饮水，可以补充夜间体内流失的水分，促进胃肠蠕动，帮助胃肠做好接受早餐的准备。许多女性朋友上午还要面对繁重的工作、学习任务，需要消耗

大量的能量，所以保证每日进食营养丰富的早餐尤为重要。餐前1小时饮水更有利于增加饱腹感，更有利于对食物营养素的利用，让更少的食物发挥更大的营养效用，更有利于减重。

第六节 素食到底能否减肥

现在，有很多女性朋友都在追捧素食饮食，认为不吃肉是一种很时尚、很健康、很美容的生活方式。很多女明星也都是坚定的素食主义者。她们普遍认为，素食不含肉类食物那么高的热量和脂肪，这样可以减少体内脂肪堆积，从而减肥，可是那些认为纯素食有助于减肥的女性朋友，也要小心长期营养不均衡会导致营养不良，使得减肥不成，反倒使皮肤松弛、暗黄、气色差哦！

长期素食可能摄入更多能量

从我们吃的素食和肉食来看，不能简单的认为，素食就是低能量饮食，肉食就是高能量饮食。其实，很多素食含有的能量和脂肪比肉类食品还要高许多。

一些素食主义者很可能会不加注意地选择那些更容易使人发胖的饮食，吃大量高脂肪、高能量的食物。例如：炒菜中用过量的烹调油。我们曾见过有些素食者不但炒菜的时候要加很多的食用油，并且吃完菜后连盘子中剩余的油油的汤汁都要用来拌米饭吃进去，殊不知吃进去了太多的热量，食用油的能量比肉类的能量可是要高得多哦！

还有，油煎炸食物、甜点和零食。许多女性虽然没有吃肉，但酷爱吃一些油条、油饼、薯条、方便面等油炸食物；还有些女性酷爱吃一些点心、面包、蛋糕等，甚至用它们来代替一餐饭，殊不知，这些点心都是直接用食用油、精制糖和面的，这里面隐藏着大量看不到的脂肪和糖分；还有些女性不喜欢吃天然的主食，一定要吃一些有味道的，比如用烙饼、烧饼等来代替米饭馒头，这样一来很容易摄入过多能量。还有的吃些营养价值很低甚至毫无营养价值的食物，如市面上卖的很多油炸的、甜的零食、饮料，反而使能量摄入比设定得多很多，不但没能达到减肥目的，还可能造成营养失衡。所有

这些都告诉我们，尽管素食，如果不好好控制总能量，减重也是困难的，并且还会给我们带来健康隐患。

如果一定要素食，在制定素食食谱时，应该比对待非素食食谱还要谨慎，确保它们营养均衡。对于铁、钙、锌、维生素 D、维生素 B₁₂ 和蛋白质这些营养成分，通常非素食主义者很容易能够从动物性食品中获得，但是素食主义者的饮食常常难以满足，需及时补充。

长期吃素身体会缺营养

长期选择素食可能会造成人体的一些营养成分缺乏。以蛋白质为例，蛋白质的重要性就不用多说了，我们身体中的每个部分都需要蛋白质，包括皮肤、头发、指甲等等，真可谓“没有蛋白质就没有生命”。素食主义者虽然也能从植物性食物中摄取蛋白质，但是大多数植物性蛋白质要比动物性蛋白质的质量差，不容易被身体吸收利用，人体更需要一些优质的蛋白质，而优质蛋白质主要存在于动物性食品中。长期缺乏优质蛋白质可能会导致体力下降，免疫力差，主要表现为身体各种功能低下、无精打采、注意力不集中、过早衰老、皮肤干涩、心力衰竭、头发枯白等一系列不适的症状和体征。

维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 以及铁、锌、钙等主要从动物性食物中获得，长期素食的人，这些营养素也容易缺乏。缺铁性贫血在女性当中很常见，而在素食的女性当中更为高发。这主要因为动物性食物中含有很多二价铁，人体比较容易吸收。而植物性食物中主要含三价铁，人体吸收起来比较困难。所以长期吃素的人很容易面黄肌瘦脸色不好，有的人说坚持吃素皮肤好，其实这些都是误区，一个贫血、不健康的人，哪里来的红润好气色呢？如果一定要坚持素食，建议可以跟医生咨询是否需要补充铁剂。如果是怀孕期间的准妈妈，就更不适合素食了，怀孕期间各种营养素的需要量会变大，如果完全的素食，很容易使婴儿出现营养不良，影响以后的生长发育。

吃素还会影响女性生殖能力

在吃素影响女性生育能力的众多研究中，德国慕尼黑马斯保兰学院的结

论最为引人注意。该学院的卡尔宝克教授将参加试验的健康少女分成两组，其中一组除了进食少量乳酪和牛奶外，其他食物全部是素食；而另外一组则进食正常食物。在为期 6 周的减肥计划结束后，研究者发现，在吃素食的减肥女性中，有 78% 的人出现了停止排卵的生理现象，而且几乎全组人的月经周期都比正常时间短。但是在正常饮食的一组中，67% 的女性排卵正常，月经周期也没有明显变化。卡尔宝克教授分析认为，在两组试验者的体重都下降了同等幅度，并且她们的运动量都一样的条件下，素食一组女性之所以出现排卵停止的情况与她们进食的食物中所含蛋白质过少，从而导致激素分泌失常，月经周期紊乱有关。这样她推测出，素食可能会导致生殖机能异常，甚至严重影响生殖能力。卡尔宝克教授指出，假若女性不愿意使其生育能力受影响，那么在进行素食减肥前一定要三思而行，尤其是年龄超过 30 岁的女性，生育能力本身已经下降，更要谨慎行事。

所以，素食饮食未必是一个可行的减肥方法，不当的素食饮食反而可能增肥，并且还需要冒着太多营养素缺乏的风险，也可能带来更大的健康隐患。如果您有宗教信仰，必需素食，下面给您提供一些素食小贴士，这样选择素食可以健康一些。

1. 为避免不吃肉带来的维生素 B 族缺乏，可多食用糙米、胚芽米、全麦制品等；可多吃富含维生素 C 的食物如鲜枣、奇异果等可以帮助铁质吸收的食物。
2. 为避免不吃动物性食物带来的钙、锌、铁、维生素 D 等缺乏，可以选择营养补充剂或多选择豆类食品，以增加摄入量。
3. 素食食物的摄入过多带来的膳食纤维摄入过量。因为过量膳食纤维的摄入会影响蛋白质、矿物质等营养素的吸收，每天摄入 25 ~ 30 克就可以健康减重了。例如：100 克苹果含 1.42 克膳食纤维；100 克梨子含 2.28 克膳食纤维；100 克玉米片含 11 克膳食纤维；100 克白面包含 2.72 克膳食纤维；100 克全麦面包含 8.5 克膳食纤维。可见不同水果的膳食纤维含量是不同的，尽可能选择膳食纤维含量低的水果；粗粮的膳食纤维含量胜过细粮，尽可能多选择细粮少选择粗粮。所以说不同的膳食结构需要有不同的食物选择。

第七节 食肉减肥法是否健康

1972年，宣称“食肉减肥法”的《艾特金斯饮食革命》一书出版，成为畅销书。从明星政要到普通百姓，无数人通过这种方法成功瘦身，美国前总统克林顿、布拉特·皮特、珍妮佛·安妮斯顿等众多名人都成了“食肉减肥法”的忠实信徒。艾特金斯本人，则成了一名亿万富翁。到了2004年，在美国有3000万人狂热地信奉“食肉减肥法”的低碳食谱，在英国，也有300万人采用这种食谱。与各种近乎自虐的减肥方法相比，吃肉减肥实属另类，既能满足人的口腹之欲，又能收到减肥奇效，当然更容易讨人欢心。但和其他非自然减肥方法一样，吃肉减肥的风险指数也很高。对想尝试这种另类减肥方法的人士来说，有必要先了解它的利弊，才能“取其精华，弃其糟粕”，健康瘦身。

什么是“食肉减肥法”

食肉减肥法在国际上常被称做阿金饮食法（atkins diet），也叫低碳水化合物饮食法（low carbo diet）。阿金饮食法是在20世纪70年代，由一位美国医师（Robert C·Atkins）提出的理论。他在《艾特金斯医生的新饮食革命》一书中指出：“碳水化合物虽是人体热量的主要来源，却也是造成肥胖的原因。由于碳水化合物被分解进入血液后，会令体内胰岛素攀升，加速分解为单糖，提供人体活动所需的能量补给。但若身体已有足够动力时，便会被转化为脂肪储存，以备日后所需，这就自然增加了形成肥胖的概率。”

食肉减肥法要求严格限制碳水化合物的摄入，而可以吃高蛋白的食品，即不吃任何淀粉类、高糖分的食品，而多吃肉。其核心是控制碳水化合物的摄入量，从而将人体从消耗碳水化合物的代谢转化成以消耗脂肪为主的代谢模式。

吃肉为什么能减肥

当人体大量摄入动物蛋白质，并降低或截断碳水化合物的摄入，血液中的葡萄糖含量就会逐步降低。当人体内的血糖不足时，就会自动燃烧体内储存的蛋白质和脂肪，以提供热量，如身体本来囤积脂肪的部位，如大腿、臀部、肚脐等地方的脂肪就会被逐渐消耗掉，从而达到减肥目的。

另外，脂肪燃烧代谢不完全会产生酮体，人也不容易感到饥饿，食量会因此变小。同时，大量产生的酮体无法被身体吸收利用，当其排出体外时会带走大量的水分与离子，借此可达到快速减重的效果。从营养学角度来说，这种减肥法的可取之处在于：

1. 它主张尽量少吃碳水化合物含量高的食物，如糖类食品、白面包、意大利通心粉，因为这些食物会让人体血糖迅速升高，还能激发人的食欲，不知不觉中吃下更多的食物。比方说，您早上吃的是果酱加面包，那么在午餐之前，您不仅会饿得快，而且食欲会比平时旺盛。

2. 它主张多吃动物蛋白质。这样能很好地避免因为饥饿引起的大量进食，人体能分解脂肪和碳水化合物产生日常活动所需的热量，而且通常的规律是先分解碳水化合物，所以，一旦截断了碳水化合物的摄入，人体为获得热量会分解脂肪；另外，从肉、蛋、鱼和黄油等食物中能摄取大量的蛋白质，蛋白质则可以促进身体的新陈代谢，因而可以加速身体燃烧更多的脂肪。

生活中大量的肥胖人士通过这种方式成功减肥。医学专家的研究也证明，其确实有助于快速减肥。美国费城的一组研究者对 132 名肥胖患者进行了一年的跟踪研究，结果表明，吃肉减肥者在 6 个月时间内体重迅速下降，之后一直保持良好的。美国杜克大学医学中心进行的另一项为期 6 个月的研究，也得到了类似的结果，120 名超重者遵循吃肉减肥法，体重平均下降了 12 千克。

这样看来，采用此方法减肥能令肥胖者在比较快的时间内减去体重，而且因为以肉为主食，不仅不容易产生饥饿感，还能满足口腹之欲，对于节食减肥者来说，似乎是一件再好不过的事情。

单一的肉食减肥法也对健康存在着巨大隐患

减肥教父减肥至死 2003 年，有人将艾特金斯和他的减肥公司一并告上了法庭。原因是用这个方法减了体重，但是胆固醇指数飙升，主动脉血管大面积堵塞，但停止了“艾特金斯医生饮食法”后，发现胆固醇指数马上恢复了正常。也是那一年，美国前总统克林顿做了心脏搭桥手术，克林顿自己承认，他一直都在用低碳食谱减肥。还是 2003 年，4 月 8 日清晨，72 岁的艾特金斯医生在距离他办公室仅半条街的地方，不慎滑倒，头部重重地着地，昏

迷9天后，他去世了。2004年2月死因被披露：艾特金斯有严重的心脏病和高血压史，他死亡时的体重为258磅（约116千克）。美国疾控中心参考他的身高（180厘米）后得出结论：艾特金斯死于肥胖引发的综合征。

长期吃肉减肥副作用多，影响健康

只吃肉不吃主食的减肥法可以更耐饥饿，提高身体的新陈代谢，减肥效果显著，但风险也较高。特别提醒大家，人体长期摄入过多动物蛋白质，会造成营养不均衡，对健康有害无益。人需要足够的碳水化合物来保证身体各项机能的正常运行，大脑也需要葡萄糖来维持正常的机能，如果人体内的碳水化合物含量和水果、蔬菜的摄入量持续过低，无法满足基本的体内能耗，会直接影响健康。

1. 脂肪燃烧产生的酮体会导致便秘或腹泻、口臭、头痛和普遍的疲劳症状。
2. 大量摄入肉类，容易升高血胆固醇，增加患心血管疾病、糖尿病的危险概率，还容易引发一些癌症。
3. 增加肝脏与肾脏代谢负担，容易对肝肾功能造成损害。英国肾脏病患者协会就曾明确指出，这种饮食习惯已经使得英国1/3的成年人患上了肾脏疾病。
4. 高蛋白饮食还会造成钙和钾的流失，加速骨质疏松症等疾病进程。
5. 过多脂肪摄入还会提高女性患乳腺癌的概率。
6. 吃肉减肥会带来情绪低落。

根据英国公开发行的《内部用药记录》，摄入过多动物性蛋白质的饮食习惯，会引起肾脏疾病，而且这种饮食习惯已经使得英国1/3的成年人患上了肾脏疾病。英国肾脏患者协会已经明确指出，吃肉减肥法是罪魁祸首之一。

根据南安普敦大学的报告，如果女性在怀孕期间坚持“高蛋白，低碳水化合物”的饮食习惯，会对胎儿的健康不利。而且，有这样饮食习惯的女性所生的孩子，很容易患高血压。在怀孕期间每天都吃肉和鱼的女性，其后代的血压比其他人的血压平均值升高5%。研究人员提醒：孕妇应当慎用吃肉饮食法，无论如何，健康是首要的，孕妇一定要保证饮食的全面均衡。

研究人员调查了2万5千名癌症患者和来自全世界各地的50万名健康妇女，他们发现，其中乳腺癌者有一半以上的人都有饱和脂肪酸摄入过量的问题，而健康妇女中有相同饮食习惯的人，患乳腺疾病的几率比无此饮食习惯的人多出20%。有饱和脂肪酸摄入过量问题的人，无一例外地都爱吃并常吃肉、芝士、黄油、蛋糕和饼干。

短期吃肉减肥法减重效果明显，对健康有益

为保障人体健康，吃肉减肥法适宜短期使用，同时必须有专人协助监控身体变化，出现不适应及时叫停。若要降低体重，减少肥胖，就要尽量少摄取单一碳水化合物，像糕饼、奶类等，而适当进食复合碳水化合物，同时多多运动，增加新陈代谢，以便消耗过剩的热量。

此外，减肥期间的饮食应注意蔬菜、肉类、水果、糖类地合理调配，合理摄入多种维生素、矿物质、膳食纤维和充足的钙质，营养均衡，维持健康的血糖标准。

蔬菜可选择碳水化合物含量低的品种，如绿色蔬菜、番茄、什锦沙拉等，应该多吃。肉类可选择高蛋白、低脂肪的品种，如兔肉、牛肉、鱼肉，鸡肉、瘦猪肉等都是胖人比较理想的肉食。吃肉的时候最好去掉外皮，这样能减少饱和脂肪酸的摄入量。

低 GI 减肥法

所谓低 GI 食物就是低升糖指数食物，通过控制胰岛素而有效的控制体重。GI（Hypoglycemic Index）就是营养学上的“升糖指数”，不同的淀粉类食物，在体内引起血糖上升的反应都不同，GI 值太高的食物会加速血糖的上升，促进胰岛素分泌与脂肪形成，另一方面是胰岛素波动太大，容易饥饿会更想大吃一顿。这个观念最早用在糖尿病患者的饮食治疗，例如一碗粥和一碗糙米饭的热量相同时，吃下粥后不久，血糖上升速度却远远大于一碗糙米饭，这是因为糙米饭 GI 值低。

简单来说，越容易使血糖快速上升的食物，其 GI 值就越高，像糖类和淀粉类是属于“高 GI”；反之，使血糖上升速度较慢的食物，其 GI 值就越低，像

油脂类和蛋白质属于“低 GI”。例如五谷杂粮面包、燕麦、大豆、蔬菜、水果等纤维含量高，都是 GI 值较低的食物。蛋糕、饼干、甜点等淀粉含量较高，则属于 GI 值较高的食物。此外，选择较粗糙的食物（没有经过太多烹调手续和较少调味、添加剂），少吃过于精致的食物，也是一种挑选低 GI 食物的方法。

选择食物时，在同种类的食物中，尽可能的多选择一些 GI 值低的食物，如当您选择面包时，白面包的 GI 值是 87.9，而全麦面包的 GI 值是 69，这时，聪明的您，应该知道选择哪个对于您的体重控制有好处吧？您想吃一个水果，您是选择 GI 是 28 的桃子，还是 GI 值是 52 的香蕉呢？这些都需要我们去仔细地体会。

如果您想减肥，那么要养成吃低 GI 食物的生活习惯，选择食物的时候，尽量在同类食物中选择 GI 值较低的食物。

下面就把一些食物的 GI 值（表 2-2）分享给女性朋友，希望可以对您及家人的日常饮食搭配有一些帮助。

表 2-2 部分食物血糖生成指数（2002 年版食物成分表）

食物类	食物名称	GI 值
	大米（即食，煮 1 分钟）	46
	大米（即食，煮 6 分钟）	87
	小麦片	69
	桂格燕麦片	83
	荞麦方便面	53.2
	即食羹	69.4
	营养饼	65.74
	全麦维（家乐氏）	77
	可可米（家乐氏）	88
	卜卜米（家乐氏）	60
	披萨饼（含乳酪）	61
	汉堡包	61
	白面包	87.9
	面包（全麦粉）	69
	面包（粗面粉）	64

续表

食物类	食物名称	GI 值
	面包（黑麦粉）	65
	面包（小麦粉，高纤维）	68
	面包（小麦粉，去面筋）	70
	面包（小麦粉，含水果干）	47
	面包（50% ~ 80% 碎小麦粒）	52
	面包（75% ~ 80% 大麦粒）	34
	面包（50% 大麦粒）	46
	面包（80% ~ 100% 大麦粒）	66
	面包（黑麦粒）	50
	面包（45% ~ 50% 燕麦麸）	47
	面包（80% 燕麦粒）	65
	面包（混合谷物）	45
	新月形面包	67
	棍子面包	90
	燕麦粗粉饼干	55
	油酥脆饼干	64
	高纤维黑麦薄脆饼干	65
	竹芋粉饼干	66
	小麦饼干	70
	苏打饼干	72
	格雷厄姆华饼干	74
	华夫饼干	76
	香草华夫饼干	77
	膨化薄脆饼干	81
	达能闲趣饼干	47.1
	达能牛奶香脆	39.3
	脆皮糕点	59
	马铃薯片（油炸）	60.3
	爆玉米花	55



续表

食物类	食物名称	GI 值
混合膳食及其他	馒头 + 芹菜炒鸡蛋	48.6
	馒头 + 酱牛肉	49.4
	馒头 + 黄油	68
	饼 + 鸡蛋炒木耳	48.4
	饺子（三鲜）	28
	包子（芹菜猪肉）	39.1
	硬质小麦粉肉馅馄饨	39
	牛肉面	88.6
	米饭 + 鱼	37
	米饭 + 芹菜 + 猪肉	57.1
	米饭 + 蒜苗	57.9
	米饭 + 蒜苗 + 鸡蛋	68
	米饭 + 猪肉	73.3
	玉米粉加入人造油（煮）	69
	猪肉炖粉条	16.7
	番茄汤	38
	二合面馒头（玉米面 + 面粉）	64.9
	牛奶蛋糊（牛奶 + 淀粉 + 糖）	43
	黑五类粉	57.9
水果类及制品	苹果	36
	梨	36
	桃	28
	桃（罐头，含果汁）	30
	苹果	36
	桃（罐头，含糖浓度低）	52
	桃（罐头，含糖浓度高）	58
	杏干	31
	杏（罐头，含淡味果汁）	64

续表

食物类	食物名称	GI 值
水果类及制品	李子	24
	樱桃	22
	葡萄	43
	葡萄干	64
	葡萄（淡黄色，小，无核）	56
	猕猴桃	52
	柑	43
	柚	25
	巴婆果	58
	菠萝	66
	芒果	55
	芭蕉（板蕉）	53
	香蕉	52
	香蕉（生）	30
	西瓜	72
乳类及制品	牛奶	27.6
	牛奶（加糖和巧克力）	34
	牛奶（加人工甜味剂和巧克力）	24
	全脂牛奶	27
	脱脂牛奶	32
	低脂牛奶	11.9
	降糖牛奶	26
	老年牛奶	40.8
	牛奶	27.6
	克糖牛奶	47.6
	酸奶（加糖）	48
	酸乳酪（普通）	36
	酸乳酪（低脂）	33
	酸乳酪（低脂，加人工甜味剂）	14

续表

食物类	食物名称	GI 值
谷类及制品	小麦（整粒，煮）	41
	粗麦粉（蒸）	65
	面条（小麦粉）	81.6
	面条（强化蛋白质，细，煮）	27
	面条（全麦粉，细）	37
	面条（白，细，煮）	41
	苗条（硬质小麦粉，细，煮）	55
	线面条（实心，细）	35
	通心面（管状，粗）	45
	面条（小麦粉，硬，扁，粗）	46
	面条（硬质小麦粉，加鸡蛋，粗）	49
	面条（硬质小麦粉，细）	55
	馒头（富强粉）	88.1
	烙饼	79.6
	油条	74.9
	大米粥	69.4
	大米饭	83.2
	黏米饭（含直链淀粉高，煮）	50
	黏米饭（含直链淀粉低，煮）	88
	糙米（煮）	87
	麦麸	19
	糯米饭	87
	小麦（整粒，煮）	41
	大米糯米粥	65.3
	黑米粥	42.3
	大麦（整粒，煮）	25
	大麦粉	66
	黑麦（整粒，煮）	34

续表

食物类	食物名称	GI 值
谷类及制品	玉米（甜，煮）	55
	玉米面（粗粉，煮）	68
	玉米面粥	50.9
	玉米掺粥	51.8
	玉米片	78.5
	玉米片（高纤维）	74
	小米（煮）	71
	小米粥	61
	米饼	82
	荞麦（黄）	54
	荞麦面条	59.3
	荞麦面馒头	66.7
	燕麦麸	55
薯类，淀粉及制品	马铃薯	62
	马铃薯（煮）	66.4
	马铃薯（烤）	60
	马铃薯（蒸）	65
	马铃薯（用微波炉烤）	82
	马铃薯（烧烤，无油脂）	85
	马铃薯泥	73
	马铃薯粉条	13.6
	甘薯（山芋）	54
	甘薯（红，煮）	76.7
	藕粉	32.6
	苕粉	34.5
	粉丝汤（豌豆）	31.6

续表

食物类	食物名称	GI 值
豆类及制品	黄豆（浸泡，煮）	18
	黄豆（罐头）	14
	黄豆挂面	66.6
	豆腐（炖）	31.9
	豆腐（冻）	22.3
	豆腐干	23.7
	绿豆	27.2
	绿豆挂面	33.4
	蚕豆（五香）	16.9
	扁豆	38
	扁豆（红，小）	26
	扁豆（绿，小）	30
	扁豆（绿，小，罐头）	52
	小扁豆汤（罐头）	44
	利马豆（棉豆）	31
	利马豆（加 5 克蔗糖）	30
	利马豆（加 10 克蔗糖）	31
	利马豆（嫩，冷冻）	32
	鹰嘴豆	33
	鹰嘴豆（罐头）	42
	咖喱鹰嘴豆（罐头）	41
	青刀豆	39
	青刀豆（罐头）	45
	黑眼豆	42
	罗马诺豆	46
	黑豆汤	64
	四季豆	27
	四季豆（高压处理）	34
	四季豆（罐头）	52

续表

食物类	食物名称	GI 值
饮料类	苹果汁	41
	水蜜桃汁	32.7
	巴梨汁（罐头）	44
	菠萝汁（不加糖）	46
	柚子果汁（不加糖）	48
	橘子汁	57
	可乐饮料	40.3
	芬达软饮料	68
	冰激凌	61
	冰激凌（低脂）	50

经过分析和比较，我们认为艾特金斯减肥法短期应用，减重效果更快速、更明显，减肥过程中痛苦较小并且容易坚持下来，有它的优势，但是由于肉制品中胆固醇含量较高，蛋白质较高，长期应用容易导致一些疾病的发生。因为长期应用此法存在一些风险，所以如果能够短期内应用，比如一两个月，在取得良好的减重效果后，再长期使用低 GI 减肥法进行维持，将会是一个较好的减重方案。

第八节 “11 路” 走起更减肥

随着生活条件的改善，人们通过食物摄入的热量也有所增加，高碳水化合物、高脂饮食使得热量的摄入往往超过人体的消耗量。同时，随着交通工具日趋便捷，人们的运动量也在减少，消耗的热量也随之减少。通过增加运动量，或者将其作为一种辅助方法进行体重的控制也是一种好方法。

适量运动可以增加热量的消耗，减少脂肪堆积，促进身体多余脂肪的消耗。也就是说“出”一定要大于“入”才能达到减肥的目的。对于很多不适合高强度运动的人以及没有时间健身和锻炼得人来说，步行无疑是一种健康而且经济方便的锻炼方式。步行是一项全身性的运动，又因其不受场地的限制，可以被广大的人群所接受。步行能有效地减少体内脂肪，且比剧烈运动

消耗脂肪更为明显，且能增强肌肉。

步行的距离、速度和时间直接影响着我们能否达到减肥的效果。那么应该如何步行，步行多长时间才能达到减脂瘦身的效果是我们比较关心的问题。

有研究表明，无论运动强度大小，人体运动时最先被启用的供能物质是糖，脂肪消耗比例不大。以跑步为例：跑 100 米，脂肪消耗仅占 2%；跑 200 米，脂肪消耗占 5% ~ 10%；跑 5000 米，脂肪消耗占 80%；跑 10000 米，脂肪消耗达 90%。同样的道理，步行距离越长，脂肪的消耗就越多。因此，每次步行至少走 5 ~ 8 千米减肥效果才最佳。

步行速度尽可能快一点，并且逐步提高速度，效果会更好。可以在一次正常速度的练习中增加几个 2 ~ 3 分钟的快速走，这样可以提高平均强度，得到更好的锻炼。如果是关节没有障碍的人，可再加一些上坡或台阶等运动，这样可以增加难度，使人体消耗的热量更多。步行必须具有一定速度，应为每小时平均步行 7 ~ 9.5 千米。因为速度也是影响脂肪分解的重要因素。时速 10 千米的步行所消耗的热量，是匀速散步（每小时 2 ~ 3 千米）的 5 ~ 6 倍，所以，只有快速行走才能达到消耗脂肪的目的。但是，步行速度得快慢也要视自己的年龄和身体状况而定，要做到力所能及，循序渐进地提高速度。

1 小时的步行运动可消耗 300 ~ 360 千卡热量。据测定，早晨空腹时即使快速步行 1 ~ 2 小时，消耗的脂肪也微乎其微；晚餐后步行半小时，脂肪的消耗却明显增加，这主要是人体“生物钟”决定的。也有研究显示，午餐后 2 小时步行 40 ~ 60 分钟，脂肪消耗最多，且能降低食欲，因而最利于减肥。

此外，步行时的姿势也是至关重要的。应该注意要抬头，上身站直，也就是脊柱呈自然状态，肩膀向后、向外伸展，收腹、放松髋部，两手在体侧放松摆动，脚跟着地时要实，再到脚掌，脚趾。

养成规律的运动习惯，制定目标，逐渐延长步行时间：可以从每周 3 次，每次 20 分钟步行开始，一周后每周逐渐增加，每次增加 2 ~ 3 分钟，直到每次可以走 30 ~ 45 分钟，再增加每周的次数，每天的次数。

第九节 科学健康的饮食

前面很多章节，我们都提到了一个概念，那就是“平衡膳食”，想减肥，需要平衡膳食；想要美丽护肤，需要平衡膳食；想要健康，您更需要平衡膳食。大家也都知道了平衡膳食的重要性，那么，究竟什么样的饮食才算得上平衡膳食呢，我们国家的营养学会针对我们国家的居民提出了中国居民膳食指南。膳食指南又包括一般人群膳食指南和特定人群膳食指南。只要我们这些成年女性朋友们做到一般人群膳食指南要求的内容，就能保证您平时的饮食结构是平衡膳食、健康膳食。那么怎样才能做到平衡膳食与健康膳食呢，下面就详细跟大家介绍一下。

食物多样，谷类为主，粗细搭配

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，也是最经济的能量食物。坚持谷类为主，可以避免过多高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食给身体带来的弊端。以谷类为主是平衡膳食的基本保证，粗细搭配有利于合理摄取营养素。稻米、小麦不要研磨得太精，以免其所含维生素、矿物质和膳食纤维过多流失。

偏食、挑食对健康有什么坏处

一般来说，在日常膳食中要保证以下五大类食物的摄入：第一类是谷类及薯类，包括米、面、杂粮等；第二类为动物性食物，包括肉、禽、鱼、蛋、奶等；第三类为豆类及其制品，包括大豆及其他干豆类；第四类为蔬菜、水果类，包括鲜豆、根茎、叶花、花果等；第五类为纯热能食物，包括动植物油、淀粉、食用糖等。如果您不确定怎样搭配食物才能保证丰富的营养，每天尽可能吃 20 ~ 30 种不同的食物。对青少年来说，更要纠正偏食、挑食的毛病，否则不仅会影响生长发育，严重者还有可能因缺乏某种营养素导致疾病的发生。

粗细粮应该合理搭配

粗粮是相对于稻米、小麦等“细粮”而言的，主要包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、薯类及各种豆类。粗粮和细粮统称为“五谷杂粮”。谷类食物是中国传统膳食的主体。而西式的膳食提供的能量和脂肪过高，膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。因此，最新版本的《中国居民膳食指南》建议，每天最好能吃 50 克以上的粗粮。粗细粮搭配食用最合理。

多吃蔬菜水果和薯类

富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，维持肠道正常供能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压病等慢性疾病的风险具有重要作用。水果和蔬菜互有优势，不能互为替代。推荐每餐有蔬菜，每日吃水果，同时注意增加薯类的摄入。

绿叶蔬菜有营养，多吃水果不可以代替蔬菜吗

蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花等，不同品种所含营养成分不尽相同。一般来说，红、黄、绿、紫等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）和膳食纤维的主要来源。水果虽然营养也很丰富，但有些水果中微量元素的含量不如新鲜蔬菜，因此水果只能作为饮食的补充，不可用水果代替蔬菜。况且水果吃得过多，容易吸收过多的糖分，影响健康。

常吃薯类不会发胖，但是糖尿病人食用要适量

薯类营养丰富，所含蛋白质、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 比苹果高得多，钙、磷、镁、钾含量也很高。薯类中含有大量被称为是“第七营养素”的食物纤维，有预防便秘和肠癌等作用。薯类成分中比较特殊的是其所含的淀粉，被称为抗性淀粉，属于食物纤维类。这类淀粉具有耐受消化酶的作用。本身所含能量较低，不会产生肥胖。此外，抗性淀粉不能在小肠内分解为葡萄糖，因而不会提升体内血糖浓度，对胰岛素分泌的影响小，但是糖尿病患者

者食用薯类也要注意减少相应的主食摄入量。而且抗性淀粉能降低血液中甘油三酯和胆固醇水平，进而起到防止动脉粥样硬化与心、脑血管疾病的功效。

每天吃奶类、大豆或其制品

奶类营养成分齐全，容易被人体消化吸收，是膳食中钙的最佳来源，饮奶可以促进儿童生长发育和预防骨质疏松；大豆是我国居民膳食中优质蛋白质的重要来源，营养丰富，且具有多种保健功效，尤其对老年人和心血管病患者是一类很好的食物。

喝牛奶真的可以补钙

我国居民膳食提供的钙普遍偏低，奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。如果膳食中不含乳制品，就很难达到钙的每日推荐量。专家建议，成年人每天喝牛奶 250 毫升左右；小孩 500 毫升；老年人每天喝牛奶、酸奶各 250 毫升。因为酸奶中存在丰富的蛋白质和钙，对老年人而言更易吸收。为了更好地使牛奶中的成分得到吸收，应该每天喝奶的同时，增加身体活动量，保证每天晒太阳，这样会收到更好的效果。

科学选择奶制品

指南推荐每人每天饮液态奶 300 克，也可食用其他相当量的奶制品来代替，如酸奶 360 克、奶粉 45 克，有条件者可以多饮用些奶或奶制品来保证钙的充足摄入。对于饮奶量更多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择减脂、低脂、脱脂奶及其制品，饮奶后出现腹胀、腹泻等不适症状者，可首选低乳糖奶及奶制品，如酸奶、奶酪等，建议饮奶时和固体食物搭配食用，并要少量多次。婴幼儿要尽可能选用符合国家标准的配方奶制品。选择奶制品时要注意含乳饮料，一般来说，其营养价值低于牛奶和酸奶。

女性在更年期应该科学合理的食用豆制品

研究发现，多吃大豆食品可使更年期以后的妇女保持强壮的骨骼，从而

可减少骨折和骨质疏松的危险。此外，大豆中的植物雌激素可以减轻更年期的一些症状，尤其是与女性雌激素的结构非常相似的异黄酮，被认为可以和天然雌激素产生同样的效果。按照《指南》中大豆类的摄入量，每天应摄入相对于干豆 30 ~ 50 克的大豆及制品，具体到生活中，就是摄入 100 ~ 150 克的豆腐，或者 50 ~ 100 克的豆腐干。平时煮饭和煮粥时，也可在大米中加入豆类。

常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。瘦畜肉铁含量高且利用率好。鱼类脂肪含量一般较低，且含有较多的多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，且饱和脂肪酸含量较高；蛋类富含优质蛋白质，各种营养成分比较齐全，是很经济的优质蛋白质来源。

合理选择动物性食品

鱼、禽、蛋、肉是一类营养价值很高的食物，其中每类食物所含的营养成分都各有特点，因此需要合理选择，充分利用。

鱼、禽类即西方国家所称的“白肉”，与畜肉比较，脂肪含量相对较低，饱和脂肪酸含量较高，特别是鱼类，含有较多的多不饱和脂肪酸，对预防血脂异常和心脑血管疾病等具有重要作用，因此宜作为首选食物。

目前我国居民肉类摄入仍以猪肉为主，平均每日摄入量为 50.8 克，占畜肉、禽肉总量的 64.6%。由于猪肉的脂肪含量较高，饱和脂肪酸较多，不利于心脑血管病、超重、肥胖等疾病的预防，因此应降低其摄入比例。瘦肉中脂肪含量相对较低，所以提倡吃瘦肉。

减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

脂肪是人体能量的重要来源之一，并可提供必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素的消化吸收，但是脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。膳食盐的摄入量过高与高血压的患病率密

切相关。食用油和食盐摄入过量是我国城乡居民共同存在的营养问题。为此，建议我国居民应养成吃清淡少盐膳食的习惯，即膳食不要太油腻，不要太咸，不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

每天控制烹饪用油量

目前我国居民膳食调查显示，平均每天油摄入量为 44 克，与营养专家推荐的 25 ~ 30 克相比大大超标。不合理的摄入量间接导致了肥胖症、高血脂、高血压人群的增长，因此，减少烹饪油用量非常有必要。专家建议，如果把 25 克食用油放到喝汤用的白瓷勺里，刚好是两勺半，有的菜尽可能采用煮、蒸、煲的方式，可以减少用油量。

少吃盐可以预防慢性病，控制放盐量

目前我国居民膳食调查显示，平均每天食盐摄入量为 11 克，是中国营养学会推荐的每日摄入量 6 克的 1.9 倍，而吃盐过多很容易造成高血压等慢性非传染性疾病。因此，在日常饮食中应减少咸鱼、咸鸭蛋、咸菜等食品的摄入。家常烹饪时，可利用“控盐勺”严格控制放盐量，口味重的人可以在烧菜时放少许醋以帮助自己适应少盐食物。此外，也可以适当用低钠盐替代食盐。

食不过量，天天运动，保持健康体重

进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，食物提供人体能量，运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来，增加体重，造成超重或肥胖；相反则引起体重过低或消瘦。正常生理状态下，食欲可以有效控制进食量，不过有些人食欲调节不敏感，满足食欲的进食量常常超过实际需要。食不过量对他们意味着少吃几口，不要每顿饭都吃到十成饱。由于生活方式的改变，人们的身体活动减少，目前我国大多数成年人体力活动不足或缺乏体育锻炼，应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多做一些消耗能量的活动。

遵守“食不过量”的原则

在所谓“食不过量”的问题上，应遵循早餐一定要吃（肉、蛋、奶、豆至少要吃一种），且要吃饱；午餐和晚餐为七八分饱的原则。在家吃饭者，要将就餐时间控制在 15 ~ 20 分钟，菜饭粥一起食用，采用细嚼慢咽的进餐方式，既可避免暴饮暴食，又能防止能量摄入不足；在外就餐者，可先喝点汤或粥再吃凉菜、热菜、最后一定要吃主食。一些特殊职业者如果需要改变就餐时间，应在营养师的指导下进行。

三餐分配要合理，零食要适当

合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。早餐提供的能量应占全天总能量的 20% ~ 30%，午餐应占 30% ~ 40%，晚餐应占 30% ~ 40%，可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。一般情况下，早餐安排在 6:30 ~ 8:30，午餐在 11:30 ~ 13:30，晚餐在 18:00 ~ 20:00 进行为宜。要天天吃早餐并保证其营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量。不暴饮暴食，不经常在外就餐，尽可能与家人共同进餐，并营造轻松愉快的就餐氛围。零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

科学选择食用零食

有些零食可以经常食用，有些零食则应适当食用，还有些零食应当限制食用。好的零食以补充正餐营养摄入的不足为原则。如三餐蔬果摄入不足，可以选用蔬菜、水果为零食；坚果类食品，如核桃、花生、腰果等，也是对身体有益的零食。不过坚果类零食虽然营养丰富味道好，也要注意适当摄入，一般来说坚果含脂肪较高，过量食用势必导致肥胖等慢性病。

每天足量饮水

水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，在生命活动中发挥着重要功能。体内水的来源有饮水、食物中含的水和体内代谢产生的水。水

的排出主要通过肾脏，以尿液的形式排出，其次是经肺呼出、经皮肤和随粪便排出。进入体内的水和排出来的水基本相等，处于动态平衡。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。饮水最好选择白开水。

在温和气候条件下轻体力活动的成年人每日至少应饮水 2000 毫升，在高温或强体力劳动条件下的饮水量应适当增加。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次，要主动，不应感到口渴时再喝水。建议早晨起来，特别是心血管疾病患者和老年人，应先饮用一杯温白开水。

喝健康的饮料

许多人选择碳酸饮料是因其口感刺激、甜爽，但它含有较多的二氧化碳，喝太多的话，其释放出的二氧化碳很容易引起腹胀，影响食欲，甚至造成胃功能紊乱。果汁饮料因含有丰富的维生素可以适量饮用，但其含糖量偏高，不宜过量饮用。此外，茶饮料含有茶单宁、茶多酚等多种成分，除具有解渴、利尿等功效外，适量饮用还可预防心血管疾病，但要注意的是神经衰弱或失眠症患者不宜饮用。

饮酒应限量

高度酒含能量高，白酒基本上是纯能量食物，不含其他营养素。无节制的饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，以致发生多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、中风等疾病的危险；并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的，应该严禁酗酒。另外饮酒还会增加患某些癌症的危险。若饮酒尽可能饮用低度酒，并控制在适当的限量以下，建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25 克，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过 15 克。孕妇和儿童青少年应忌酒。

吃新鲜卫生的食物

食物放置时间过长就会变质，可能产生对人体有毒有害的物质。另外，

食物中还可能含有或混入各种有害因素，如致病微生物、寄生虫和有毒化学物质等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。正确采购食物是保证食物新鲜卫生的第一关。

食物新鲜、卫生的标准

新鲜和卫生是选购食物的两大标准。所谓新鲜，指的是食品本身的质量、口味和营养，越是新鲜的食物，其营养和口味也就越好。而卫生，则是指从食品的生产、制造到最后消费，每个步骤都能确保食品处于安全的状况。为了保证新鲜和卫生，建议在选购食物时应当选择外观好、没有泥污、杂质、没有变色、变味，符合卫生标准的食物，严把“病从口入”关。

不宜多吃腌、熏、酱制品

熏肉、熏鱼、火腿等食品在加工时需利用木屑等各种材料燃烧产生的烟气来熏制，以提高防腐能力，而且使食品产生特殊的香味。但是烟熏气体中含有致癌物质苯并芘，容易污染食品，必须引起警惕。腌制食品中含盐分太高，经常食用不利于健康。酱制食品中需要添加亚硝酸盐有利于发色和保藏，但是可以引起胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 C 以及叶酸的破坏。尤其重要的是，亚硝酸盐可以转化为致癌物质亚硝胺，过多食用有害健康。

第三篇 女人远离疾病，从健康饮食开始

第一节 贫血是女性健康的一大杀手

现在生活条件好了，人们普遍存在一个误区——就是我们现在都是营养过剩，都不缺乏营养了。但是，殊不知，现代人是普遍的能量过剩，并不是营养素过剩。也就是说，很多人虽然看着膘肥体壮、大腹便便，但不见得就不缺乏营养素。例如贫血，贫血是一个在全球范围内都很普遍的问题，尤其是女性。世界卫生组织统计：全球约有 30 亿人患有不同程度的贫血，每年因患贫血导致各类疾病而死亡的人数上千万。

中国患贫血的人口概率高于西方国家，在患贫血的人群中，女性明显多于男性，老人和儿童多于中青年。有 30% ~ 40% 的婴幼儿患有贫血，主要是由于母体贫血造成的，致使新生儿从母体中吸收的铁补给不足，体格及智力发育受到严重影响，产生厌食、挑食及对各种感染的抵抗力减退等。妇女的贫血发病率更高达 64.4%，这与女性的月经、怀孕、分娩出血等有直接关系。

过去，贫血的主要原因是营养不良，近年来因不当减肥而造成营养失调的患者，形成了严重贫血的又一大人群。

贫血的女性朋友的皮肤往往比较苍白或者萎黄，与我们传统的健康红润的好气色是相反的，“黄脸婆”就是形容这种面色萎黄的妇女最好的词汇。贫血不单会让我们不美丽、气色差，还对身体健康有很大的影响。

贫血会带来以下危害。

1. 一般表现：疲乏、易倦是贫血最常见的症状，贫血严重时部分患者还可出现低热。
2. 心血管系统：活动后心慌、气短最为常见，部分严重贫血患者还可出现心绞痛、心力衰竭，听诊时可有轻度心脏杂音，下肢水肿、心电图出现

改变。

3. 神经系统：头痛、头晕、目眩、耳鸣，注意力不集中、失眠或晕厥，严重贫血可出现神志模糊或痴呆等症状。

4. 消化系统：食欲减退、腹胀、恶心较为常见。

5. 泌尿生殖系统：肾脏浓缩功能减退，患者常有多尿、尿比重降低、性欲降低，女性患者常有月经不规则、过多或减少。

6. 其他：皮肤干燥、毛发枯疏、少光泽。

对于孕期和哺乳期妇女，贫血带来的危害更严重。

1. 育龄期妇女尤其要注意补铁，孕期、哺乳期女性贫血发病率超过了60%，因为胎盘和胎宝宝身体发育需要更多的血液供应，不仅构建宝宝的身体需要铁，其体内还要储备一部分铁，都需要从妈妈那里获得，导致准妈妈铁的需求量增加到孕前的两倍。怀孕一次要消耗妈妈体内1000毫克的铁，而妈妈体内的铁总共只有4000~5000毫克。

2. 贫血的准妈妈妊娠高血压综合征（即“妊高征”）的发生率明显高于健康准妈妈。患妊高征时，准妈妈出现高血压、蛋白尿和水肿，对心脏、肝脏、脑、肾脏等都有损害，而且会造成胎盘功能下降，引起宫内缺血、缺氧、胎儿窘迫，甚至死亡。

3. 孕妇贫血影响胎宝宝的生长发育，出现宫内生长发育迟缓等，使足月出生的宝宝体重不足2.5千克；而且宝宝体内铁储备不足，更容易出现贫血，体质较弱，易发呼吸道和消化道感染。

4. 严重贫血的准妈妈生育早产儿的比例明显高于健康准妈妈。准妈妈可因为贫血，发生宫缩乏力、产程延长、产后出血多等状况。贫血妈妈产褥期抵抗力低下，更容易并发会阴、腹部刀口感染或不愈合，还容易发生感冒及泌尿系统感染等。产后子宫复原较慢，恶露持续不净，因而易发生子宫内膜炎。

5. 宝宝出生时，大脑的重量为350克，形态与成人相差不大，已形成了正常智力水平的物质基础，进一步的发育要依靠宝宝出生后的细胞分化和后天的教育培养。因此，宝宝智力的物质基础是否牢固，关键就在准妈妈的孕中期和孕晚期。如果妈妈贫血，没有足够的血红蛋白来提供营养，宝宝的需

要得不到满足，就会造成终身的遗憾。因为大脑细胞的发育有一个与其他细胞不同的特点，就是一次性生长，一旦延误了生长期，就再也不会增殖了；也就是说，宝宝出生时的大脑细胞数目已经生长完毕。

当然，人体大脑皮层内不同功能的神经细胞大约有 140 亿个，准妈妈贫血不严重时，宝宝的神经细胞数目虽然有所减少，但还不至于严重影响智力水平，也就是说，宝宝不会形成痴呆；但宝宝的反应灵敏性和学习记忆力比较差。这种孩子长大后，对周围的事物兴趣不大，比较容易烦躁，注意力不容易集中，记忆力也不如其他孩子，学习的能力也比较差。对于爸爸妈妈来说，这不符合优生的要求，为了有一个聪明健康的宝宝，孕中期和孕晚期的准妈妈一定要预防贫血。

那么，贫血要如何来预防才是靠谱的呢？先来说几个常见的饮食误区吧！

误区一：大枣、红糖补血效果好

首先红糖或红枣的铁含量不高。100 克红糖含铁 2.2 毫克，100 克红枣（干）含铁 2.3 毫克，而动物肝脏或动物血则高出两者十倍以上。再者，红糖或红枣所含的铁质量低。营养学中主要将食物中的铁分成了两类，一类叫血红素铁，另一类叫非血红素铁。前者主要存在于肉、禽、鱼、动物内脏等食物中，这种铁人体吸收率较高，受膳食因素影响较小；后者主要存在于植物和乳制品中，这种铁必须由三价铁转化为亚铁才能吸收，故受膳食因素的影响极大，吸收率不高。而红糖和红枣中的铁就属于非血红素铁。尽管大枣（鲜）中维生素 C 的含量是水果中的佼佼者，为 243 毫克/100 克。而维生素 C 能促进铁吸收，有助于防治缺铁性贫血。但是，大枣（鲜）含糖较高不能多吃，每次只能吃三五粒。综上所述可以看到，这两种食材中铁含量不高加之铁吸收率低，缺铁性贫血的女性朋友们不能仅寄希望于它们来补血。

误区二：多吃肉对身体不好

一些女性朋友对一般广告中宣传的肉食损害健康产生误解，只注重植物性食品的保健功效，导致富含铁元素的动物性食品摄入过少。实际上，动物性食物不仅含铁丰富，其吸收率也高，达 25%。而植物性食物中的铁受食物

中所含的植酸盐、草酸盐等的干扰，吸收率很低，约为3%。因此，忌肉容易引起缺铁性贫血，在平日饮食中，蔬果与肉类地摄取应均衡。应多吃些诸如猪肝、鸭肝、动物全血、畜禽肉类、大豆、黑木耳、芝麻酱、坚果等含铁丰富的食物。

误区三：蔬果不能补铁

大家都知道蔬果富含维生素C、柠檬酸及苹果酸，以为没有铁就不能补血。其实是错误的，大部分蔬果的确几乎不含铁，但是蔬果所含的有机酸可以与铁作用合成的化合物能增加铁在肠道内的溶解度，有利于铁的吸收。

误区四：多喝咖啡、茶无妨

如果贫血严重需要口服铁剂补充，口服铁剂期间，不要喝浓茶或咖啡，因茶、咖啡中含有大量鞣酸，能与铁生成不溶性的铁质沉淀，而妨碍铁的吸收。

误区五：贫血好转得停药铁剂

贫血者根据医生指示，服用铁剂，看到贫血情况改善或稳定后，即停止服用，这也是错误的做法。这会造成贫血情况再次出现的后果。正确的方法是服用铁剂治疗缺铁性贫血，直到贫血症稳定后，再继续服用铁剂6~8周，以补充体内的储存铁。

综上所述，如果您能够在保证每天平衡膳食的基础上，每天再强化一些红肉类食品的摄入，每周有两次动物肝脏或者动物血制品的摄入，那么就可以保证您铁的来源而不容易出现贫血了。当然，如果您有原发疾病，也就是造成铁损失的疾病，或者失血，则要根据医生的建议，积极治疗原发病，并且考虑是否需要口服铁的营养补充剂来改善贫血状况。

第二节 远离骨质疏松症，趁年轻多多积累您的骨量吧

说到骨质疏松症，我想大部分人都听说过。骨质疏松是我们周围很多上岁数的女性容易得的常见疾病。我国是世界上骨质疏松症患者最多的国家之

一，约有9000万骨质疏松症患者，约占总人口的7%。除了我国日趋老龄化的社会大环境之外，这和我们国家传统的饮食习惯也有很大关系。我们国家居民平均奶制品摄入较少，导致钙质摄入严重不足。中国营养学会推荐：中国居民每日推荐摄入量标准（RNI）以元素钙为单位计算，为800~1200毫克。但中国人传统的膳食含钙量较低，一般每天钙的平均摄入量只有300毫克左右。钙质的严重摄入不足，是导致我国骨质疏松症高发的主要原因之一。

骨质疏松症已成为当今全球仅次于心血管疾病的受害人群最多、最具危害性且尚未能治愈的慢性疾病。随着老龄化社会的到来，中国已进入骨质疏松症高发期，而年轻病人也在逐年递增，早期预防显得尤为重要。世界卫生组织已将骨质疏松列为第二大危害人类健康的疾病。总体来说，骨质疏松症已与年龄相关，老年人的基数越大，相对的患病比例也就越高。

据调查，在我国70%~80%的中老年骨折是骨质疏松症引起的，我国每年因骨质疏松症而并发骨折的发病概率超过9%，并有每年增高的趋势。骨质疏松症引起髌部骨折的死亡率甚至超过了乳腺癌。骨质疏松症特别爱光顾女性，绝经后骨质疏松症约占骨质疏松症的80%。一些妇女绝经后，以每年2%~3%甚至高达7%的速度丢失钙。

可能您也会觉得奇怪，骨质疏松症的严重后果也就是骨折而已，怎么可能危及生命呢？这主要是因为，髌部骨折后，患者需要长期卧床，进而引发心肺功能降低，形成下肢血栓等一系列并发症，长久下去就会造成严重的后果。

现在，骨质疏松症还日趋呈现年轻化，20岁的在校大学生小王因骨折到我院就诊，痊愈后，她在医生的建议下做了骨密度测量，结果令人大吃一惊：她骨密度非常低，已患上了严重的骨质疏松症。询问后，我们发现小王是一位典型“宅女”，平时不喜欢运动，甚至很少外出散步。

大部分女孩子都认为，骨质疏松症是因为上了年纪骨质流失后，才会罹患的一种疾病，认为自己还很年轻，不用理会。但是，从现在起，对于骨质疏松症的观念，年轻的女孩们可能要做些改变。研究证明，每三个女性中就有一个患骨质疏松的，而且不断突破“年龄”纪录，向年轻化方向发展。

这与现在年轻人的生活不规律、爱“宅”、不爱运动等有很大关系。不良

生活习惯如抽烟、酗酒、大量饮浓茶和碳酸饮料、经常吃洋快餐、经常宅在家，很少户外运动、经常熬夜，以及生活工作压力太大，引起内分泌系统紊乱，诱发骨代谢异常，还有不少女性为了皮肤白皙拒绝日晒，梦想拥有“魔鬼身材”拼命节食，坐在办公室中极少运动，这些都为骨质疏松症的发生埋下了隐患。

骨质疏松症的第一危险因素是不当减肥。许多女性在苛刻的减肥过程中将一切与脂肪有关的饮食都拒之门外。殊不知，在减去脂肪的同时，也会把骨骼减弱了。

其次是缺乏运动。现代都市人上下班以车代步，上下楼以电梯代楼梯，以电话联络代替登门造访，最终可能因“习惯性缺乏运动”而导致日后患骨质疏松症。拒绝日晒也是因素之一，主要导致自身合成维生素 D 受限。在日照不足的情况下，骨质疏松症的发病率也较增高。

另外，骨质疏松症还和遗传因素密切相关。目前认为，75% 的骨质疏松症都是遗传所致。一般来说，同一家族中若有骨质疏松性骨折患者，其他成员发生骨质疏松性骨折的危险也将大大增高。

远离骨质疏松症 好习惯是关键

好习惯一：尽量多运动

有研究证实，运动后骨骼形成的生化标志物血清碱性磷酸酶水平明显增高，而反映破骨细胞活性和骨吸收状态的血清酸性磷酸酶和抗酒石酸性磷酸酶则明显降低，这表明运动能改善骨骼的新陈代谢，对骨骼形成的促进作用大于对骨骼吸收的促进作用。

运动在增加骨质的同时，也会增加人体对钙的需求量；反之如果人体长期不运动，骨质对钙的需求量就会减少，大量的骨钙会游离到血液中，并随尿液排出体外，从而降低骨密度。健康年轻人在卧床 6 周之后，尿液中钙的排泄量能增多到正常人的 2 倍。

即使对于已经患有骨质疏松症的“玻璃人”，甚至已经发生骨质疏松性骨折的患者，仍然要强调运动的重要性，医生要为其制定个性化的运动处方。

如果将人体的骨密度比作一个“骨量银行”，尽早投资固然重要，但开源也要节流。2011年世界骨质疏松日提出的3步预防措施（运动，维生素D及钙剂）。从根本上来说，就是围绕如何提高峰值骨量、减少骨流失提出的。运动会使骨质疏松发生推迟10~15年。

好习惯二：抛弃不良嗜好

有研究证实，吸烟、饮酒、喝咖啡、暴食红肉等不良习惯对骨质疏松症的发生、发展具有推波助澜的作用。

盐分过量口味重 食物中加入过量的盐，不仅会增加患心血管病的风险，还会导致骨质疏松。人体内的钠经过肾随着尿液排到体外，同时也会损耗钙。人体需要排掉的钠越多，钙的消耗也就越大，最终必然会影响到骨骼健全所必需的钙质。

茶酒咖啡不离身 一些研究发现，过量摄取咖啡和茶可导致骨质疏松症。过量饮用咖啡会加大钙的排泄，增加髌部骨折的发病率。含磷的可乐饮料也属此类，应尽量避免过量摄取。另外，过量饮酒会明显地引起骨质疏松症。这可能是因为乙醇会抑制骨形成，同时过量乙醇会抑制肠道对蛋白质的摄入，使雄性激素的分泌减少，而男性雄性激素水平低下会引起骨质疏松。

吸烟过度 吸烟会引起骨质疏松症。吸烟者比非吸烟者一般要瘦，尤其是绝经后的妇女，其雌激素主要在脂肪中转化，脂肪减少将进一步减少雌激素水平。吸烟主要会影响到骨骼的外层也就是皮质骨的密度，而受影响最大的就是髌骨，吸烟者的髌骨密度普遍比不吸烟者低5%以上。另外，女性吸二手烟同样易患骨质疏松症。

蛋白质摄入过多 高动物蛋白质饮食很容易引起钙缺乏症，这主要是因为含硫的动物性蛋白质进入人体后，代谢产生的物质偏酸，逼迫身体从骨质中提取钙质来平衡酸性物质。其次，红肉（猪肉、羊肉、牛肉等）中含有大量的磷酸根，它们会在消化道中与钙结合，从而减少人体对钙的吸收。并且，食物中的钙经过消化，变成游离钙才能被小肠吸收，而红肉中饱和脂肪酸含量非常高，会在胃肠道内与钙结合，形成不溶性脂肪，使钙的吸收率降低。

巧克力吃得太多 巧克力含有草酸酯和糖，草酸酯会减少钙的吸收量，

糖则与钙的代谢有关，而钙对维持健康的骨质很重要。食物中的糖会干扰食物中钙质的吸收，糖的含量以肉类、汽水、可乐、巧克力为多，因此在选择食物时应尽量避免过量摄取。

好习惯三：享受阳光很重要

说起防晒工作，不少女性都能讲得头头是道，而且是恨不得准备得越充足越好。为了不让自己晒黑，防晒霜、防晒衣、遮阳伞齐上阵不说，还常常躲着太阳走。

其实，维生素 D 有很大一部分是由皮肤合成的，夏季过度防晒，也会使人体内源性合成维生素 D 减少，维生素 D 减少了，钙的吸收利用就很困难，长久下去就很容易导致骨质疏松。

一般来说，人体 15% 的皮肤暴露在阳光下时，年轻人每周累计晒 40 分钟、老年人每周晒 60 分钟就能获得充足的维生素 D。所以，我们应该趁着阳光充足，多到户外晒晒太阳。

但晒太阳也不能盲目，应在上午 6 时至 9 时晒太阳，这时的阳光以温暖柔和的红外线为主，是一天中晒太阳的第一个黄金时段。而上午 9 时至 10 时、下午 4 时至 7 时两个时间段阳光中的紫外线 A 光束增多，是储备体内维生素 D 的大好时间，如果老人缺钙或者骨质疏松，应该在这两个时间段好好晒晒太阳。

尤其是孕期的准妈妈，如果不适当接受日晒，会影响钙质的吸收，还可能影响肚子里宝宝的骨骼健康，这样可真是让宝宝输在了起跑线上。

好习惯四：补钙要趁着年轻

提起补钙，经常会有年轻人觉得不以为然：“这不是老人才需要的吗？”

人体出现骨质疏松主要是两个原因：第一，自身的骨钙不足；第二，骨钙流失得过快。一般来讲，从幼年期，人体的骨钙逐步增加；到一定年龄，骨骼的总重量开始以每年 1% 的速度递减，50 岁后骨总重量会减轻 30%。随着年龄的增长，身体的活动量减少，钙的吸收与储存逐渐减少。到了老年，体内钙的溶解排出更超过吸收与储存，因而老年人的骨密度会逐渐下降，以

至于出现骨质疏松，其症状是容易骨折，最易折断的部位是股骨和脊椎。

钙在骨骼中含量最高时（骨密度的峰值）是在 35 岁左右，若在这个年龄段把骨密度的峰值提高，到老年时就不太容易患骨质疏松症。这相当于趁年轻把身体中的“钙银行”存得足足的，所以年轻人补钙，等于是未雨绸缪。

谈到补钙，除了您的日常饮食，还应额外补充元素钙 600 毫克左右，才能满足每日所需钙质，这 600 毫克可以用食物来强化补充，也可以用钙制剂来补充。补钙食品首选奶和奶制品，每天 2 袋牛奶可提供 500 毫克左右的钙，加上其他食物，基本可满足钙的需求。不爱喝牛奶的人，酸奶、小虾小鱼、豆制品都不失为好的选择。医学发现，12 ~ 14 岁女孩子的饮食中，每天添加 500 毫克钙，骨钙含量可增加 20%。如果这种饮食保持 4 年，在一生中可将骨质疏松症的发生机会减少一半。

如果乳制品摄入不足，也可以额外服用补钙制剂来满足人体每日所需钙，计量时应以元素钙含量来计算。目前常见的几种钙源中，以碳酸钙的元素钙含量最高，高达 40%，大大高于柠檬酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙、磷酸氢钙、氯化钙等。

测一测您有没有患骨质疏松症的危险

1. 您的父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生腕骨骨折的情况？
2. 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼？
3. 您经常连续 3 个月以上服用可的松、泼尼松等激素类药品吗？
4. 您的身高是否降低了 3 厘米？
5. 您经常过度饮酒吗？
6. 每天您吸烟超过 20 支吗？
7. 您经常患痢疾腹泻吗？
8. 女士回答：您是否在 45 岁之前就绝经了？
9. 您曾经有过连续 12 个月以上没有月经（除了怀孕期间）吗？
10. 男士回答：您是否患有勃起功能障碍或缺乏性欲的症状？

如果受试者有任何一条问题的答案为“是”，就表明有患上骨质疏松症的危险，但这并不证明受试者就患了骨质疏松症，是否患有这种病症需要进行

骨密度测试来确定。

说这么多，就是为了引起大家的重视，骨质疏松的预防一定要从年轻时抓起，如果等到骨质疏松已经出现，再进行治疗的话，效果往往不好。所以，女性朋友们在 35 岁以前，骨量还在积累的时候一定要养成良好的饮食习惯和生活习惯，为大家以后的生活更健康，更美好，请大家多多关注骨骼健康哦！

第三节 便秘痛苦又有害，饮食帮您来解决

现代社会的女性工作非常繁忙，几乎占据了所有的时间，久坐的工作方式，超高的生活压力等等这些，都像是一块石头压在女人们的心头，随之而来的，可能就会有一些身体上的改变，常见的如便秘。原来便秘比较常见于消化功能变差的老年人，但是，现在越来越多的年轻人也有了便秘的困扰。没有经历过便秘人可能不会了解“它”的痛苦。来我们营养门诊咨询的很多人长期便秘，有些人平时不用一些药物的手段根本没有办法排便，有的长期喝乳果糖，有的喝市面上的排毒养颜茶来促排便，总之，用的方法琳琅满目，但是基本上都是治标不治本的办法，一旦停用药物就会继续排便困难，有些方法甚至还会产生依赖性。什么叫做便秘呢？粪便在肠道内滞留时间过长，粪便内所含的水分被过度吸收，以致粪便过于干燥、坚硬，排出困难，正常排便规律打乱，每 2~3 天甚至更长时间才排便一次，就称为便秘。

便秘产生的主要原因

1. 生活、工作的紧张，环境的改变，排便习惯和规律被破坏。
2. 滥用泻药或依赖药物排便，如此恶性循环导致肠蠕动无力和肠道干燥。
3. 食物结构的突变，高热量、高精制食物摄入过多，富膳食纤维食物减少，导致排便次数减少或无规律。
4. 器质性病变（如肛周疾病、直肠肿瘤、结肠过长等）或见于其他慢性病中。

一般说来，短期便秘对人体的影响不大，但便秘长期得不到纠正，直肠内的有害物质不能及时排除，就会对人体产生不良影响。由于这些影响是逐

渐产生的，不容易立即引起重视，发现后再治疗时已是积重难返。有些人不把便秘当回事，其实，便秘可以引起早衰、营养不良、肥胖、肠癌及某些精神障碍等。老年人便秘还会诱发和加重心绞痛、脑出血、肺气肿、痔疮、肛裂等症。

一般来说，治疗便秘首先应该排除一些身体的基础疾病，在治疗基础疾病的基础上，再调节饮食。调节便秘比较安全有效的两个营养素，一个是膳食纤维、一个是益生菌。

先来说膳食纤维，说到膳食纤维，想必大家都不陌生，膳食纤维根据它的溶解性分为可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维，它们对改善便秘都有一些作用。膳食纤维，简单地说，就是食物中无法消化的渣滓。它们具有吸水膨胀、细菌发酵的特点，直接决定着结肠内粪团体积的大小。很显然，一般地粪团越大越有助于刺激肠蠕动。所以增加膳食纤维能促进排便，尤其是现如今人们膳食中普遍缺少它们。

膳食纤维中的可溶性膳食纤维的主要成分为果胶、树胶、藻胶和黏性物质（如甘露聚糖类），常存在于成熟的水果、海带等海藻类食物当中。不溶性膳食纤维主要分为纤维素、半纤维素和木质素，主要存在于青菜、水果皮、谷物皮等当中。

可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维都有改善肠道内环境的作用，但不同的是，可溶性膳食纤维能够在胃肠中缓慢移动，增加人的饱腹感，防止进食过量，促进肠道中益生菌增殖。不可溶性膳食纤维可以帮助粪便的体积变大。很多女性朋友吃了大量粗糙的蔬菜，还是有便秘的情况出现，这主要是因为多数情况下还是存在膳食纤维摄入不当。

想解决便秘问题，怎样吃膳食纤维才合理

一般认为不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维按照 2:1 的比例来供给比较合适。根据我所了解的，我们国家居民摄入不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维比例大多为 3:1，也就是说，可溶性膳食纤维摄入不足是膳食纤维摄入的大问题。

在食物的总膳食纤维含量中，可溶性膳食纤维含量较高的有以下食物：

菌类、藻类食物、水果中大多含有较多可溶性膳食纤维。哪怕不拘泥于 3:1 的比例，多摄入这些富含可溶性膳食纤维的食材，对于缓解便秘也有较大好处。

对改善便秘十分有效的营养素——益生菌

说到益生菌，大家首先就会想到酸奶，要做酸奶，有两种菌是必不可少的。这就是嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌。可以这么说，几乎所有的市售酸奶里面都有这两种菌。这两类益生菌对人体的确是很有好处的，但作用比较弱，也不容易在肠道中定植，扮演着“一过性”保健菌的作用，也就是说，这些菌只在通过胃肠道当时发挥作用，却不能起到“调整肠道菌群”的作用。如果乳制品中添加了这两种菌之外的其他菌种，也就是一些作用比较强的“益生菌”，嗜酸乳杆菌和双歧杆菌等，这些菌种就有可能在体内定植，起到帮助改善消化吸收、调节便秘、调节肠道菌群等作用。添加了这些菌种的酸奶要比普通酸奶好一些。但是，补充益生菌并不是仅仅这两个菌就足够的，因为研究发现，人体肠道中定植着 300 多种菌。

补充这些益生菌一定要达到足够的活菌数，才能起到足够的保健作用。从益生菌的研究报告来看，要达到 10^7 甚至 10^8 以上，才能有足够调节胃肠功能的活性。而一般酸奶中的益生菌很难达到这个发挥作用的剂量，所以，现在市面上又开发了很多益生菌的胶囊和粉剂，这些益生菌的产品可以帮助您改善肠胃、缓解便秘。

益生菌活的菌株，储存、服用有讲究

产品质量要有保证

益生菌必须是活菌、要有一定的活菌数量、能够在肠道定植，这些是决定其能否发挥作用的先决条件，而且对生产工艺要求比较高，所以，选择大的正规厂家生产的产品是必要的。活菌数也并不是越多越好，活菌数要经过大量的临床研究证实确实安全有效。不同益生菌菌株的安全有效剂量不同，例如，BB-12 益生菌菌株，经临床研究证实成人每天摄入 10 亿活菌数就可以发挥健康功效，婴幼儿每天摄入 1 亿活菌数就有效果。

存放要注意温度

益生菌不能挨冻也不能受热，最好放置在冰箱冷藏室最下部（如果是冷藏室在上面，就放在最上部）另外，也与成品的储存和货架摆放有关，因此，选择有信誉的销售部门也是很重要的。现在有一些产品通过技术处理常温保存也是可以的，具体是否能够常温保存还需要阅读您选购产品的使用说明书。

不能用开水或过热的水冲调，先在杯子里放 37℃ 左右的温开水，再把益生菌放入水中。而且冲调后即喝，减少在空气中的暴露时间。让益生菌“活着”进入肠胃，才能发挥其功能。

不要与任何药物一起服用，尤其不能与抗生素同时服用，如果同时服用某种药物，必须间隔 2 小时以上。如果孩子要服用麻疹糖丸，在服用前后一周停止服用益生菌。如果服用含有鞣质的中成药、吸附剂（如思密达）、含有次硝酸铋的药物，也应间隔 2~3 小时。过酸、过碱、高温、辐射、抗生素都是益生菌的“克星”。

第四节 “三高”问题年轻化，快来一起预防“它”

在一家事业单位工作的王女士最近到我们门诊来咨询营养的问题，让她苦恼不堪的是，在最近的体检中，她不但被查出患有脂肪肝，还患有高血压。要知道，王女士今年才只有 30 岁，还是一个朝气蓬勃的年轻人。据王女士说，这次体检不光她查出有一些问题，单位里有些 20 多岁刚参加工作的年轻人也查出了不同程度的问题，高血脂、脂肪肝竟然很常见，很多人甚至都不以为然。另外，也有年轻的朋友查出得了糖尿病。

随着社会经济的快速发展，生活、工作节奏越来越快，越来越多的年轻人承受巨大的身心压力，加之高脂肪、高蛋白、高热量饮食，缺乏体力锻炼、熬夜等不良生活习惯的养成，使得如今越来越多的二三十岁年轻人也已成为慢性病门诊的“常客”，因此提高对慢性非传染性疾病的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

年轻人一旦患上这些慢性病更要积极就医，由于这些慢性病早期往往没有任何症状，患者的生活和身体并没有感受到明显不便，所以很容易被大家

忽视。

对那些因漠视疾病而最终导致无法挽回的年轻患者，我们感到很痛心。一部分人在体检时知道自己有高血压、高血脂，但是这部分人群中由于大多数人在平常无头痛、头晕症状，因而从未系统治疗过。这就导致我们医院神经内科经常收诊一些不到三十岁就已经发展成脑梗死、脑出血的患者，这些严重疾病给今后这些年轻人的生活带来的诸多不便可想而知，有的甚至需要终身卧床受人照顾。如果我们能够早期发现、早期预防，就不会产生这么严重的后果。

对于慢性病，提前预防要远远胜过治疗。世界卫生组织指出：健康长寿的影响指数中，遗传占 15%、社会占 10%、医疗占 8%、气候占 7%、自我保健占 60%。由此可见人们自己的生活习惯和保健行为对自己的健康是很重要的。人类正面临健康的危机，内因及遗传因素所起的作用并不是主要的，只占 15% ~ 20%，80% ~ 85% 是由外因造成的。外因可以通过科学的生活方式来调控以达到预防疾病，确保您处于健康状态。

世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式，提出了健康四大基石的概念，并指出，如果做到这四点，便可解决 70% 的健康问题，使平均寿命延长 10 岁以上。健康四大基石为合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

健康第一大基石——合理膳食

健康的饮食可概括为两句话，共十个字“一、二、三、四、五”；“红、黄、绿、白、黑”。记住这十个字，那就是科学合理的膳食。

“一”吃粗吃杂，荤素搭配

要知道，人有三十二颗牙齿，其中四个是臼齿，吃肉用的，二十八个是门齿，用来磨碎蔬菜淀粉用的，也就是主要是以素食为主，人不能天天吃肉，您不是老虎啊，老虎都是臼齿，那当然是吃肉的，自然界的规律就是这样。

有许多人，为了事业天天应酬，大吃大喝，山珍海味，生猛海鲜不断，普通百姓的餐桌上也以荤菜为主，结果“三高”病（生活方式病）已成为威

肋人类健康的主要杀手！

“二”是二百克碳水化合物食物

相当于六两至八两的主食，这六两到八两不是固定的，主要也是根据我们原有的体重，劳动强度和年龄等综合制定的，原有体重超重和肥胖需减少主食摄入量，劳动强度较高则增加主食摄入，老年人则减少主食摄入。如果您是一个年轻女性，不胖不瘦的，为从事轻体力劳动的办公室职员，那您的主食一天四两就足够了；同样情况下，您是个体育老师，那您的主食一天八两才够呢。

“三”是三份蛋白质食物

蛋白质不能太多也不能太少，三份、四份就好，不多不少。一份包括一两瘦肉、1个鸡蛋、2两豆腐、2两鱼虾、150毫升牛奶等等。蛋白质摄入过多，既使胃肠负担加重造成消化不良，也增加肝脏和肾脏负担。

“四”是“有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”

“有粗有细”：指一个礼拜吃三次粗粮，如棒子面、老玉米、红薯等粗粮，粗细粮搭配营养最合适。

“不甜不咸”指饮食要清淡。糖和盐（包括味精）摄入过多是“三高”（高血压、高血脂、高血糖）的主要原因之一。

“三、四、五顿”是指每天要吃多餐，每餐要少吃。有的人不喜欢吃早餐，这是很不好的饮食习惯。

“七八分饱”是每餐食量的量化，是延年益寿的关键。古今中外，延年益寿的办法有许多，真正公认最有效的能够延年益寿的办法就一种，也就是七八分饱膳食，即“低热量膳食”。中医有句老话“若要身体安，三分饥和寒”。三分饥和寒比一切药物都好，当您离开饭桌时还有点饿，还想吃，这就已经达到七八分饱了。

“五”是就是 500 克蔬菜

蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质。每天我们要摄入根茎类、叶菜类、茄果类、菌藻类、十字花科类等多个种属的蔬菜，数量也要达标即每天要达到 500 克。

“红”是红色的蔬菜

如番茄、红辣椒、红萝卜等，这些蔬菜中含有的番茄红素，具有超强的抗氧化能力，可以预防高血脂、心血管疾病和肿瘤等疾病的发生。

“黄”是红黄色的蔬菜

胡萝卜、红薯、南瓜、黄辣椒等，这些黄色的蔬菜中胡萝卜素含量较为丰富。能够抵抗自由基对身体的损伤，增强身体抵抗力，改善皮肤，使眼睛更明亮，防治心血管疾病和其他慢性病。

“绿”既包括绿色蔬菜，也包括绿茶

绿色蔬菜含有丰富的叶绿素，有增强体质，养颜美肤的作用。绿茶中含有丰富的多酚类物质，可清除氧自由基，延年益寿，减少肿瘤及动脉粥样硬化的发生。

“白”是粗粮

粗粮含有丰富的膳食纤维，不但能降胆固醇、甘油三酯，还对糖尿病人的血糖控制、肥胖者的体重控制等特别有好处。

“黑”是黑色食品

黑色的食物如黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、黑豆、黑豆豉、黑芝麻、黑木耳、黑香菇、紫菜、发菜、海带、黑桑椹、黑枣等，均富含蛋白质、脂肪、维生素和植物色素等。它们可以调节内分泌系统，促进唾液分泌，有益胃肠消化，增强造血功能，提高血红蛋白含量，滋肤美容与乌发，还具有延缓衰

老之功用。

健康第二大基石——适量运动

现代许多女性朋友们出门就坐车，上楼坐电梯，恨不得上个厕所都要打个车，体力活动真是越来越少。看看周围的朋友，患心脑血管疾病的也真是越来越多。预防心脑血管疾病的最好方法就是适当运动，要根据自己的年龄、病情、体力、个人爱好选择其他一些适合的中低强度运动，包括太极拳、体操、骑车、爬山、游泳、打乒乓球和羽毛球，上楼走路和慢跑等。老年人最好的运动是步行，每天至少走半个小时是最好的运动。

运动前需做准备活动，运动强度以运动时微微出汗，轻度呼吸加快但不影响对话为佳，一般锻炼的时间为 10 ~ 30 分钟，每周锻炼 3 ~ 5 次就可以了。运动时要注意循序渐进，不做鼓劲憋气、快速旋转、剧烈用力 and 深度低头的动作。需要注意的是，如在锻炼过程中出现身体不适、无力、气短时，及时停止运动，必要时就医。

清晨起床后交感神经兴奋，心率加快，血黏度增高，是心脑血管意外的高发时间，且春天早晨气温较低，血管遇冷易收缩、变窄，易引发中风，所以在选择锻炼的时间时以早晨八九点钟太阳出来后或下午 4 点左右运动为宜。

健康第三大基石——心理平衡

心理平衡是我们保健最主要的措施之一。在某些情况下，心理平衡的作用超过一些保健措施的总和。您只要注意心理平衡，就掌握了健康的金钥匙。百岁以上的健康老人，个个心胸开阔，性格随和，心地善良，没有一个健康长寿的老人是心胸狭隘，脾气暴躁，鼠肚鸡肠，爱钻牛角尖的。

保证充足的睡眠

人的一生有 1/3 时间是在睡眠中度过的，好的睡眠习惯对恢复体力、增强智慧、保证健康十分重要。科学研究证明，睡眠还是提高身体免疫机能的一个重要过程。

健康第四大基石——戒烟限酒

世界卫生组织戒烟十大建议

1. 自己确定一个停止吸烟的日期并严格遵守。
2. 停止吸烟后，生理上会出现某些积极的反应，不必担心，这些症状会在1~2周内消失。
3. 扔掉所有烟灰缸、未开封的香烟、火柴和打火机。
4. 多喝水。上班时，在伸手可及处备上一杯水。
5. 把不买烟省下的钱去买自己特别想要的东西。
6. 加强体育锻炼。
7. 改变习惯，避免经过自己平时买烟的商店。
8. 不把愁事或喜事作为“就吸一支”的借口。
9. 若担心自己发胖，请随时注意饮食或增加业余活动，因为并非戒烟后人人都会发胖。
10. 不必为将来担忧，一天不吸烟对自己、对家人就是一件好事。

了解烟草的危害，请关注以下“关键事实”

在成人中，二手烟雾会导致严重的心血管疾病和呼吸系统疾病，包括冠状动脉心脏疾病和肺癌。在婴幼儿中，它会导致猝死。在孕妇中，它会导致低出生体重儿。

酒——少量是健康之友，多量是罪魁祸首

近年来欧美以及中国有不少科学研究指出，适量饮酒对身体有好处。香港的科研人员经研究发现，适量饮酒可以增加生活情趣。20世纪90年代初，法国的一份研究报告称，法国人爱吃肥腻食物，但患心血管病的机会却比美国人低，原因是法国人爱饮葡萄酒。少量饮酒可延缓动脉硬化，预防部分心脏病。酒里面的主要成分是乙醇，乙醇经肝脏代谢会转化成热量，大量饮酒会使人发胖，升高血甘油三酯并消耗人体大量的维生素B，影响人体钙的吸

收。大量饮酒还会伤肝，导致心血管疾病大量增加。尤其是每年节假日期间，在医院急诊室都有一种“每逢佳节倍失亲，常使欢乐无踪影”的气氛，因为大量饮酒导致的急性肝损伤、急性重症胰腺炎等夺去了人的生命。

对于那些平时有“好几口”习惯的人，如果能合理地、科学地饮酒对身体是无害的。怎么做到科学地喝呢？一是要喝低度酒，如啤酒、葡萄酒；二是要控制量，每天饮酒酒精含量不超过 15 克（相当于 50 ~ 100 毫升葡萄酒，或一罐啤酒）；三是勿空腹，勿与碳酸饮料共饮。另外，孕妇、服药期间的人，以及患肝病、消化性溃疡、心脏病的人都不宜饮酒。

第五节 看着也不瘦，竟然存在隐性饥饿

现在，生活条件好了，随时到处都可见一些“胖胖”们，所以，我们现在再跟大家谈隐性饥饿，很多人都会不屑一顾，认为那只是存在于偏远地区，经济条件落后的一些地方。其实，多数女性朋友们都在承受着隐性饥饿对健康的影响。2014 年，联合国粮食及农业组织明确指出，全球约有 20 亿人正遭受“隐性饥饿”的困扰，这已成为威胁人类健康，急需面对的重大问题。何为隐性饥饿，世界卫生组织将营养素摄入不足或营养失衡称之为“隐性饥饿”。我国营养学界前辈何志谦教授解释为：“隐性饥饿”是指微量营养素的缺乏，它是一种人体一时难以感觉到的状态，但如果忽视的话就可以影响人体的健康。

在我国，隐性饥饿也一直存在，只是过去人们连温饱都解决不了，并不关注。近日，台湾一项调查显示，高达 99% 的岛内居民正面临“隐性饥饿”及其可能导致的健康风险。

其实，在我们周围，只要您稍加留心，就可以发现，隐性饥饿就在我们身边。举个例子，中午，在单位食堂里，一位普外科的主任，午餐餐盘里面是两个四喜丸子、一份土豆丝、一份白米饭。大家觉得这份午餐怎么样？在营养师看来，这个午餐仅仅是满足了“能吃饱”，这个最基本的生理需求。为什么这么说呢？第一，这份午餐里面没有足量蔬菜，所以导致维生素摄入不足。有人质疑，不是有一份土豆丝么？这里要给大家科普一下，土豆严格意义上是划分在主食中的，虽然它矿物质的含量比较高，但是它的维生素含量

相对较低，不含有绿叶蔬菜中含有的一些植物化学物质，因此不建议单独吃土豆来代替绿叶蔬菜。第二，这份午餐中的油脂摄入量也超出标准，一般来说，四喜丸子中的肉一般比较肥，而肥肉的脂肪含量是 99%，按每人每天油脂提供的热量占总热量的 25% 来说，不吃任何其他烹调油的基础上，油脂就已经超标了。第三，这顿午餐的淀粉含量太高，白米饭的淀粉本来就很高了，再配上四喜丸子中大量的淀粉，土豆的大量淀粉，它们三个食材配在一起，导致本餐糖分摄入超标，长期如此容易引起血糖、血脂波动，易导致糖尿病和高血脂的发生。第四，这个午餐能量摄入过高，四喜丸子，本身就是高热量的食物，土豆因为含有淀粉较多，所以也提供了不少热量，米饭本身就是用来提供热量的，这三种食材搭配在一起就是典型的高热量，低营养素的饮食。长期食用这样的午餐，势必会导致隐性饥饿的产生。为了改善这样的情况，可以修改一下他的食谱，如果喜欢四喜丸子，可以吃一个，把土豆丝换成一份木耳炒绿叶蔬菜，白米饭换成杂粮米饭，这样的一餐饭，是不是营养均衡多了呢，营养素的摄入也就充足了。

又或者，有些人特别喜欢吃面条。如果您能够在家里自己做饭，您可以多放几种蔬菜，保证有三四两蔬菜的摄入，还可以切几片瘦肉做卤子，再煮上 3 两左右的面条。如果能用两种以上的面做成面条会是更好的选择，比如做些荞麦、白面两掺，又或者豆面、白面两掺的五谷面条。但是，如果您是外出就餐，那么，我不建议您经常选择面条来当做一顿饭。因为，外面卖的面条，面多而蔬菜较少，只有几根青菜。就算是打卤面也都是蔬菜比较少，含盐量比较高的。这一餐中蔬菜少了，各种矿物质、维生素的摄入就会受到限制，就会出现一些营养失衡。其次，蔬菜少了，就会导致我们只能靠面条来填饱肚子，无形之中，又摄取了过量的碳水化合物，等于摄取了过多的热量，长此以往，容易囤积脂肪。再次，外面的面，一般调味品放得很多，尤其是汤面，有很多都是用类似于方便面佐料的料包来进行调味的，里面的油脂含量一般都很高，盐和味精含量也较高，还有很多调味料成分也不明确。所以，这种饮食也是高热量、低营养成分的典型例子。建议大家，如果要选择面条当做一餐，尽量可以做到搭配食用，比如，配上一碟凉拌青菜加上几片瘦肉。

为什么反复强调要让大家做到营养均衡呢，这是因为，目前的研究发现，我们人体每日需要 67 种营养素，每一种营养素都有每一种营养素的作用，缺一不可，这就要求我们不能只停留在吃饱，还要吃够营养素，防治隐性饥饿。现在的许多研究也已证实，70% 的慢性疾病包括糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖症、亚健康等与隐性饥饿是密切相关的。

下面是一些隐性饥饿中的营养素缺乏引起的健康问题，供大家参考：

维生素 A：夜视力和角膜保护神

缺乏症状：皮肤瘙痒、脱皮、粗糙发干，眼睛多泪、视物模糊、夜盲症、干眼炎，脱发，记忆力衰退，精神错乱，性欲低下等。

推荐食物：鱼肝油、动物肝脏、蛋黄、深红深黄蔬菜和水果等。

维生素 B₁：脚气病

缺乏症状：脚气病，消化不良，厌食，便秘，气色不佳，小腿偶有痛楚，神经系统症状，心血管系统症状，严重时呕吐、四肢浮肿等。

推荐食物：猪肉、动物肝肾、全脂奶粉、小米、玉米、豆类、花生、果仁等。

维生素 B₂：烂嘴角

缺乏症状：口角溃烂，口角炎、舌炎、鼻腔红肿，失眠、头痛、精神倦怠，眼怕光，眼角膜发炎，皮肤多油质，头皮屑增多，手心脚心有烧热感、口腔一生殖综合征等。

推荐食物：动物肝脏和心脏、鸡肉、蛋类、牛奶、大豆、黑木耳、青菜等，其中以动物肝脏中的羊肝在食物中含维生素 B₂ 居首。

维生素 B₁₂：大细胞性贫血

缺乏症状：皮肤粗糙，毛发稀黄，面色苍白，食欲不振，呕吐，腹泻，手指脚趾常有麻刺感。

推荐食物：鱼虾、禽类、蛋类及各种动物肝脏等。

维生素 C：坏血病

缺乏症状：伤口难愈合，牙龈肿胀出血，舌头有深痕，易患感冒，小血管容易破裂出血，严重的出现败血症。

推荐食物：新鲜蔬菜水果，如鲜枣、山楂、柑橘、猕猴桃、柿子、芒果、黄瓜、白萝卜、丝瓜、番茄、菠菜、香菜、韭菜、黄豆芽等，其中以鲜枣在水果中含量最高。

维生素 D：佝偻病

缺乏症状：佝偻病，骨软化症，头部常多汗，串珠肋，方颅。

推荐食物：鱼虾、动物肝脏、蛋黄、奶制品、菌类等。

维生素 E：抗衰老

缺乏症状：肌肉萎缩，头皮发干，头发分叉，易出虚汗，性功能低下，妇女痛经。

推荐食物：畜肉、蛋类、奶及其制品、花生油、坚果种子等。

钙：骨骼健康

缺乏症状：情绪不稳定，易动怒，关节痛，四肢麻木，抽筋。

推荐食物：奶制品、豆制品、虾、小虾皮、牡蛎、海带、紫菜、发菜等。

铁：缺铁性贫血

缺乏症状：食欲减退，恶心，便秘，疲乏，头晕，活动后心慌，皮肤黏膜苍白，指甲易断，反甲。儿童可出现异食癖。

推荐食物：动物肝脏、动物血、动物瘦肉、芝麻酱、绿叶菜等。

锌：生长发育的重要物质

缺乏症状：嗅觉和味觉障碍，伤口不易愈合，脱发，睾丸萎缩，精子没活力，性发育障碍。

推荐食物：牡蛎、海蛎肉、蛭干、扇贝等贝壳类海产品，牛肉、鸡肉、猪肉等肉类，动物内脏，坚果等。

硒：保护心肌

缺乏症状：全身性水肿，充血性心力衰竭，心律失常，心源性休克，克山病。

推荐食物：牡蛎、海参、鱼子酱、蛤蜊及猪肾等。

总之，要想保证精力充沛肯身体健康，就一定要做到，科学、均衡地搭配自己的一日三餐，不要让我们的身体发出营养不良的信号，抵制“隐性饥饿”，享受健康好生活！

第六节 远离“小不点”的烦恼

今天当一个孩子知道自己骨骺已经完全闭合，身高已无法再增高了，13岁的她，这辈子最终身高只能维持在143厘米左右，她哭了起来，她的眼泪也让我们为她感到惋惜。这个小姑娘发育偏早，7岁就开始发育，10岁多一点就来初潮了。10岁左右时，她身高不矮，很有迷惑性，家长也不当回事，没有监测身高，等发现长得慢了，晚矣！一般月经来了2年左右，长高幅度就不大了。

像这样的无奈和遗憾还有很多，我们医院的儿科门诊专门开设有矮小门诊，矮小门诊也和我们营养科进行合作，对矮小的孩子进行综合地管理和干预。所以当看到很多这样的孩子时，他们的骨垢已经闭合，干预的黄金时间已经错过，我们也是无能为力，很为这些孩子感到可惜。其实很多孩子没能达到理想身高，与家长认识不足有关，他们总期望等孩子到了发育期再蹿一蹿，结果就给耽误了。

民间那种“二十还会蹿一蹿”的说法不能当真，为了孩子有一个理想的身高，我们提倡早诊断、早干预、早治疗。有些孩子从小个子就偏矮，家长也不当回事，认为孩子发育偏迟，到发育期自然会蹿上去的。有些家长会以自己为例，说自己就是到了十五六岁才长个的，就一拖再拖，结果就给耽误了。确实有的孩子发育得比较迟一点，甚至到了高中时，还飞速长个子，这主

要是因为他骨骼发育得比较迟，也就是他的骨骺闭合得比较迟。但并不是所有矮小的孩子骨骺都闭合得迟。不经科学检测，家长寄希望于发育时个子再蹿一蹿的想法，跟赌博没什么区别。

判断孩子是否还有长高的空间，有一个专门的诊疗指南

如果仅仅是矮小的孩子，专科医生会先测一下他们的骨龄，看看其骨骺是否与他的生理年龄相符；如果已经闭合了，那就真的一点回旋的余地都没有了；如果还没有闭合，则要结合孩子的实际情况做进一步的检查，包括排除孩子是否存在器质性疾病，是否有特殊嗜好，是否有营养不良等。找到原因后再对症治疗，再用生长激素类药物及其他治疗，无论何种治疗营养治疗都是最基础的。

孩子多高算矮小

有的父母一米八几的个子，孩子十来岁时，还与同龄人差不多高，父母就会认为孩子长矮了。所以在看矮小症的门诊中，有相当一部分的孩子在医生看来，其实并不矮。而有的父母一米六几高，孩子勉强达到同龄人平均水平，他们认为就已经很好了。如果营养状况都达标的孩子，身高较高的父母，其子女发生身材矮小的较少，而身高较矮的父母，其子女发生身材矮小的较多。

临床上，孩子的身高比同年龄、同种族、同性别孩子的平均身高矮 5 ~ 10 厘米以上，就算是矮小症。身高不是很高的父母，或担心小孩个子偏矮的父母，可以带孩子去医院做个骨龄检查。

建议一生要做两次骨龄检查。一次是孩子 4 周岁时。第二次是孩子 8 周岁以后，即青春发育期时。

孩子长个有两个飞跃期。一个是 3 岁以前，差不多每年能长 25 厘米。还有一个是青春发育期，男孩子在 9 ~ 14 岁，每年会长 8 ~ 10 厘米，十八九岁达到终身高；女孩在 8 ~ 13 岁，每年会长 7 ~ 9 厘米，十五六岁达到终身高。一旦错过，想要长高就很困难了。在这两个时期，家长尤其要密切关注孩子的身高，最好每个月都给孩子量量身高，称称体重。

要想让孩子长得更高些，采取一定的措施往往能达到事半功倍的效果。下面就为大家介绍一些长个子的好方法。

要长高，多运动

学龄前儿童可以多练蛙跳。学龄前的儿童关节韧带还比较脆弱，不建议做跳绳、打球等高难度的剧烈运动，否则，会因过多的体力消耗而影响骨骼和肌肉的营养供给，反而会影响孩子的正常生长发育。蛙跳是锻炼提升体能的一种好方法，简单易学。运动时间不用刻意定量，只要动起来就可以了。

小学生可以选择跳绳、摸高、单杠悬挂。具体的运动方法是：一分钟内跳 110 ~ 150 下绳，休息 2 分钟，反复跳 5 组；摸高 20 次，休息 1 分钟，反复摸 5 组；单杠上悬挂 15 ~ 20 秒，再下来活动一下，反复做 10 组。运动时间：建议每天早晚各半小时。

初高中生（13 ~ 18 岁的孩子）可以选择打羽毛球、打篮球、游泳、跑步等运动。这个年龄段的孩子不论是耐力、爆发力都已经很好，所以比较适合这类运动。运动时间：每天 1 个小时。

要长高，睡得好

充足的睡眠对孩子的身高也起着至关重要的作用。不同的年龄的充足睡眠时间如下：

1 ~ 3 岁：12 ~ 14 小时。

4 ~ 6 岁：11 ~ 12 小时。

7 ~ 10 岁：10 小时。

10 ~ 14 岁：9 小时。

青春期：9 ~ 10 小时。

要长高，吃得好

吃得好 1：饮食平衡 想让孩子长得高，营养的作用是不容忽视的，各种营养素都要均衡。每天保证吃入食品的种类在 25 ~ 30 种，青春期的孩子要在中国居民膳食指南一般人群膳食指南的基础上再增加 4 条。

1. 三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食。中国居民营养与健康状况调查结果显示，一日三餐不规律、不吃早餐的现象在青少年中较为突出，影响到她们的营养摄入与生长发育。一定要注意不要盲目节食，现实生活中有很多体重正常的青少年盲目的节食减重，这对青少年的身体发育有着巨大的危害，因为一旦错过青春期的长个关键期，将再也难以弥补身高的缺憾。建议不能确定自己体重是否正常，是否需要控制的，多向正规医院的营养科医生咨询。

2. 吃富含铁和维生素 C 的食物。补充铁可防治缺铁性贫血，维生素 C 可促进骨胶原的形成，可促进孩子的生长发育。

3. 每天进行充足的户外活动。户外活动能增加紫外线照射，有利于体内维生素 D 的合成，保证骨骼的健康发育，对于青春期孩子长个子有很大的帮助。

4. 不抽烟、不饮酒。抽烟、饮酒都会影响孩子的正常生长发育。

吃得好 2：钙、镁要足够 钙是骨骼成长的基础。如果膳食中不能经常摄取生理所需钙，血钙和软组织中的钙量不足，就必须向骨骼取钙，而骨骼中缺钙，会导致骨质疏松、椎骨变形、脊柱变曲。骨骼没有充足营养，当然无法正常生长，更别提长高个儿了。含钙较多的食物有奶制品、豆腐及其制品、虾皮、芝麻酱等。其中，牛奶中的含钙量比较多而且容易吸收，而虾皮、芝麻酱等食物虽然含钙量也比较多，但是过多食用对身体也有危害，所以，需要长个子的孩子最好每天能保证 500 克牛奶的摄入量，这样才能保证钙的充足摄入，如果没有饮奶的习惯，可以用酸牛奶来代替，如果酸奶也不喝，那么，就需要额外补充一定数量的钙制剂，来满足孩子的生长需要。镁作为体内酶的激活剂，可促进体内的代谢，促进钙的吸收，促进骨的形成。在骨骼中仅次于钙、磷，是骨细胞结构和功能所必需的元素，对促进骨形成和骨再生，维持骨骼和牙齿的强度和密度具有重要作用。镁的主要食物来源有瘦肉、动物内脏、坚果、豆类等。

吃得好 3：蛋白质天天有 处在生长发育期的孩子，对蛋白质的需求量比成人高得多，如供给不足便会影响身高增长。在蛋白质构成中的精氨酸和赖氨酸等氨基酸，对孩子的长高都有很好的促进作用。此外，胶原蛋白和粘蛋

白也是构成骨骼的有机成分。建议生长发育期的孩子，每天都能保证 150 ~ 200 克瘦肉的摄入，当然，在摄入瘦肉的时候一定要注意烹调方式，少用煎、炸、烤等不健康的烹调方式，以免摄入过多的热量造成肥胖。可以采用蒸、炖、煮、氽、炒等烹调方式，少摄入油脂。优质蛋白质的食物来源有鸡肉、牛肉、鱼虾肉等肉类，除此之外，鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等也是优质蛋白质的来源。

吃得好 4：铁、锌、铜、维生素 A 不可少 人体对它们的需求量虽然不大，但却是不能缺的，如果缺了它们，孩子会出现各种问题。缺锌的孩子，见什么都没食欲，必然影响生长。铁是合成血红蛋白的必需物质，铜是合成血红蛋白的催化剂。维生素 A 可促进上皮组织和骨骼的生长。食物中供给铁、铜若是不足，必然使血红蛋白合成受阻，生长发育、智力发育、免疫功能等均会受到影响，孩子可能经常生病，影响发育。含铁丰富的食物有动物肝脏和其他内脏、牛肉、羊肉等红肉类食物；含锌丰富的食物有牡蛎、动物肝脏、坚果；含铜丰富的食物有猪肝、猪血、虾、蟹、贝类；含维生素 A 丰富的食物有猪肝、鸡肝、鸭肝，胡萝卜、芒果等深红、深黄的蔬菜和水果。

综上所述，在我们的小女生长个儿的关键时期，我们更要在吃好和睡足的基础上动起来，进行全方面的生活方式管理，才能让我们的孩子更高、更健康。

第七节 防治乳腺癌到底能否吃豆制品

随着《滚蛋吧，肿瘤君》这部电影的播出，很多人认识了乳腺癌，年轻人看到电影中的主角熊顿年纪轻轻就身患乳腺癌，虽然积极乐观地面对病魔，最终却离开我们，使得大家对于乳腺癌都感到非常恐慌，焦虑，不少平时不注意体检而忙碌的上班族们都来到医院进行乳腺检查，使我们医院的腺体外科门诊一下子多出了很多病人，同时也有很多女性朋友来营养门诊咨询预防乳腺癌可否吃豆制品的问题。大家普遍感觉现在信息太混乱，自己已经摸弄不清头脑，听人说多吃豆制品可以预防乳腺癌，是因为豆制品中含有类似雌激素的物质，可有医生又讲，乳腺癌是雌激素依赖性肿瘤，并且绝经后妇女的激素替代疗法会增加乳腺癌、子宫内膜癌、冠心病、静脉血栓栓塞等疾病

的发病率。相信这些问题也正是困扰广大女性读者的问题，那么我们来详细分析一下防治乳腺癌到底该不该吃豆制品。

豆制品中含有的类似雌激素的物质到底是什么， 对乳腺癌又有什么作用呢

大豆异黄酮是一类天然存在于豆科植物中的植物雌激素，是一类非营养物质，其主要成分为染料木素和染料木黄酮。大豆异黄酮是一种能与雌激素受体结合，诱导产生弱雌激素样作用的植物化学物质。过量的雌激素确实会增加患乳腺癌的风险，而大豆异黄酮具有与人体雌激素相类似的结构，能对体内雌激素水平进行双向调节，即在体内雌激素水平较低时起到类雌激素作用，而在体内雌激素水平较高时，大豆异黄酮与雌激素同时作用于雌激素受体，二者竞争结合受体，从而减轻雌激素的促细胞增殖作用，降低患乳腺癌的危险性。通俗说，大豆中的类似雌激素的物质——大豆异黄酮，它对体内雌激素水平有平稳作用，使体内的雌激素水平不会太高也不会太低，它与雌激素在体内的作用还是不同的。大量流行病学调查、动物实验、细胞体内外实验表明，应该鼓励吃富含大豆异黄酮的豆制品，认为只有益处，而无害处，对患乳腺癌的妇女恢复健康有积极作用。

吃大豆异黄酮类保健产品可以起到防治乳腺癌的作用吗

我们先看看大豆中都有哪些物质可以抗癌吧！研究发现，大豆中至少有5种抗癌物质，分别是蛋白酶抑制素、肌醇六磷酸酶、植物固醇、皂苷、异黄酮。大豆皂苷具有抑制肿瘤细胞生长的作用。大豆中含有的肌醇六磷酸酶会将人体中钙、铁固结于肠内，抑制结肠癌的发生。大豆中的蛋白酶抑制素可以抑制皮肤癌、膀胱癌，对乳腺癌的抑制效果更明显，可达50%。大豆异黄酮可以调节体内的雌激素水平，从而起到预防乳腺癌的作用。由此可见，大豆的防癌作用不是单一的，且大豆经加工处理后才可使其有效物质发挥作用。

同时，流行病学研究表明，与欧美国家人群相比，亚洲人群患乳腺癌的概率要低，这可能与该人群经常直接食用豆腐等以大豆为原料的豆类食品，而不是经过高度提纯的豆类替代品有关。食用经过高度提纯的异黄酮替代品

产生的生物学效应与直接食用大豆类食品或饮用豆浆有很大不同。所以，为了防治乳腺癌促进健康，还是选择直接食用大豆及其制品吧！

每天吃多少大豆合适呢？大豆要怎样吃才更健康

大豆异黄酮的主要膳食来源是大豆，中国营养学会建议的平衡膳食宝塔中每日豆类及豆制品摄入量为生大豆 40 克，一般一天喝一杯 250 ~ 300 毫升的豆浆和 100 克的豆腐，就可摄入 47 毫升的大豆异黄酮。

大豆的加工方式也影响到大豆异黄酮的含量。大豆的吃法很多，生豆芽、炒豆、煮豆皆可，还可做成豆腐、豆腐丝、豆豉、腐竹，打成豆浆等等。通过对不同加工方式中大豆异黄酮的含量测定，为了在膳食中多摄入大豆异黄酮，采用蒸、煮的方式比较好，另外，非发酵的豆制品中的大豆异黄酮含量也较高。还有研究表明，膳食纤维会干扰大豆异黄酮的吸收，原因可能是膳食纤维吸附大豆异黄酮使其吸收量减少。

对于黄豆这种上天赐予我们的绝好的健康食品，我们中国人有很多烹调豆制品的好方法，那么为了健康，让我们每天都吃点豆制品吧！

第八节 祛除黄褐斑的奥秘

黄褐斑也称为肝斑、蝴蝶斑、妊娠斑。在临床上，黄褐斑属于不易治疗的皮肤病之一，但是，在女性当中，特别是产后女性，出现黄褐斑的情况越来越多。黄褐斑的生成与许多疾病有关。所以，在日常生活中，一旦发现黄褐斑的迹象，就应当引起重视，开始着手调理身体，争取运用饮食，将早期的一些症状缓解或根除。

黄褐斑是怎么产生的

该病病因复杂，可能与遗传、内分泌、妊娠、日光照射、代谢异常、劣质化妆品的不当应用等因素有关。黄褐斑的出现多数与内分泌有关，尤其是和女性的雌激素水平有关。因此月经不调、服食避孕药、肝脏疾病或肾脏疾病都会造成黄褐斑的出现。而日晒和巨大的精神压力又会加重黄褐斑的颜色，呈现为大片的淡黄色色斑。

中医认为黄褐斑的发生与肝、脾、肾关系密切，可以大体按照致病原因分为肝气郁结型、肝肾阴虚型、气血亏虚型三种。

整体饮食中营养素的调理

黄褐斑与饮食中的营养素有着密切关系。研究证明，维生素 C 作为抗氧化剂，能够抑制黑色素的形成，使色素减退。也是美白护肤产品的常用成分。有黄褐斑的女性需要经常摄入富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、番茄、青辣椒、山楂、鲜枣、猕猴桃、新鲜的绿叶蔬菜。枸橼酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，因此富含维生素 C 和枸橼酸的柠檬，无论是外用制面膜或是内服用于饮食，都是祛斑的好选择。

维生素 E 也对黄褐斑有一定的治疗作用，不少临床医生在治疗黄褐斑时，会让病人配合口服维生素 E 和维生素 C。所以经常食用含维生素 E 的食物有助于祛斑。富含维生素 E 的食物有胡麻油、鲜酵母、鹅蛋黄、豆油、棉籽油、葵花籽、芝麻油、核桃、花生油、榛子、腐竹、南瓜、香菜、豆瓣酱、桑葚等。

为大家推荐几个制作简易的食疗方。

消斑果菜汁：香菜、芹菜、番茄、黄瓜、橙子、苹果、蜂蜜搅拌榨汁饮用。

美肤汁：雪梨、甘蔗、葡萄榨汁，加蜂蜜饮用。

番茄汁：番茄含有丰富的谷胱甘肽，可以抑制酪氨酸酶的活性，从而使沉着的色素减退。

山楂橘皮饮：山楂、橘皮同煮，加蜂蜜。

三豆粥：黄豆、绿豆、赤豆各 100 克，煮粥食用。

患有黄褐斑的女性在日常饮食上要格外注意，尽量不要食用一些带有辛辣刺激性的食物，如葱姜蒜、咖啡、桂皮、辣椒等，因为这类食物很容易导致黄褐斑加重或复发。

根据不同病因分类的特效药膳调理

滋补肝肾

桃仁牛奶芝麻糊：核桃仁、黑芝麻磨碎，与牛奶豆浆同煮。

当归生姜羊肉汤：羊肉 500 克，当归 50 克，生姜 60 克，盐、胡椒粉各适量。制作方法：羊肉切块，沸水焯去腥味，当归、生姜（去皮）洗净，食材入锅大火煮沸后，小火炖 3 小时，出锅前适当调味即可。此方温肝散寒、调经止痛，对祛斑有一定的疗效。

健脾益气

干柿：健脾益气，有极好的祛斑功效。不过需要注意的是，干柿不能空腹吃，并且不宜与酸菜、黑枣、鹅肉、螃蟹、甘薯、鸡蛋、醋等同食。

薏米百合粥：薏米 50 克，百合 5 克，洗净煮粥食用。具有健脾益胃、清热去火的作用。

黄瓜猪肉咸蛋汤：黄瓜 200 克，咸蛋 2 个，竹笋 100 克，猪瘦肉 300 克，适量姜、植物油、盐。做法：蔬菜清洗干净后切成片，并切两片姜备用。热锅下油，把咸蛋打进去两面煎。接着加进水和姜片。水开后加入蔬菜，继续煮开后调味即可（咸蛋本身很咸，所以尽可能少放盐）。

补血养血

桃花酒：市面上也有成品。家庭制法：桃花 250 克（三月的桃花最好），白酒 500 ~ 1000 毫升。将桃花置容器中，加入白酒，密封，浸泡 15 天后，即可用。桃花酒既可以饮用，也可以外用擦拭面部，桃花具有活血通络、润肤祛斑的作用，配白酒以助行血之势。

猪肝粥：猪肝（其他动物肝脏也可）100 克，粳米 100 克。先将猪肝洗净切碎，与粳米一同入锅，加 1000 克及葱、姜、油、盐各适量，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。

莲子桂圆汤：莲子、桂圆肉各 30 克，红枣 20 克，冰糖适量。将莲子泡

发后去皮、心，洗净后，与桂圆肉、红枣同放入砂锅中，加水适量煎煮至莲子酥烂，加冰糖调味。睡前饮汤吃莲子、红枣、桂圆肉。

消斑增白

根据中医理论，以色治色。白为金，黑为水，且白能胜湿，故采用白色类药物入肺经治肺，可间接达到调肾的目的。并且现代医学已经证明，不少白色的食物或药物能够有效抑制酪氨酸酶，抑制黑色素形成，具有抗氧化的作用。比如白色的珍珠粉就是美白制剂的常用成分。

为大家推荐两个效果较好的食疗验方：

五白糕：五白糕是历史悠久的汉族传统名吃之一。原料常见，制作简单，市面上也有成品，也可自制。原料：白山药 50 克，白茯苓 50 克，白扁豆 50 克，白莲子 50 克，白菊花 15 克，面粉 100 克，白糖适量。将白扁豆、莲子、茯苓、山药、菊花磨成细面（市面上有售部分磨成粉状的原料）并与面粉调匀；加水 and 面或加鲜酵母令其发酵；发好后揉入白糖；上笼大火蒸 30 分钟；蒸熟取出，切块食用。五白糕出自明代《本草品汇精要》古方，具有健脾益气、美白肌肤、祛斑的功效。

消斑汤：丝瓜络、白僵蚕、白茯苓、白菊花各 10 克，珍珠母 20 克，玫瑰花 30 克，红枣 10 枚。加水适量煎煮，取汤。饭后饮用，一天两次。

情绪调理

保持愉悦好心情。在所有斑点中，黄褐斑的产生与内分泌和情绪有着重大关系。中医也认为黄褐斑有因情志不遂导致肝郁气滞，进而血行不畅，血瘀，滞于颜面，产肝斑。如果情绪不良，单纯采用美白产品来改善黄褐斑，效果也不是很明显。想要彻底祛斑，最关键的是要让自己快乐起来，斑点才会尽快消失。

好生活，好习惯的调理

要起居有节，保证睡眠，适当地饮用牛奶、蜂蜜等，有助于睡眠。同样，粥类是养人补益的佳品，谷类也有安神的效果，特别是小米粥，对于女性的

失眠有很大的缓解作用。外在诱因要减少，避免用化学成分多的化妆品，以及避免用刺激性强的香皂洁面；防止过度的紫外线照射。

说了这么多，还是提醒我们的女性朋友，如果您的黄褐斑面积大并伴有其他不适症状，就尽早就医，先解决目前的急症，但也需要配合饮食生活方式的调理。因为饮食调理以及上文提到的药膳所用的食材都是我们常吃的食物或者基本没有毒性的“药食同源”的药材，是一种安全可靠，没有副作用的养颜方法，但不能一劳永逸，需要我们长期坚持，再配合良好的生活方式，才能持久有效。

第九节 痛经应该怎么吃

痛经是女性在月经期出现的子宫痉挛性疼痛，可伴腰酸、下腹坠痛或其他不适，严重者可影响工作和生活。痛经分为原发性痛经和继发性痛经两种：原发性痛经是无盆腔器质性病变的痛经，始于初潮或其后不久；继发性痛经通常是器质性盆腔疾病的后果。

原发性痛经

原发性痛经的病因和病理生理并未完全明了，目前认为可能是以下原因造成的，让我们去了解一下吧！

1. 前列腺素合成与释放异常：前列腺素可影响子宫收缩。在月经周期中，分泌期子宫内膜前列腺素浓度较增生期子宫内膜高。月经期因溶酶体酶溶解子宫内膜细胞而大量释放，使前列腺素含量升高，引起子宫平滑肌过强收缩，血管痉挛，造成子宫缺血、缺氧状态而出现痛经。增多的前列腺素进入血液循环，还可引起心血管和消化道等全身症状。
2. 子宫收缩异常：子宫平滑肌不协调收缩及子宫张力变化可使子宫供血不足，导致子宫缺血和盆腔神经末梢对前列腺素和过氧化物的高敏感度，人体更易因各种物理和化学刺激而感觉到疼痛。
3. 其他：垂体后叶加压素也可能导致子宫基层的高敏感性，减少子宫血流，引起原发性痛经。原发性痛经的发生还受精神、神经因素的影响，另外与个体对疼痛的敏感度和遗传因素也有关。

继发性痛经

继发性痛经则是指行经数年或十几年才出现的经期腹痛。继发性痛经的原因多数是疾病造成的，例如：子宫内膜异位、盆腔炎、盆腔充血等。

痛经时吃什么能缓解呢

痛经的女性在日常饮食中应摄取足够的钙质，以避免由于血钙偏低而引起子宫收缩强烈甚至痉挛导致痛经。此外，由于雌激素的分泌对钙质吸收利用大有影响，故应保证合成雌激素原料的供给，如蛋白质、亚麻酸、B族维生素、维生素E等，还需多吃富含维生素C、维生素D和泛酸的食物，多吃含纤维素的食物以防便秘而引起痛经。

痛经的女性平时饮食应多样化，不可偏食，应经常食用些具有理气活血作用的蔬菜水果，如芹菜、洋兰根、香菜、胡萝卜、橘子、佛手、生姜等。身体虚弱、气血不足者，宜常吃补气、补血、补肝肾的食物，如鸡、鸭、鱼、鸡蛋、牛奶、动物肝肾、鱼类、豆类等。

痛经的女性在月经来潮前3~5天内饮食宜以清淡易消化为主，应进食易于消化吸收的食物。可适当吃些有酸味的食品，酸味食品有缓解疼痛的作用。

姜艾薏苡仁粥 干姜、艾叶各10克，薏苡仁30克。将前两味水煎取汁，将薏苡仁煮粥至八成熟，入药汁同煮至熟。具有温经、化瘀、散寒、除湿及润肤功效。适用于寒湿凝滞型痛经。

益母草香附汤 益母草、香附各100克，鸡肉250克，葱白5根。将葱白拍烂，与鸡肉、益母草、香附加水同煎。饮汤，食鸡肉。适用于痛经，并能光艳皮肤。

山楂桂枝红糖汤 山楂肉15克，桂枝5克，红糖30~50克。将山楂肉、桂枝装入瓦煲内，加清水2碗，用文火煎剩1碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可。具有温经通脉，化瘀止痛之功效。适用于妇女寒性痛经症及面色无华者。

姜枣红糖水 干姜、大枣、红糖各30克。将前两味洗净，干姜切片，大枣去核，加红糖煎。喝汤，吃大枣。具有温经散寒之功效。适用于寒性痛经

及黄褐斑。

姜枣花椒汤 生姜 25 克，大枣 30 克，花椒 100 克。将生姜去皮洗净切片，大枣洗净去核，与花椒一起装入瓦煲中，加水一碗半，用文火煎剩大半碗，去渣留汤。饮用，每日 1 剂。具有温中止痛之功效。适用于寒性痛经，并有光洁皮肤作用。

韭汁红糖饮 鲜韭菜 300 克，红糖 100 克。将鲜韭菜洗净，沥干水分，切碎后捣烂取汁备用。红糖放铝锅内，加清水少许煮沸，至糖溶后对入韭汁内即可饮用。具有温经、补气功效。适用于气血两虚型痛经，并可使皮肤红润光洁。

山楂葵子红糖汤 山楂、葵花子仁各 50 克，红糖 100 克。以上用料一齐放入锅中加水适量同煎或炖，去渣取汤。具有补中益气，健脾益胃，和血悦色功效。适用于气血两虚型痛经症。此汤宜在月经来潮前 3 ~ 5 日饮用，止痛、美容效果更佳。

痛经调理的特别提示

1. 注意保暖。有许多会痛经的女性朋友多是因为子宫为寒性，在平时就要特别注意保暖。夏天坐在空调房的时候，要披一件长袖外套，保护身体不受凉。
2. 少吃生冷食物。跟肠胃怕冷一样，经常吃冷饮，也会对子宫造成伤害，因此千万不要贪吃冰淇淋，贪喝冰饮。而性寒的食物，如苦瓜、西瓜、马齿苋等，对于有上火症状的人来说，可以败火、清热解毒，但是对于经期前后的女性朋友来说，在这个特殊时期应当尽量少食，以免经血淤积体内，造成疼痛难忍。
3. 多食用温性的食物。最常用的方法就是在经期前后喝红糖姜茶，喝下去之后不仅全身舒服，子宫也得到了温暖，有利于经血顺畅流出。
4. 平时注意锻炼身体，来潮前后也不例外。因为害怕运动加剧痛经症状的想法是错误的，静养反而会不利于经血排出。经期前、中时间段内应当适当活动一下，只要多走走路就行，强度适中，又能使血流畅通。
5. 如果疼痛实在是很厉害，可以适当地使用解痉镇痛的药物。不要强迫

自己忍耐疼痛，其实这样对身体没有好处，还严重影响了生活和工作的质量。

6. 除了身体上的调理之外，也同样要注意对心理的调节。精神过度紧张，情绪焦虑急躁，都是容易诱发或加重痛经的因素。要正确认识痛经发生的原因，学会调适自己的情绪。

7. 如果曾经有过其他的妇科疾病，建议去正规医院进行妇科检查，排除是否疾病发作，然后进行相关的针对性治疗。

第十节 月经量过多怎么营养调理

一般认为每次月经量以 30 ~ 80 毫升为适宜，超过 100 毫升为月经过多。而月经过多又是女性妇科常见病、多发病。它是以月经量较常量明显增多，而月经周期、月经期仍基本正常为临床特征。多见于排卵型功能性子宫出血、子宫肌瘤、子宫腺肌症，也可由其他全身性疾病，如血液病引起。此外，对中老年女性还要考虑恶性疾病等情况。因此对月经过多的女性首先应确诊病因。在确诊的基础上，应用现代医学的方法进行治疗的同时，也可采用中药治疗或者食物疗法。

从中医临床角度来看，月经过多的女性，可分为气虚证、血热证、肾阴虚证、血瘀证等证型。月经量过多的女性可根据自己的身体状况，采用下列不同的食疗方法。

气虚证

以经来量多、色淡红、质清稀，伴有气短懒言、肢软乏力、面色苍白等，可采用下列食疗方法。

参芪山药粥：黄芪 30 克，山药 60 克，党参 15 克。先将黄芪、党参煎汁至 300 毫升，去渣，山药研粉，加入黄芪、党参中搅拌成粥，每日 1 剂，分两次服用。具有补中益气的作用。

地黄当归白术汤：生地 30 克，当归 10 克，白术 15 克，羊肉 250 克，盐适量。将羊肉洗净、切块，同生地、当归、白术同入锅中，加适量水，置火上，共炖至肉熟烂后，加盐适量即可，饮汤吃肉。

鸽蛋阿胶汤：鸽蛋 5 枚，阿胶 30 克。先将阿胶放入碗中，加水适量，放

在火上溶化，趁热入鸽蛋和匀即成。具有补中止血的功效。

血热证

以经来量多，色鲜红或深红，质稠、有小血块为特征，伴有烦躁、面红口干、小便短黄、大便干结等症状，可采用下列食疗方法。

贯众丹皮汤：贯众 15 克，丹皮 10 克。贯众醋炒后与丹皮加水煎煮，每日 1 剂，顿服。具有清热止血的功效。

莲花芙蓉茶：绿茶 3 克，莲花 15 克，芙蓉花 15 克，甘草 5 克。将含苞欲放的莲花蕾与甘草、芙蓉花共加水 300 毫升，煮沸加入茶叶即可。冷后饮服，具有凉血止血的功效。

生地白萝卜汁：鲜生地 60 克，鲜白萝卜 250 克。将生地、白萝卜洗净共捣，用干净纱布包裹取汁。饮汁，每次 50 ~ 100 毫升，每日 2 次。

肾阴虚证

以头晕耳鸣，手足心热，腰膝酸软，或午后低热，颧红口干，心烦失眠，时有盗汗等为特征。可采用下列食疗方法。

二冬膏：天冬、麦冬各 250 克，旱莲草、女贞子各 100 克。水熬去渣，炼蜜收膏，每次服 10 克，一天 3 次，具有滋阴清热的作用。

猪皮黄精胶：黄精 100 克，猪皮 1000 克。先将黄精煎汁，猪皮去毛洗净，切碎，用水适量，文火炖至汁液黏稠，加黄酒 250 毫升、黄精汁、白糖 25 克调匀，冷却。每次服用 20 毫升，开水冲化温服。

血瘀证

以经来量多，色紫暗，或有小血块，小腹疼痛拒按，舌有瘀点为特征，可采用下列食疗方法：

玫瑰花益母草汤：玫瑰花、益母草、鸡冠花各 15 克，红糖适量。三药水煎煮两次，每次用水 250 毫升，煎煮两次后混合，加入红糖适量，分 1 ~ 2 次热服。

荠菜炒荸荠：荠菜 250 克，荸荠 100 克。洗净切片，锅烧热，下油，旺火

炒熟，加入食盐、味精等调料。

藕柏饮：生藕节 500 克，侧柏叶 100 克。捣烂取汁，加凉开水服用，一天 3~4 次。胃寒者忌服，血止即停服。

第十一节 月经量少怎么营养调理

一般认为每次月经量小于 20 毫升为月经过少。女性月经量少的病因病理有虚有实，虚者多因身体虚弱，大病、久病、失血、饮食劳倦伤脾，房劳伤肾，而使血海亏虚，经量减少；实者多由瘀血内停，痰湿壅滞，经脉阻滞，血行不畅，经血减少。概括来说，月经量少的原因一般有以下这些。

1. 过度节食的女性会发生月经量少。
2. 作息无度的女性容易发生月经量少，因为女性在经期受寒冷刺激，会使盆腔内的血管过分收缩，就会产生月经量少，甚至闭经。
3. 生闷气或遇到重大心理创伤，都容易导致少女月经量少。
4. 可能是子宫内膜本身的原因，如子宫内膜结核引起内膜病变或人工流产、刮宫引起子宫内膜薄等。
5. 内分泌原因，如各种激素分泌异常或不排卵等。
6. 肿瘤、子宫发育不全等疾病。

尽管导致月经量少的原因有很多，但都需要对因治疗，这样才能事半功倍，月经量少的女性可根据自己的身体状况，采用下面的食疗方法试试吧！

血瘀型

月经易延后，经量过少或有血块，经血颜色紫或暗黑，月经来潮时小腹痛，血块排出后疼痛稍微减轻，严重者甚至不孕，常见于子宫内膜异位症患者。治疗时宜活血化瘀。益母草蛋：益母草 15 克、鸡蛋 1 个，加水同煮。熟鸡蛋去壳，吃蛋饮汤。

痰湿型

体态多较肥胖，胸口闷胀，月经较易延后或经量少，常伴有白带较多的情形。宜多食白萝卜、海带、荸荠、冬瓜、海参、海蜇皮等祛痰消脂的食物，

少吃助长痰湿的食物。肥胖者宜少吃多动，减轻体重。山楂荷叶饮：山楂、陈皮、荷叶各 10 克，加水煎汤，取汁代茶饮。

血虚型

多患有贫血，经色较淡，质地较稀，脸色苍白或萎黄，容易疲倦、头晕、心悸，舌质淡白，苔薄白，脉细弱。平时应多吃青椒、甘蓝、西蓝花等绿色蔬菜或瘦肉、动物肝脏等富含铁的食物。治疗宜补气、养血。四物乌骨鸡：熟地 15 克、当归 10 克、白芍 10 克、川芎 5 克、乌骨鸡半只、生姜 3 片，加水适量炖熟，再加入葱白数段后食用。

宫寒型

常发生于爱吃冰冷食物的女性。月经较易延后，经量较少或颜色较暗，有些在月经来前或来潮时小腹冷痛，剧烈时甚至脸色发青，四肢冰冷，热敷则疼痛可稍微减轻。诊察时，常可发现舌质颜色较淡，舌苔白，脉沉紧。治疗宜温经散寒，并应忌吃生冷的食品。

艾叶生姜蛋：艾叶 10 克、生姜 15 克，水 1 碗煎至半碗去渣，鸡蛋 1 个去壳搅拌，放入汤内煮熟服食，每日 1~2 次（艾叶用量不宜太多，每次 60 克即可，若食用太多会有恶心、呕吐的副作用）。

综合的健康管理至关重要

调整心态 女性朋友受到了委屈千万别憋着，从中医的角度来看，憋闷很容易造成肝郁气滞，从而使经量减少。此外，过度的精神刺激、紧张和心理创伤也会造成月经过少。因此要调整好自己的心态。有些时候，心理上的压力会导致月经异常。精神上受挫折、压力大等负面情绪，均会造成月经异常，所以女性朋友必需调整好自己的心态。月经时易怒或易忧郁等现象，也均属正常，不必过分紧张。

生活要规律，要注意卫生 熬夜、过度劳累、生活不规律都会引起月经不调。注意卫生，预防感染。注意外生殖器的卫生清洁。要穿着柔软棉质、通风透气性良好的内裤，要勤洗勤换，换洗的内裤要放在阳光下晒干。月经

期绝对不能性交。注意保暖，避免寒冷刺激。

不要太劳累 身体过度劳累，会影响身体器官的功能，同时会影响新陈代谢。女性朋友月经期间，最好避免劳累，放松身心。养肝血对女人来说至关重要。肝血不足，月经量容易变少，皮肤容易粗糙、发暗、长斑、长痘痘。很多女性都想知道吃什么最养肝血，其实最养肝血的是睡眠。最迟也要在晚上11点以前入睡，才能使肝血得到滋养。

多吃含有铁和滋补性的食物 多吃含有铁和滋补性的食物。补充足够的铁，以免发生贫血。多吃乌骨鸡、羊肉、鱼子、虾、猪羊肾脏、黑豆、海参、胡桃仁等滋补性的食物。来经前一个星期不要吃生冷的食物。

不宜吃生冷、酸辣等刺激性食物 如血热者，经期前宜多食新鲜水果和蔬菜，忌食葱蒜韭姜等刺激运火之物；气血虚者平时必须增加营养，应多食牛奶、鸡蛋、豆浆、猪肉、鸡肉、羊肉等食品，忌食生冷瓜果。

第四篇 特殊时期的女人需“搞特殊”， 从健康饮食开始

第一节 青春期防痘痘的健康饮食

女孩子到了青春期，或多或少脸上会起一些大大小小的痘痘，俗称粉刺或青春痘，专业术语叫痤疮，痤疮是一种多发于青春期男女皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，随着人们生活节奏加快，生活压力加大以及环境污染，痤疮患病率逐渐升高，由于痤疮处理不当极易留下瘢痕，非常影响女孩子的形象及心理。然而痤疮并不是在青春期结束就会完全消失，许多青年女性的痤疮久治不愈，或者反复无常，成为爱美女性的一大困扰。

尽管痤疮发生的原因是多方面的，但是饮食不当、过食肥甘厚味及辛辣等刺激性食物，致使皮脂腺分泌异常，也是本病发生的主要诱因。“膏粱厚味，足生大疔”。因此，痤疮的饮食治疗是非常重要的，各位爱美的女性朋友，请把好“吃”这一关吧！

导致痤疮的原因有哪些

1. 肺经风热：肺部内热炽盛，血热蕴阻引起。重在避免辛辣温热的食物。
2. 饮食所伤：多由肺脾肾功能失调，水湿运化不利，积聚成痰，凝滞肌肤所致，皮疹结成囊肿，形成痤疮，宜多食健脾除湿的食物。
3. 情志所伤：多由情志内伤，肝失疏泄导致的痤疮，尤其中年女性多见。特别是在情绪不佳的时候尤为严重，情绪舒缓之后则缓解很多。

少吃哪些食物对控制痤疮更有利

1. 少吃辛辣温热食物：如辣椒、葱、蒜、狗肉、雀肉、韭菜等，这类食

物性热，食后容易升火。甘温食物也不例外，如羊肉、鸡肉、南瓜、龙眼、桂圆、栗子、鲤鱼、鲢鱼。

2. 少吃油腻食物：这类食物能产生大量热能，使内热加重。因此，必须忌食猪油、奶油、肥肉、猪脑、猪肝、动物脑、鱼油、芝麻、蛋黄、花生等。

3. 不能吃腥发之物：如海鳗、海虾、海蟹、带鱼等。腥发之物常可引起机体过敏而导致疾病加重，无论熟食、生食都不适宜。

4. 不能吃补品：补品大多为热性之品，补后使人体内热加重，更易诱发痤疮。

5. 少吃高糖食物：如白糖、冰糖、红糖、葡萄糖、巧克力、冰淇淋等。

6. 少接触刺激性较强的食物：如烟、酒及浓茶等。

痤疮的饮食调理

适宜食用富含维生素 A、B 族维生素、锌的食物

维生素 A 有益于上皮细胞的健康。维生素 A 对于上皮的正常形成、发育与维持十分重要。富含维生素 A 的食物有菠菜、胡萝卜、芥菜、番茄、甘薯、动物肝脏等。

维生素 B₂ 能促进各种细胞内的生物氧化过程，参与糖、蛋白质、脂质的代谢。富含维生素 B₂ 的食物有动物内脏、鸡蛋、小麦胚粉、黑木耳、瘦肉、乳类等。维生素 B₆ 参与不饱和脂肪酸的代谢，对痤疮的防治大有益处。富含维生素 B₆ 的食物有蘑菇、蛋黄、金枪鱼、沙丁鱼、瘦肉类、豆类等。

富含锌的食物也有控制皮脂腺分泌和减轻细胞脱落、角化的作用。贝壳类海产品，如牡蛎、红色肉类、动物内脏等都是锌的极好来源。

清凉去热的食物

痤疮患者大多数有内热。饮食应选用具有清凉去热、生津润燥的食物。如猪瘦肉、猪肺、兔肉、鸭肉、蘑菇、木耳、芹菜、油菜、菠菜、苋菜、莴笋、苦瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、番茄、绿豆芽、绿豆、黄豆、豆腐、莲藕、荸荠、蒲公英、荞麦、马齿苋、西瓜、梨、苹果等。还可以饮用玫瑰花茶，

疏肝理气，有利于缓解由于情志因素造成的痤疮；橘皮茶消食化痰，有利于缓解肠胃不调引起的痤疮。

常用食疗方法和验方

雪梨芹菜汁：芹菜、番茄、雪梨、柠檬适量，洗净后打汁饮用，用于痤疮的辅助治疗。

海带绿豆汤：海带、绿豆各 15 克，甜杏仁 9 克，玫瑰花 6 克，红糖适量，将玫瑰花用布包好与其他食材同煮，去花加红糖食用。

山楂芦根茶：山楂、芦根各 30 克，冰糖适量，水煮代茶饮。

果菜护肤汁：苦瓜、黄瓜、芹菜、梨、橙、菠萝各适量，苦瓜去籽，菠萝去皮，全部切块榨汁调入蜂蜜，本方可清热解毒杀菌，防治痤疮。

枇杷叶石膏粥：枇杷叶 10 克，菊花 6 克，生石膏 15 克，粳米 50 克，先将前 3 物水煎取汁，再加入粳米煮成粥后服食，每天 1 剂，本方能清消肺胃积热。

枇杷牛蒡子：上述两味煮汤饮用，治疗痤疮效果佳。

虽然患有痤疮的女性需要忌口或少食的食物很多，但不能因噎废食，在有所侧重的饮食基础上，仍然要保证合理全面的营养摄入，因为均衡营养饮食才能让皮肤由内而外焕发光彩。

另外，还应适当调整自己的作息时间，保持正常、充足的睡眠，以使精神放松，心情愉快，每日早晚坚持用温水清洗面部，以消除沉积在皮肤表面和毛孔深处的皮脂与污垢，使毛孔皮脂分泌畅通，保持皮肤清洁，增强皮肤抵抗力，阻止细菌侵入，避免形成痤疮。

除了健康的生活方式管理，用一些食材面膜巧妙的去除痘痘也是可行的，下面为大家分享一些天然食材面膜，希望对大家有帮助。

白菜叶祛痘面膜

这款祛痘面膜据说来自土耳其，那里的妇女皮肤很白嫩，几乎很少出现青春痘等皮肤病，就是她们会使用大白菜叶来贴脸，如此天然的祛痘方法，这样皮肤怎能不好呢？

原料：大片白菜叶

做法：把整片的新鲜大白菜叶取下来洗净，在干净的菜板上摊平，用擀面杖或啤酒瓶轻轻碾压 10 分钟左右，直到叶片呈网糊状。

使用：将网糊状的菜叶贴在脸上，每 10 分钟更换 1 张菜叶，连换三张，每天做一次。坚持半个月您就能看到明显的效果啦！

胡萝卜祛痘面膜

原料：胡萝卜 500 克，面粉 5 克。

做法：先准备好新鲜的胡萝卜洗净，捣碎；在捣碎的胡萝卜及其汁液中，加入面粉再捣成泥。

使用：把胡萝卜泥敷于面部，10 分钟后用水把脸冲洗干净。隔日敷 1 次。

这款胡萝卜面膜可以达到祛除青春痘、抗面部皱纹的功效。如果胡萝卜捣成泥涂在皮肤上后不掉下来，就可以不加面粉。另外，用胡萝卜榨出来的汁液涂洗脸部，也可以达到同样的效果。

番茄祛痘

番茄既可美容又可祛痘，是一种很好的祛痘材料。

原料：番茄 500 克，鸡蛋 2 个。

做法：把番茄榨成果汁，然后加入鸡蛋清一起调和成糊状即可。

使用：再把它敷在脸上 15 分钟，最后用清水冲洗干净即可，这样可以淡化痘印，使皮肤美白又紧致光滑，是一种不错的方法哦。

芦荟祛痘

芦荟是美容护肤的好材料，不仅如此其祛痘功效也是很有口碑的，可以自制芦荟面膜来达到祛痘的目的，通过芦荟与肌肤的全面直接接触，可以起到很好的消炎祛痘的功效。

原料：芦荟 500 克。

做法：把芦荟洗净去刺切丁，放入搅拌机中拌成泥。

使用：敷在脸上 15 分钟洗净即可。坚持使用不仅可以抑制痘痘生成，还

能美白肌肤。

第二节 健康孕期帮您孕育健康宝宝

现在，人们对于怀孕生子这件事比以前重视许多，互联网上随处可见关于孕妈妈的论坛，手机上也有各种各样关于孕期知识的软件，但是很多网上关于孕期营养的知识，有些是科学的，有些是不科学的，我们怎样才能去伪存真，做一个健康的孕妈妈，孕育一个健康的、聪明的宝宝呢？在这儿就跟大家分享一些科学的关于孕期营养的小知识。

在我们周围，大家都见过，有的女人怀了孕，身体立刻好像吹了气一样地迅速变胖了，大多数还美其名曰是为了孩子加强营养，所以才把自己吃胖了，似乎是给自己的不控制饮食找了一个好的借口。殊不知，这样随意的饮食，看似是加强了营养，但却给自己未来的健康、宝宝未来的健康埋下了巨大的隐患。如果您孕期吃得过多，那宝宝也必然长得更大。我们经常听到周围有朋友或同学充满自豪感的和大家分享说自己出生的时候有八斤多，我们父母辈的人也总是把孩子出生时的高体重当做炫耀的资本，那么，胎儿真的是越大就越健康吗？宝宝出生时体重真的是越高越好吗？其实胎儿过大、过胖会给胎儿自身和准妈妈带来很多健康隐患，除了新闻中偶见的出生时有十几斤的“巨婴”是“巨大儿”，新生儿出生后1小时内体重等于或大于4000克（也就是8斤），就已经可以称之为“巨大儿”了。孕期准妈妈应该严格预防孕育出“巨大儿”。巨大儿的危害有很多，不只是怀孕、出生比其他标准体重孩子的患病风险增高，成年后也会比其他正常出生体重的孩子患糖尿病、冠心病的几率更高。

“巨大儿”的危害如下：

1. 在分娩时由于“巨大儿”身体过胖、肩部过宽，通常会卡在骨盆里，通过勉强的牵拉过程易引发骨骼损伤，有时因为时间的延长，还会发生窒息，甚至死亡。
2. 在分娩处理过程中可能发生新生儿臂丛神经麻痹、面神经麻痹、肩丛神经瘫痪，严重的可能导致终身残疾。
3. “巨大儿”易发生低血糖、红细胞增多症、高胆红素血症和其他疾病。

4. “巨大儿”中发生先天性心脏病、无脑儿等畸形的比例高于一般正常体重儿，并且在长大后患肥胖症的概率也较大，将成为糖尿病、冠心病、高血压等多种疾病的易患人群。

5. 如因为体重过大而选择剖宫产，剖宫产的新生儿因未经产道挤压，不易适应外界环境的骤变，不能及时排出呼吸道液体，肺部的并发症明显高于顺产分娩者。

生了胖宝宝的危害真多，为了能生出更健康的宝宝，我们首先要做的就是控制自己孕期的体重，不要让自己的体重处于没有管理的状态，在我们生命的每个阶段，我们都要为自己的体重负责，因为她直接影响到我们和我们孩子的健康。那么，孕期怎样的增重是最合理的呢？请参考表 4-1。

表 4-1 按孕前 BMI 推荐孕期体重增长适宜范围

指标	BMI	推荐体重增长范围（千克）
孕前低体重	< 19.8	12.5 ~ 18
孕前正常体重	19.8 ~ 26	11.5 ~ 16
孕前超重	> 26 ~ 29	7 ~ 11.5
孕前肥胖	> 29	6 ~ 6.8

为了使我们的体重在健康范围内增长，既不超标，也要达标。我们就来说一下，怎样饮食才是正确的。

孕早期，也就是怀孕以后 0 ~ 3 个月，这个时期，胎儿的生长发育速度相对缓慢，但是怀孕初期，妊娠反应使消化功能改变，多数人可能会出现恶心、呕吐、食欲低下等症状。因此怀孕早期的膳食应该选择少油腻、易消化的食物，不必片面的强调食物的营养性。应该以孕妇的口味为主，少吃多餐，对于一般的妊娠反应，也可以在医生的指导下补充适量的 B 族维生素，以减轻呕吐症状。还可以准备一些富含碳水化合物的干馒头片、干面包片等，恶心的时候进食一些，也能减轻呕吐症状。如果妊娠反应严重，也必须最少保证每天摄入 200 克左右谷类食品（生重）。例如，挂面汤、疙瘩汤、馒头、米饭等。如果反应很严重，完全不能进食，要及时去医院就医，以避免因为脂肪的分解而产生酮体，从而对胎儿早期大脑的发育产生不良影响。

孕早期并不需要强调体重的增长，一般前 3 个月，胎儿还很小，再加上

妊娠反应，大多数人在这个时期是没有体重增长的，甚至有些人由于呕吐等原因，体重还有小幅度地下降，这些都是没有关系的。如果没有妊娠反应，胃口也很好，那么，这个时期，建议总共增长体重 1 ~ 1.5 千克。过多的增加体重，并不意味着给予胎儿的营养就充足，而是给自己增加了负担，囤积了脂肪。

怎样满足孕早期的营养需求

首先，能量不需要额外增加。这个时期，胎儿还消耗不了多少营养，若怀孕前您的体重比较标准，您就按照您原来的食量进食就可以了。并不需要额外添加其他食物。这与很多准妈妈一知道怀孕了就大吃特吃的做法是相反的。如果胃口还不错，那么也可以每天增加半两左右的瘦肉。很多来营养科咨询的孕妇，食欲太好了，岂止半两瘦肉，半斤都不止，长此下去必定会成为一个超重的孕妈妈。很多人说，怎么生了孩子以后就瘦不下去了？其实是因为您孕期就长得太胖了，您看看明星准妈妈一般都会在营养师指导下，生个聪明伶俐的宝宝，并且生完宝宝就可以很快恢复之前的好身材。

其次，在孕前期和孕早期一定要注意补充叶酸。计划怀孕 3 个月和怀孕早期 3 个月，补充 6 个月的叶酸是十分必要的。还有一点是一定要戒烟、禁酒。烟雾中的氰化物可以导致新生儿心脏病、腭裂、唇裂、智力低下等。孕妇饮酒哪怕是低剂量的，一周 4 ~ 5 杯的葡萄酒就可以损伤胎儿的脑干神经，引起儿童期多动症和低智商。

孕中晚期，需要注意的营养问题

孕中晚期能量的摄入可以比非孕的时候每天增加 200 千卡，这 200 千卡主要由富含蛋白质的食物来提供，也就是说这个时期的孕妇，在非孕期的饮食基础上可以每天多吃 25 克粮食和 75 克瘦肉。以上说的都是生重，换成熟重的话，就约等于三分之一馒头和两块乒乓球大小的瘦肉。如果摄取的食物超过了这个量，就会能量摄入过多。现在大部分孕妇孕期增加的饮食都超过了推荐量，这就导致了大批肥胖孕妇的产生。我们就见过有的孕妇，一天能吃三四个苹果那么多的水果，或者一顿吃两斤葡萄，又或者把核桃等坚果

当零食，吃个不停嘴。这样的行为都是打着孕期的幌子在放纵自己，并不是真的为了孩子好。

第三节 坐月子的错误营养观念大修正

我们中国人历来对于坐月子这件事儿是相当重视的，有很多女性甚至希望通过坐月子来调理身体的健康状况。不过从平时的孕产营养咨询工作和从周围亲朋好友中的了解中来看，中国人坐月子的一些传统观念是存在一些误区的，这些误区往往会导致我们出现一些产后营养的缺乏、甚至会影响产后女性朋友的健康。下面就来聊一聊这些传统的坐月子时的饮食误区。

误区一：不吃蔬菜水果

受传统坐月子习惯的影响，有些老人不让产妇吃蔬菜水果是月子里一个比较常见的问题，他们认为蔬果寒凉，而月子里需要的是温补。其实这是不科学，不可取的，因为即便有些蔬果寒凉，但烹饪处理后就未必寒凉了。更重要的是因为坐月子的产妇比孕前需要更高的维生素、矿物质和膳食纤维等营养素，而在我国日常膳食结构中供给维生素、矿物质和膳食纤维的主要部分正是蔬菜水果。而且，很多产妇月子里经常会受到便秘的困扰，如果不吃蔬菜、水果，定会造成膳食纤维缺乏，将使便秘情况更加严重。此外，还有很重要的一点，如果不吃蔬菜水果，即便是补充维生素矿物质的营养补充制剂，蔬菜水果中所特有的植物化学物质如类黄酮、有机硫化物（如花椰菜）和植物多糖等也无法获取，而这些物质通常具有抗氧化作用，可调节免疫力、抗感染、延缓衰老等多种重要作用，尤其在保护人体健康和预防心血管疾病、癌症等慢性病方面有着很大的作用。

推荐做法：待分娩后，可正常进食时即可摄食蔬菜和水果，从少量开始，如苹果大小的水果，从 1/4 个到 1/2 个，再到整个苹果；蔬菜从每日 100 ~ 200 克，逐渐增加到 300 ~ 500 克。正常情况下，月子里每日蔬菜摄入量宜在 300 ~ 500 克（深色蔬菜宜占一半以上）；水果 100 ~ 300 克。同时注意要新鲜、安全、卫生，如果怕凉可以将水果切成块用水煮一下，水果和汤一起吃。

误区二：大量吃鸡蛋

有种说法叫“蛋月子”，指在月子里每天都要吃很多鸡蛋。其实这是很不科学的。虽然鸡蛋是人类最好的营养食物来源之一，含有多种维生素（尤其是B族维生素含量十分丰富）和多种矿物质以及有高生物价值的蛋白质，此外还含有卵磷脂和胆碱等，常被作为月子里常用食材之一。但是过犹不及，如果摄入鸡蛋过多，不但会造成大家熟知的胆固醇摄入过量问题（人体每日所需胆固醇300毫克，一枚鸡蛋就含有200毫克以上的胆固醇），还会增加胃肠道负担，难以被身体完全消化利用，其次也会影响其他营养素的吸收，此外鸡蛋中的糖和维生素C都相对缺乏，铁的吸收利用率也比较低，所以每日大量摄入鸡蛋势必难以做到饮食多样化和营养均衡。

推荐做法：产妇每日食用鸡蛋1~2个为宜，最多不要超过4个，且以煮鸡蛋、蒸蛋羹等烹食方法为佳。

误区三：大量长时间吃红糖

在月子期间食用红糖，对于产妇来说，主要有暖宫、活血化瘀、促进恶露排出等作用。但如果食用红糖太久太多，不仅会损伤牙齿，带来高糖分、高能量引起血糖升高、体重增加外，还会增加恶露的过度排出，影响子宫的恢复，带来失血、贫血等问题。

推荐做法：摄入红糖时间控制在7~10天，普通糖水浓度，每日食用1~2碗即可。

误区四：认为产后立即大补即能早下奶

产妇分娩后身体虚弱，体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，气血双亏，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭，应格外注重调理。沉浸在喜悦中的家人，也会很自然的想要好好犒劳一下家中的这位“功臣”，在帮助“功臣”身体恢复的同时，希望小宝贝能尽快吃到母乳，于是各种猪蹄汤、排骨汤、肉汤、鸡汤、鱼汤等滋补浓汤纷至沓来，顿顿大补起来，以为这样吃，方能尽快下奶。殊不知从完成分娩到开始产奶的中间一个环节，就是要让乳

腺管全部畅通，而让宝宝尽早吮吸妈妈的乳头，便可促进新妈妈乳腺管的畅通。相反，如果乳腺管还没有全部畅通，新妈妈就喝了许多滋补浓汤，那么分泌出的乳汁就会被堵在乳腺管内，严重的还会引起乳腺炎。另一方面，刚经历过分娩的产妇，胃肠道还未完全恢复，也不适宜立即大补。

推荐做法：一方面要让宝宝尽早吮吸妈妈的乳头，促使新妈妈乳腺管的畅通以便尽早下奶；另一方面要加强饮食调理：分娩后第一天（剖宫产以排气后计，依次类推）首选易消化、营养丰富的流质食物和半流质食物为主，如米粥、菜茸、碎面、藕粉、蒸蛋羹、冲蛋花汤等，分娩后第二天起，可逐渐过渡到普通软食，同时可喝些清淡的鱼汤、鸡汤，再到小份量去油肉汤、猪蹄汤等。

误区六：“汤比肉有营养”，只喝汤不吃肉

多汤水饮食是促进泌乳的食疗方法之一，月子里新妈妈是应该常喝些鸡汤、鱼汤和猪蹄汤等营养汤品，但关键是喝汤的同时也要吃些肉，那种“汤比肉更有营养”的说法是不科学的。

现代科学检测表明，肉比汤要更富有营养，而且是高出许多。比如，我们常认为喝骨头汤能补钙，但事实是：实验证明，无论骨头炖煮多久，也只会极少量的钙溶解在汤中。喝一锅的骨头汤中，吸收的钙也比不过一袋牛奶（220 毫升）中的钙量。再如，肉汤之所以鲜美是因为部分肉类中的蛋白质转化成氨基酸溶解在汤中产生鲜味，但是这种转化产生的氨基酸和溶解在汤中的蛋白质很有限，不会超过肉类蛋白质的 1/10。而肉里的脂肪则会溶解在汤中，如果不将汤里面的油去掉，就会摄入过多的油脂。

推荐做法：月子里新妈妈既要喝汤更要吃肉，而且在煲汤的时候记得将里面的油去掉哦。

误区七：不喝水

如今“月子期间不喝水”被炒作得很火，按照这种说法不喝水而改喝坐月子水，即“月子水”，围绕焦点主要是担心喝水会导致内脏下垂、体形难以恢复等。

虽然央视对此曾报道过：这种“月子水”经过检测，其中氨基酸、蛋白质、钙等营养元素很少，甚至不及自来水，相关专家也指出月子水没有太多的科学根据。

水是构成身体的主要成分之一，成年女子总体水分占体重的 50% ~ 55%；水是维持生命的重要物质基础，也是人体所需的七大营养素之一，在身体里发挥着重要作用，如构成细胞和体液的重要组成成分、参与人体内新陈代谢、调节人体体温、润滑等。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害，一般情况下，在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日最少饮水 1200 毫升，产妇更是需要水分来参与体内的新陈代谢，加速身体的恢复，虽然刚分娩后第一阶段重“清”，一般到了怀孕末期身体里比怀孕前多 40% 的水分，要到生产后一段时间才可将身体里多余水分全部代谢出去，即产后有个利尿期；但同时产妇月子里汗腺功能很旺盛，会出大量的汗，再加上哺乳的需要，所以如果限制饮水，会造成脱水或奶水不足。所谓月子水只是去除酒精后的米酒水而已，主要提供的营养素仍是水，其他营养素含量与普通水并无多大差异。

推荐做法：月子里新妈妈补充水分，喝日常白开水即可，没必要为喝水而花费过多。

误区八：过多的忌口

许多地方的产妇都有忌口的习惯，诸如牛羊肉、鱼虾类和其他腥膻之物都不准吃等，甚至有的地方至今流传着月子里除了吃小米粥和鸡蛋以外，其他什么都忌，这些都是十分不可取的。

除母乳外，对 0 ~ 6 个月婴儿来说没有任何一种天然食物能提供人体所需的全部营养素，膳食要多样化是对普通人所倡导的，更何况是产后需要更充足而丰富营养素的新妈妈呢？如果忌口过多或仅吃几种食物怎能满足身体的需要？更不用说产妇还需保证良好地泌乳了。日常膳食要做到多样化，每日摄入的食材种类至少要在 20 种以上，要覆盖粮谷类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、豆类、乳类、植物油等几个大类，而且食物的每一种类、每一个类别中，品种也要多样化。比如所谓肉类，又可细分为畜类、禽类、水产，而畜类又

有猪、牛、羊、兔，禽类又有鸡、鸭、鹅、鸽等。除了过敏等特殊情况外，对于纯天然的各种食材，新妈妈实在不需忌口。

推荐做法：月子中需膳食多样化，每日膳食食物种类至少达 20 种以上，不忌东怕西，实现营养均衡化，促进母子健康。

误区九：月子里不能吃盐

至今仍有“月子里不吃盐”的说法。实际上，产妇是应该饮食清淡、低盐少油，但不是忌吃盐。因为如果不吃盐，一是容易食之无味影响新妈妈食欲，吃不进去又怎能获得营养？二是月子里本来就出汗多，产妇体内容易缺水和盐，影响体内水电解质的平衡。相反，如果吃盐多口味过咸，除了会引起血压升高，还会造成水滞留使水肿更严重。所以月子里要吃盐，但要少盐，饮食清淡。

推荐做法：月子里需清淡饮食，低盐膳食，健康新妈妈的每日食盐摄入量 6 克，高血压的新妈妈每日食盐摄入量 3 克。

误区十：刚生完孩子就节食减肥

有些新妈妈发现生完孩子后体重仍比孕前增加不少，很是不能接受，为了恢复以往的曼妙身姿，刚生完孩子就开始迫不及待地节食。这种做法一是损害产妇自身的健康，不仅会导致其身体恢复慢，严重的还有可能引发产后各种并发症，二是不能保证为婴儿提供足够的营养。所以月子里是不适宜节食减肥的。

推荐做法：月子期间需平衡膳食、适度进补、坚持哺乳，控制体重不再增加即可。月子过后再通过合理膳食、哺乳和产后运动相结合来科学减肥。

坐月子一周食谱推荐

周一

早：鲫鱼汤下面条，1 个鸡蛋，小白菜。

午：栗子黄鳝煲，炒肉末菠菜，蒸两米饭。

晚：红枣木瓜汤，萝卜木耳排骨，素炒西芹百合，麻酱花卷。

周二

早：酒酿煮汤圆雪梨，煮鸡蛋。

午：鲫鱼豆腐汤，麻油鸡，胡萝卜炒豆角，蒸黑米饭。

晚：小米山药粥，清蒸鲈鱼，黄瓜彩椒炒木耳，枣馒头。

周三

早：虾仁馄饨。

午：黑鱼汤，蘑菇青椒炒肉，上汤娃娃菜，蒸小米饭。

晚：红枣银耳粥，酱牛肉，清炒油麦，芝麻发面饼。

周四

早：黑米粥（加枸杞），豆沙包，一个鸡蛋。

午：鲫鱼豆腐汤，猪肚炖山药，蒜蓉菜花，番茄面。

晚：红豆银耳汤，冬瓜海带炖排骨，豆芽炒鸭血，花卷。

周五

早：牛奶，奶黄包，鸡蛋。

午：鲫鱼板栗汤，番茄炖牛肉，芹菜炒木耳，蒸山药米饭。

晚：小米金瓜粥，蘑菇炖鸡块，胡萝卜青椒炒鸡蛋，花卷。

周六

早：白米粥，一个豆沙包，酱牛肉，清炒小白菜。

午：去油猪手黄豆汤，萝卜炖羊肉，素炒西兰花，葱花发面饼。

晚：鲫鱼豆腐汤，番茄炒茄丝，苦瓜炒鸡蛋，馒头。

周日

早：牛奶，豆沙包，酒酿煮鸡蛋。

午：三黄鸡山药枸杞红枣汤，爆猪肝，炒莴笋，蒸紫米饭。

晚：鲫鱼汤，香菇炒肉，炒空心菜，麻酱花卷。

第四节 哺乳期，保证自己和孩子的营养充足又全面

现在一个家庭一般都是一个孩子，妈妈们为了宝宝的健康几乎可以牺牲自己的一切。所以，哺乳期间，很多妈妈为了使乳汁更加有营养，大量的进补一些高热量、高蛋白的食物，殊不知，这样的饮食只会给自己身体带来巨

大的代谢负担，却并没有给宝宝带来更好的营养。有的妈妈们生完孩子都没怎么变胖，反倒是哺乳期胖了很多，主要是因为有很多人打着“多吃点饭，孩子营养也会好”的旗号大吃特吃，没有丝毫控制。我们正常分泌母乳时会消耗热量，分泌 100 毫升乳汁需要 70 千卡的热量，如果哺乳期妈妈每天分泌 800 毫升乳汁，除外体内储存的能量库，每天需要额外的能量 500 千卡左右。

所以，中国居民膳食指南也明确地指出了，乳母每天分泌 600 ~ 800 毫升的乳汁来喂养孩子，乳母在妊娠期所增长的体重中约有 4 千克为脂肪，这些孕期储存的脂肪在哺乳期被消耗以提供能量。按哺乳 6 个月计算，贮存脂肪约每日提供 200 千卡能量。乳母能量推荐量，是在非孕育龄妇女的基础上每日增加 500 千卡/天，轻体力劳动的哺乳期妇女能量 RNI 为每日 2600 千卡/天。

那么 500 千卡是多少食物呢？500 千卡的食物大概可以包括：一个一两左右的馒头、二两瘦肉、200 毫升牛奶和一个拳头大的水果。也就是在平时均衡饮食的饮食内容基础上，额外摄入上面的食物就可以达到营养均衡的状态，也能够帮助您消耗一部分怀孕期间储存的脂肪，让您更快地恢复理想身材。并且，这 500 千卡的食物并不是让您不限饮食内容随便吃，吃够 500 千卡就可以的。而是要有讲究的吃，吃更多对宝宝有益的食物，更均衡地补充这 500 千卡的食物，需要包括富含蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和矿物质等。

人乳中蛋白质平均含量约为 1.2 克/100 毫升，正常情况下乳母平均每日泌乳量约为 750 毫升，所含蛋白质约为 9 克。母体膳食蛋白质转变为乳汁蛋白质的有效率为 70%，相当于每日需要摄入 13 克膳食蛋白质。如果膳食蛋白质的生物学价值不高，则转变率可能更低。因此，除满足母体正常需要外，每日需额外增加一定数量的蛋白质以保证泌乳之需。所以，每天在原来的基础上，增加二两瘦肉或者鱼虾、海产品、大豆制品是非常必要的。充足的蛋白质供给对宝宝的智力发育和身体发育都是非常有帮助的。

人乳的脂肪含量在每次哺乳期间均有变化，当每次哺乳临近结束时，奶中脂肪含量较高，有利于控制婴儿的食欲。乳母能量地摄入和消耗相等时，乳汁中脂肪酸与膳食脂肪酸的组成相近，乳汁中脂肪含量与乳母膳食脂肪的成分与摄入量有关。脂类与婴儿的脑发育有密切关系，尤其是其中的长链多

不饱和脂肪酸，如 DHA 对中枢神经的发育特别重要。脂溶性维生素的吸收也需要脂类，因此，乳母膳食中需要一定的脂肪。乳母要多吃含有 DHA 丰富的海产品，DHA 主要在鱼中含有，尤其在深海鱼的皮肤、鱼脑、眼眶周围含量比较高。现在市面上也有乳母专门服用的 DHA 胶囊，海产品摄入较少的乳母妈妈可以适量的选择。

钙摄入不足也是乳母妈妈最容易出现的问题。正常母乳含钙量约为 34 毫克/100 毫升。不论乳母膳食中钙含量是否充足，乳汁中钙含量却总是较为稳定。当膳食钙摄入不足时，为了维持乳汁中钙含量的恒定，就要动用母体骨骼中的钙，乳母常因缺钙而骨密度降低，日后容易发生骨质疏松，所以哺乳期妇女钙的摄入量要提高，大概每天 1200 毫克。而大部分中国成年人钙的摄入量只有 300 毫克左右，距离需要量差距很大，要想摄入到足够的钙，乳母每天至少要保证一斤奶的摄入，还要多吃虾皮等含钙量较丰富的食品。如果奶喝得不充足，那么就需要适当选择钙的补充剂。

选择钙剂产品的标准是看它是否具有以下五个特点：①含钙量高。②溶解度（水溶性）大。③肠道吸收度高。④生物利用度好。⑤重金属含量低。即“四高一低”。

实际上我们所需要的是补钙，是各种钙制剂中的钙元素多少而不是制剂本身，制剂本身仅作为钙的载体。这是一个数学与化学的基本问题，并没有多少高深的学问。因此选用钙制剂，首先要看钙在制剂中占多少百分比。如：您要补充 600 毫克的钙，用碳酸钙只要 1500 毫克，枸橼酸钙就需要 2717 毫克，乳酸钙需要 4615 毫克，葡萄糖酸钙需要 6667 毫克，各种氨基酸钙也在 5000 毫克以上。市面上有的钙制剂，其分子式比葡萄糖酸钙还复杂，若要摄取 600 毫克需要 10 ~ 15 克制剂，这样做是不可能的。

有的公司宣称他们的钙制剂在骨骼中沉积率很高，其实这里有一个体内对钙沉积的阈值问题。一般体内钙的阈值是 1000 ~ 1500 毫克，钙摄取得再多，钙的阈值也不会升高，因此也不会沉积更多的钙。

选择钙剂时也要注意是药品还是保健品，一般保健品比药品的效果要差些。

胃酸分泌正常或偏多的成人，可以首选碳酸钙；如果有胃部疾患，譬如

萎缩性胃炎，由于胃酸分泌较少，可以选择有机钙。幼儿可以选择乳酸钙或葡萄糖酸钙。

口感也是选择钙剂的重要条件之一。优良的口味可取得良好的依从性。反之碱性过大的钙盐（氢氧化钙、氧化钙）不仅口感差，而且会刺激胃黏膜，消耗大量胃酸，也并不是良好的钙剂。

含适量的维生素 D，维生素 D 有助于肠道对钙质的吸收和骨骼对钙的利用。维生素 D 可以在光照下由皮肤合成或从饮食中获取，但许多人由于光照少、饮食来源较少或皮肤制造维生素 D 能力下降等原因，例如老年女性户外活动少，进食少，皮肤制造维生素 D 能力下降，存在不同程度的维生素 D 缺乏，所以老年女性尤其需要额外补充维生素 D。

钙剂需要长期服用，所以性价比也是钙剂选择的重要因素。按每天服 600 毫克元素钙计算，国内常用的几种钙剂的每日需要量及其月费用差异可观，选择性价比比较高的钙制剂就可以了。

第五节 将母乳喂养进行到底

我们国家的奶粉安全问题，是个大问题，阜阳奶粉的大头娃娃事件、三鹿奶粉的三聚氰胺事件至今还深深的刻在我们每个人心里，它足以引起了新妈妈们的焦虑，导致许多妈妈都是从国外给宝宝买“口粮”，但是，您能保证国外的奶粉就一定安全么？现在有很多国外大品牌的奶粉都出现了假货。这个问题非常值得我们思考。现在用母乳喂养孩子的妈妈越来越少；即便是母乳喂养，孩子吃母乳的时间也越来越短。有一位老奶妈生育了 8 个孩子，每个孩子都吃母乳到 3 岁。这是当时她行医的婆婆教她这样做的，孩子活过三冬四夏，自身抵抗力完善，就基本不会有什么大的生命危险，而在缺衣少食的那个年代，8 个孩子都得以健康的存活。那么，是什么原因导致现在母乳喂养减少，哺乳时间缩短了呢？

首先，母亲的工作和生活压力增大。以我的一位朋友为例，她在医院工作，产假 6 个月，在孩子 1 周岁内，她每天上午和下午各有 1 个小时的哺乳假，这是法定的。但是，普遍存在家和单位的距离都比较远，来回路程时间加上实际哺乳时间，1 个小时根本不够，而且来回的奔波，母亲疲劳，奶水自然

会减少。这位朋友当时是因为住的离单位只有几步远，所以哺乳假基本上是起了作用。而她的许多同事就没有这么幸运，哺乳假对她们而言形同虚设。科学的断奶方法是在一个较长的时间内逐渐减少喂奶量，自然断奶。但由于同样的原因，现实中根本做不到，很多人在产假后只好给孩子断奶。

其次，违反自然规律的审美标准使得年轻妈妈不知所措。现在人们的眼球似乎都集中在美女身上。而小女孩的天真可爱、小姑娘的青春朝气、孕妇的安详幸福、年轻妈妈的成熟风韵、中年妇女的持重满足、老奶奶的慈祥笑容……女性在不同时期展示出的不同美丽都被忽略了。于是，许多年轻妈妈慌忙地采取各种方法使自己回到从前，一生完孩子后，马上就开始节食，甚至减肥，恰好又有许多营养成分标明很完备的婴儿配方奶粉广告。而母乳——无论贫贱富贵，每个孩子都应得的第一份营养全面的口粮，就这样被剥夺了。那么怀孕、哺乳究竟会对体重产生怎样的影响呢？一位朋友怀孕期间体重增加了15千克，生完孩子后，体重下降7.5千克，孩子3.5千克。在哺乳期间，她没有采取任何措施，该吃的饭必须吃进去，保持日常的运动，哺乳完毕后体重恢复到怀孕前，真实见证了哺乳是一个非常好的减肥方法。因为我们分泌乳汁就要消耗热量，这个热量消耗的甚至比您去运动来得更多。所以，新妈妈们不用太为自己的体重而焦虑，如果您能好好的坚持母乳喂养，这绝对是一个最好的减重方式。

再次，很多妈妈对自己的母乳质量产生怀疑，总怕自己母乳的营养满足不了宝宝需要，觉得奶粉营养更高。其实，母乳因为容易消化，所以宝宝胃排空时间较快，可能会出现母乳宝宝比奶粉宝宝饿得快的问题，但是，这不是更加见证了，母乳更适合宝宝消化吸收的道理吗？如果奶粉更好，那么，为什么又有那么多的奶粉都是打着最贴近母乳配方这样的广告语呢？母乳和牛乳还是有着很大的区别的。

从本来意义上讲，人乳是供给婴儿吃的，而牛奶是供给牛犊吃的，人和牛的需要不同，所以人乳和牛奶在成分上也有一定的差别：

1. 蛋白质含量不同：人乳含蛋白质约1.2%，而且大部分是乳清蛋白。这种蛋白质在婴儿胃内形成的乳凝块较小，容易被消化吸收，因而营养价值高。牛奶含蛋白质是人乳的3.2倍，而且是以酪蛋白为主。这种蛋白质的凝

乳块大，不容易被消化吸收，因而营养价值没有母乳高。容易引起婴儿消化不良，腹泻或大便干燥，也使肾脏的负担加重。

2. 脂肪含量不同：母乳中所含的脂肪以不饱和脂肪酸为主，其脂肪球小，容易吸收利用。牛奶中的脂肪含量和母乳差不多，但人体必需的不饱和脂肪酸仅为母乳的三分之一，大部分是不适于人体消化吸收的饱和脂肪酸及挥发性脂肪酸，而且牛奶脂肪颗粒较大，不易被婴儿消化吸收。

3. 含糖量不同：母乳中所含的糖主要是乳糖，其含量比牛奶高一倍。人乳中的乳糖完全溶解在乳汁中，极易消化吸收，同时乳糖可抑制肠道中大肠杆菌的生长及促进钙的吸收。另外，母乳含有的糖是促进脑神经发育的主要成分，而在牛奶中乳糖含量较低，所以在喝牛奶时需要加糖。

4. 母乳中含有婴儿必需的多种矿物质，如铜、锌、钙、磷等。铜是婴儿神经系统发育所必需的物质，锌与婴儿的智力发育有关。上述这些矿物质在牛奶中的含量都比母乳少。另外，母乳中钙、磷搭配比例合适，容易被吸收，故母乳喂养的婴儿不易患佝偻病。牛奶中钙、磷的含量虽然比人乳高，但由于其比例使婴儿难以吸收，所以牛奶喂养的婴儿佝偻病发病率较高。

5. 母乳中各种维生素的含量一般都比牛奶高。

6. 母乳中含有足够的水分，故吃母乳的婴儿可不必再喂水。

7. 人乳中含有婴儿所需要的各种抗体，能增强婴儿的抵抗力，可起到预防疾病的作用；牛奶几乎没有婴儿所需要的抗体。

8. 人乳中绝对没有细菌，吃起来放心；母乳中含有溶菌酶，具有抗菌、消炎、增强机体免疫力等作用。牛奶易被细菌污染，必须经过消毒才能饮用。

9. 牛奶也有一个优点，即含无机盐较多，如钙、磷、铁的含量都很丰富，这有利于婴儿的生长发育。

总的来讲，母乳是天然的高级营养品，人工无法制造，所以世界上没有一种代乳品能和母乳相比。

还有很多妈妈质疑自己没有奶水或是奶水不足。其实，在这个问题上，只要妈妈有自信，有坚定母乳喂养的决心和坚持下去的勇气，每一个母亲都是有母乳的，它是上天赐予每个宝宝的礼物。下面跟大家分享几点能帮助我们实现母乳喂养的小贴士：

1. 尽早想办法疏通乳腺。如果有可能，在孕前就进行，尤其是乳房有结块，有乳腺增生的姐妹们。临近预产期的几周要注意乳头护理：可以每晚用热毛巾热敷乳头，帮助乳头上的角化上皮脱落；对于乳头内陷的孕妇还可以外提乳头，以免以后宝宝吸吮困难。但要注意乳头护理不宜过早，因为乳头刺激会诱发宫缩，过早进行有引发早产的危险。产后，让乳腺管保持通畅的办法一个是让宝宝多吸，还可以找一个靠谱的催乳师帮您疏通一下，也是非常有效的。

2. 尽可能让宝宝多吸，即使宝宝只是轻轻的嘬，也不要让她离开。因为这么做是为了帮助刺激乳头来产生泌乳反射。

3. 在乳腺完全疏通前千万不要用吸奶器，要用手挤奶，配合奶阵刺激法，直到乳腺管完全疏通，也就是挤奶时有多条细线喷射。这个过程可能持续很多天，坚持不要放弃。

4. 要努力寻找适合自己的下奶食物，同时也要回避进食回奶食物，这些食物会因人而异，所以不要因为尝试了一些没有效果就放弃了，要坚持不断地寻找。

5. 给宝宝监测体重很重要，如果测了5天体重，宝宝每日平均增长体重少于20克就说明母乳不足，需要每天加一次配方奶粉，继续再测5天，如果增长在20克以上，就维持，如果不够，就每天多加一次，即加两次。如果增长超过45克，就需要减少配方奶粉的量，或者两天加一次。最终调整到日平均体重增长在30克左右。

第六节 应对“早更”该如何吃

《我的早更女友》中一段刻骨铭心的失败恋情成为26岁戚嘉永远逃脱不了的噩梦：情绪失控、“姨妈”失调、神经衰弱、状态一团糟等，被无情的医生宣判为“早更”。电影的开头，我们就看到了生活状态很差的戚嘉，早更折磨了她4年。试想想，没法生活的她又如何工作呢？那我们如何看待早更呢？年轻女孩们也不要小瞧了早更，因为它真的好折磨人，年纪大点的也别整天疑神疑鬼的，总之，调整心态是必须的。接下来，我们来看一个例子。

今年45岁的张丽月经紊乱，医生检查是早更症状，如何才能改善更年期

的月经不调，延迟更年期呢？这真的是让张女士非常苦恼，她真的是接受不了这个现实，为什么女人一到了四十多岁就开始走向衰老呢？

女人一旦进入更年期，就会伴随着各种不适症状，而这种不适症状有很多种，又有轻重之分，像更年期月经不调是较常见的女性更年期症状。月经来后不走，月经周期长，或是月经老不来，总推迟，这都是内分泌失调，月经失调引起的，临床表现为月经紊乱、潮热汗出、易激动、烦躁、疲倦、失眠、头痛，月经量少，月经推迟等症状。

每个女人都希望更年期来得越晚越好。但快节奏的生活，让女性承担着越来越重的压力，加之环境污染不断加剧，这些都对女性卵巢功能产生了巨大的威胁。

什么决定女性更年期何时到来

卵巢中没有成熟卵泡的排放是出现更年期的直接原因。卵巢是女性的性腺，主要功能为排卵和分泌雌激素，维持月经周期、生育能力和女性性征。卵巢中未发育的卵泡称为原始卵泡。女性新生儿的卵巢中约有 10 万个以上的原始卵泡，在一生中只有 400 ~ 500 个卵泡发育成熟，其余的自行退化。女性在 50 岁左右时，卵巢中的原始卵泡差不多已经耗尽了，而且，经过几十年的沧桑，原始卵泡即使留存下来，对垂体激素的敏感性也明显下降，难以发育成熟并产生足量的雌、孕激素，最终导致绝经，进入更年期。遗传基因控制着女性卵巢中的原始卵泡数量。

原始卵泡能否发育成熟决定于后天的各种环境因素，如初潮年龄、婚姻状况、营养、怀孕与生育、哺乳、避孕药、吸烟、运动、职业、体质、气候、海拔高度、种族、经济状况等因素。

自测：您的更年期何时到来

女性更年期的先兆或早期症状比较明显，可通过下述指标预测更年期。

1. 通过家族遗传进行预测：由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系，所以，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。但此指标并不是绝对的，易受后天生活条

件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响，使更年期提前或推迟。

2. 从初潮年龄预测更年期年龄：多数人观察确认，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关，即初潮年龄愈早，更年期（绝经）年龄愈晚；相反，初潮年龄愈晚，更年期年龄则愈早。

3. 月经紊乱现象：月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。月经改变的表现大致分为三种类型：一是月经间隔时间长，行经时间短，经量减少，然后慢慢停经；二是月经不规则，有人行经时间长，经量多，甚至表现为阴道大出血；也有人表现为淋漓不断，然后逐渐减少直至停经；三是突然停经。绝经是进入更年期的重要指标之一。

4. 更年期的先兆：妇女进入更年期之前一般都有某些症状。如感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时上述部位的皮肤发红，并往往伴有出汗。又如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群；另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。

通过以上预测方法和自己身心的具体感受，大多数妇女可以知道自己是否已进入了更年期。

那么，既然更年期的到来和这么多因素相关，我们女性想要推迟自己更年期的到来，都需要注意什么呢？

推迟更年期第一计：这些食物要多吃

1. 喝牛奶、吃鱼虾：从女性内分泌角度来说，胆固醇和低密度脂蛋白是体内生产雌激素的原料，维持女性月经的“必需品”。如果女性体脂分布量过低，直接的后果就是月经紊乱甚至闭经。而月经是反映女性健康最直观的一面旗帜，要想保证月经正常，一定要摄入充足的营养物质，让身体储备一定的脂肪，从而保证雌激素分泌正常。牛奶和鱼虾不仅含有丰富的钙质，而且含有胆固醇。这也就是为什么每天坚持喝牛奶、每周保证吃2~3次鱼虾的女性，更年期来得晚的主要原因。

胆固醇及低密度脂蛋白对于女性来说，不是越低越好。门诊上，经常能见到 30 多岁甚至 20 多岁就出现闭经、潮热、盗汗等卵巢早衰症状的女性，她们通常身材偏瘦，营养素摄入不足。不少人为了追求“骨感美”而只吃水果、蔬菜，杜绝摄入任何胆固醇、脂肪含量高的食物。

2. 多吃大豆制品：自然界中许多植物都含有与雌激素化学结构相似的物质，被称为植物雌激素。植物雌激素广泛存在于大豆、小麦、黑米、扁豆、葵花子、茴香、洋葱等食物中，其中，最负盛名的就是大豆。所以，有早衰倾向的女性在缓解心理压力、保证饮食多样化的同时，应多吃大豆制品，如豆腐、豆腐脑、豆浆、豆腐干等，补充体内雌激素，以延缓更年期，减轻更年期症状。

3. 多吃新鲜蔬果：自由基的破坏活动是人体衰老的罪魁祸首之一，而新鲜蔬果中含有的维生素 C，能有效遏止自由基的活动，保护人体，延缓身体老化。所以女性要想延缓更年期，阻挡衰老的脚步，就多吃新鲜蔬果吧！

4. 注意饮食禁忌：延缓女性更年期不仅要多吃一些有益的饮食，还要注意一些饮食禁忌。延缓女性更年期，延缓衰老，要尽量少摄入食盐和甜食，如咸菜、咸鸭蛋、豆腐乳、味精、面酱、甜点心、糖果等。因为，过多地摄入这两类食物，都会导致机体早衰，女性的更年期提前。

推迟更年期第二计：该生就生，尽量延长哺乳期

正常生育、哺乳能积极调节雌激素。首次怀孕、首次生育年龄越大，绝经期到来得就越早。因为，在胎儿期女性的卵巢内约有 40 万个原始卵泡，初潮后每个生理周期会有一个卵泡有规律地发育为成熟卵细胞并排出卵巢，黄体期会产生大量雌激素和孕激素。但处于妊娠期的女性是不排卵的，胚胎一直分泌性激素。所以，怀孕和生育都会推迟绝经期的到来。

同样，哺乳期排卵也受到抑制，所以哺乳期越长，排卵就越少，卵巢功能越好，绝经则越晚。同时，婴儿吸吮母亲乳头这个动作本身，就起到了调节垂体卵巢激素的作用，并刺激了女性的性腺轴，促使激素更平衡地分泌。

推迟更年期第三计：不吸烟

不吸烟能使雌激素代谢活动保持正常。研究发现，每天吸烟多于 10 支的女性有 40% 会早绝经。香烟烟雾中的尼古丁抑制颗粒细胞芳香化酶的活性，直接影响体内雌激素的生成，甚至会使许多依赖雌激素的代谢活动异常。而且吸烟时只有 10% 的烟气真正被吸烟者吸入肺部，90% 的却散布在空气中，污染小环境，使周围不吸烟的人被动吸烟。所以为了预防过早绝经，女性也应该戒烟及远离有人吸烟的环境，防止被动吸烟而受害。

第七节 更年期，食物助您好心情

不知道大家有没有这样的经验，自己青春期那几年最叛逆的时候，恰恰也是自己妈妈脾气最差的时候，她经常会发一些无名火，甚至有时候还有些歇斯底里，平时温柔又有耐心的妈妈不知道哪儿去了。这个时候往往是亲子关系最容易遇到问题的时候，青春期碰上更年期，往往家里火药味儿十足，这时候也是妈妈的健康状况最容易出现问题的時候，很多女性相关的疾病，如乳腺癌、卵巢癌等都和情绪有很大的相关性。所以，家里的妈妈，或是自己正处于更年期的女性朋友们，一定要多多关爱自己，关爱自己的妈妈。有时候她们的暴躁和坏脾气并不完全怪她们自己，而是更年期综合征在作怪。

更年期综合征是由于内分泌功能紊乱，自主神经功能失调引起的一系列症状，给患者身心都造成很大痛苦。出现的女性，在 40 ~ 50 岁，轻重不同的表现为：脸潮红、盗汗、上半身、月经不规则、血压上升，以及时不时会有疲倦、头晕、呼吸不顺畅、胸口郁闷、焦虑不安、脾气暴躁或失眠等情形。此症除药物治疗和心理治疗外，根据不同症状选择具有不同功效的食物进行调理，对改善更年期身体不适症状，改善不良精神状态，延缓衰老及防治各种疾病都将获得较好的效果。

更年期的时候吃对正确的食物对抗更年期综合征很有帮助。

1. 对月经频繁、经血量多引起贫血的女性：可选择含铁和蛋白质丰富的食物，如猪肝、鸡蛋、瘦肉、豆类等；含维生素 C 丰富的食物，如白菜、油菜、芹菜、胡萝卜、番茄、柑橘、山楂、鲜枣；健脾、益气和补血的食物，

如红枣、桂圆、黑豆、黑芝麻、枸杞、红豆等，这些食物可作成汤粥食用，如红枣桂圆汤、红枣红豆粥等。

2. 有情绪不安、烦躁和失眠者：多选择含 B 族维生素丰富的食物，可以营养神经，缓解烦躁情绪，如粗粮、豆类和瘦肉等。牛奶和小米中含色氨酸丰富，有镇静安眠的功效。绿叶蔬菜和水果中也富含 B 族维生素和烟碱酸，这些食品对维持神经系统的正常功能，减轻疲倦、失眠症状，促进消化吸收也都有作用。

3. 身体发胖和血胆固醇增高者：应选择食用优质蛋白质、不饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如鱼类、鸡鸭肉、牛肉、脱脂牛奶、鸡蛋、豆类及其制品等。豆类含有丰富的钙、磷、铁和维生素 B₁、维生素 B₂。另有报道，大豆蛋白中所含的雌激素可消除紧张、失眠、盗汗等症状；所含的亚麻酸和膳食纤维等具有降低血胆固醇的作用。还应多吃含膳食纤维丰富的蔬菜、水果和粗粮。含硼丰富的食物，可减少绝经期妇女体内钙的流失，减慢阴道萎缩的进度和骨质疏松症，可多选择苹果、花生、核桃、瓜子、葡萄干、豇豆荚以及绿色蔬菜等。少吃甜食和油炸食品。

另外，动物实验证明，蜂胶具有促进激素分泌，改善组织代谢过程，调节自主神经功能的作用。蜂胶中含有丰富的营养素与大量的生物活性物质，具有增强细胞活性、促进组织再生、抗菌消炎、修复损伤的组织器官作用，对人体内分泌活动的影响最为引人注目。食用蜂胶，可以使妇女更年期症状减轻或消失，可以有效地改善性功能。蜂胶更有价值的是，对男女更年期都可起到同样的食疗作用。

在更年期的饮食保健中，烟、酒和咖啡对更年期男女都不适宜。特别是常喝白酒或酗酒都会影响神经、循环、消化和呼吸系统，可加重更年期综合征的不适症状。茶和咖啡都含有咖啡因，能兴奋大脑皮质，虽能振奋精神，但都影响睡眠。因此，饮茶和咖啡切忌过浓、过量。此外，为减轻更年期症状，还应避免吃过咸的食物和辛辣刺激性食物。

祖国医学认为，人更年期是因人体肾气不足所致，体内多见阴虚阳亢之态，食物调节应以补肾精，健脾胃，养心安神之品为主，合理的饮食安排不但可缓解更年期症状，更有利于更年期的轻松度过。下面就具体讲解女性饮

食的调节方法吧！

1. 控制脂肪摄入。更年期妇女因为激素分泌减少的关系，使摄食中枢失调，又因为活动量减少，体内消耗热能也随之减少，造成热量过剩而诱发肥胖，发胖是更年期一个比较明显的标志。因此，适当的减食或尽量少摄取高脂肪类及糖类食物，尤其是少吃肥肉等富含饱和脂肪酸和胆固醇的食物。食用油以植物油为主，如葵花籽油、菜籽油、豆油等。植物油不但可以促进胆固醇的代谢，还能供给人体多种不饱和脂肪酸。

2. 多食绿叶蔬菜和杂粮。绿叶蔬菜中含有丰富的胡萝卜素和维生素C，可以有效地补充体内维生素的缺乏。特别是含B族维生素丰富的食物，全麦粉、糙米、麦麸、土豆、豌豆、燕麦、麦片、玉米、小米、黄豆及其各种豆制品等五谷杂粮。特别是黄豆及其制品，还含丰富的弱性雌激素，可缓解更年期妇女因雌激素锐减而造成的痛苦。一杯大豆大约含有300毫克异黄酮，药理作用相当于西药雌激素0.4毫克。停经妇女每日摄食含有200毫克异黄酮的大豆，即可使阴道内表层细胞数增多，分泌液增加，抵消停经后阴道萎缩、干燥所引起的不适感。

3. 多食高钙类食物。由于更年期妇女体内雌激素水平降低，稍不注意，就容易发生缺钙、骨质疏松症等。因此，常食用含钙高的食品，如牛奶、豆腐、豆干、豆浆、豆花等黄豆制品，以及海藻类食品等。这些食物不只补充钙质，缓解缺钙的烦恼，同时此类食物中还含有各种矿物质，也有利于缓解更年期烦躁易怒、骨质增生等症状。

4. 选择药食同源食物。祖国医学认为，更年期所表现的症状，大多是因为肾气虚所致，若肾阳虚出现畏寒怕冷，腰膝酸软病症者，可常食核桃莲子粥，亦要配芡实和枸杞等温而不燥之补肾阳之品；若肾阴虚出现头晕、盗汗病症者，则可多食百合、红枣、草决明等。更年期表现最为明显的情绪变化，如烦躁易怒、焦虑不安、失眠等，祖国医学认为是肝气郁结，肝阳上亢所致。食物调养宜多食一些滋养肝肾、清虚火之品，如枸杞甲鱼汤。常作为更年期药食同疗的食物有：何首乌、山药、益智仁、山萸肉、百合、决明子、菊花、黄芪、当归、红枣、莲子、核桃仁、桑葚、蜂蜜、黑芝麻、茯苓、党参、龙眼肉、银耳、芡实、薏苡仁、白扁豆、胡萝卜、五味子、灵芝、枸杞、栗子

等。在日常饮食中可根据自己的身体状况和喜好选择性的加入。

5. 多食鱼。鱼肉结构松软、细嫩、结缔组织少，容易消化吸收，不但适合更年期女性消化力逐渐减弱的肠胃，还含有各种优质蛋白质，其钙、磷及维生素 D、维生素 B₁、维生素 B₂ 等的含量比猪肉、鸡肉等肉物类都高，吸收率也高达 96%。同时，鱼类还富有 n-3 多不饱和脂肪酸（深海鱼油），它能降低血胆固醇和甘油三酯，防止血液凝固等，并且也能够有效地防治更年期烦躁不安、乏力及注意力不集中的现象。

6. 少吃食盐和精制糖类。更年期妇女也应控制食盐，少吃甜食；这是因为更年期妇女内分泌改变，水盐代谢紊乱，容易引起浮肿，甚至进一步引起血压升高，因此用盐量宜尽量控制在 3 克左右。更年期妇女的糖代谢、脂肪代谢也常紊乱，故易发生血糖升高，血脂升高，体虚肥胖以及罹患慢性非传染性疾病。

更年期的女性，情绪、身体多多少少都会受到一些影响，作为更年期女性的家人、朋友，我们还需要多以宽容的心态来爱护她们、包容她们。

第八节 饮食调整睡眠，让女人们睡出美丽

睡眠对于女人来说非常重要，睡眠不足会引起皮肤毛细血管淤滞，循环受阻，使得皮肤的细胞得不到充足的营养，因而影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤老化，使皮肤颜色显得晦暗而苍白。人睡眠充足后，能改善皮肤末梢的循环，消除皮肤毛细血管的淤滞，能充分供应皮肤组织细胞所需的营养，纠正和预防皮肤早衰。

睡眠不足或经常失眠，会造成眼睛周围皮肤色素的沉着，出现黑眼圈；睡眠不足，还会使眼白混浊不清，混浊的眼睛给人感觉没有神采，老气横秋；长期睡眠不足，眼角的鱼尾纹也会悄然降临，特别是严重的鱼尾纹，很多女性都会发现，这是化妆品几乎无法逆转的。

成年人最健康的睡眠时间是每天 7 小时，不要低于 6 个小时，当然也不要睡的时间太久。

有不少略懂营养和中医的女人都知道，酸枣仁治失眠。然而酸枣仁不是失眠的特效药，并不是所有类型的失眠都适合，仅仅针对几类情况非常有效。

所以，缓解并治疗失眠，要先理清楚失眠的原因，“对症下药”才有好处。因此，根据失眠的原因可以归纳为以下几种，我们可以根据不同分类进行针对性的调养。

1. 环境性：这种失眠一般是短期的，调整了睡眠环境一般能够得到缓解和改善。良好的入眠环境才能保证高质量睡眠。如果入睡前过于焦虑或惊恐，容易失眠多梦，睡眠质量也不好。所以睡前尽量保持心情平静。

2. 精神性：长期焦虑或者压力过大也会导致失眠，虽然属于下文当中的情志因素，但是更多的病因在于心理上的紧张，想从根本上治疗失眠，应该解开心结，舒缓压力，放松精神。

3. 疾病性：疾病性失眠可以通过饮食的调理，合理使用药膳进行缓解，当然同时也要兼顾情绪的调养及良好的入睡环境。

根据中医理论，我们将疾病性失眠分为下列几种，并且分别介绍了相应的食疗方。当然，不同的思路自然有不同的分类方法，下文的分类较为简便，对于大部分女性来说，可以较为容易的判断自己的失眠类型并给予食疗。

1. 实证。

(1) 火邪痰热型：这类失眠患者常常胸闷，不思饮食，口苦，胸闷。

荸荠汁：荸荠适量，榨成汁饮用。缓解热病烦渴、痰热咳嗽的症状。

秋梨白藕汁：秋梨去皮、核、白藕去节，各适量，搅拌机打碎，取汁饮用。

芦根粥：鲜芦根 150 克，竹茹 15 克，生姜 3 克，粳米 50 克。先煎前二味药取汁，加米煮粥，待熟时加生姜，稍煮即可。

白萝卜排骨汤：白萝卜 500 克，排骨 250 克，食醋，盐少量。排骨洗净沥干水分，入开水锅中焯水，另起一锅凉水放入排骨，滴少许醋盖盖烧压开，压 20 分钟左右；萝卜洗净切块，放入炖好的排骨汤中大火烧开；改小火煮 10 分钟左右至萝卜熟，加少许盐出锅。此汤有清热消积、和胃化痰、润肠通便的作用。

(2) 食积胃脘型：中医有句话叫“胃不和则卧不安”。这类女性患者胃脘胀满或疼痛，寢食难安。

山楂麦芽茶：山楂 10 克，生麦芽 10 克，一起放入杯中，开水泡 20 分钟，

随时饮用。其中，山楂的消肉食积效果更佳，所以也可以将生山楂加入水、白糖同煮，直到煮软即可。

橙皮龙眼苹果茶：橙皮 5 克，龙眼 30 克，苹果 1 个。橙皮、龙眼、苹果用清水洗净，橙皮切成细条，苹果切块。将橙皮、龙眼、苹果置入保温杯中注入沸水，约半小时后饮用。另外，适当按摩也可以理气和胃，使人安然入睡。

摩腹法：取仰卧位，左右手两手重叠，右手掌心在下，附于脐上，左手掌心放在右掌背上，两手均匀用力，顺时针方向旋转摩动。由肚脐开始，逐渐扩大范围至全腹。揉此穴时默数 100 次为一轮，最多能揉 30 轮。此法可增加胃肠蠕动，消除食积。

(3) 肝郁化火型：这一类失眠患者性情易怒，脾气暴躁，容易口渴，有便秘的情况。

丹核佛片汤：核桃仁 5 个，佛手片 6 克，丹参 15 克，白糖适量。丹参、佛手煎汤，核桃仁、白糖捣烂成泥，加入丹参、佛手汤，小火煎煮 10 分钟。每日 2 次。此汤可疏肝理气，解郁安神。

玫瑰花烤羊心：鲜玫瑰花 50 克（或干品 15 克），羊心 50 克。先将玫瑰花放入小锅中，加入食盐、水煎煮 10 分钟，冷却后使用。羊心洗净切块，烤制，边烤边蘸玫瑰汁，反复烤制，食后可疏肝解郁，补心安神。

2. 虚证。

上文所提到的酸枣仁对于虚证造成的失眠有很好的治疗作用，这类女性患者在睡眠的时候时常惊醒，惊醒后不易入睡。可将酸枣仁磨成粉冲水饮用。

(1) 气血不足型：这类女性患者常常有畏寒、头晕耳鸣、疲倦无力、心悸气短、面色萎黄、皮肤干燥、毛发枯萎、失眠多梦、健忘心悸的症状。

龙眼粥：龙眼肉 30 克，粳米 30 克，同煮粥，睡前半小时温服食。有补心养血、生津润燥之功效，适用于血虚失眠、心悸、健忘等症。

桂圆桑椹汤：桂圆肉 15 克，桑椹 300 克，蜂蜜适量。将前两味放入锅内煮至桂圆膨胀后倒出，放凉后加适量蜂蜜调味饮用，有滋阴养血安神之效。

桑椹茉莉饮：桑椹 20 克，百合 20 克，茉莉花 5 克。桑椹、百合煎煮成浓汁，将沸汤倒入茉莉花中，加盖 10 分钟，即可饮用。

(2) 心脾失养型：这类女性患者不仅失眠，多半睡眠多梦，易惊醒，平时容易头晕目眩，常常乏力，脸色不好。

茯神枣仁粥：茯神 20 克，酸枣仁 10 克，粳米 100 克，白糖适量。药材烘干研成细末（可以买到粉末成品），与米入锅小火熬成稠粥，加糖调味即可，有宁心安神，健脾催眠之效。

猪心大枣汤：猪心 1 个，大枣 10 枚，银耳 10 克，猪心切片，大枣去核，银耳洗净，三味入锅加水，小火炖 45 分钟，饮汤，可养心安神。

许多女性，特别是职场压力大的女性，为了对抗失眠，甚至长期大量服用镇静催眠的药物，但这类药物不仅会有一些的不良反应，还会有一定的成瘾性。这种方法并不能通过提高睡眠质量调养皮肤，甚至会加速皮肤的老化。因此要合理膳食，均衡营养，有意识地通过饮食调理以达到安神助眠的目的，还给自己一个高质量的睡眠，才能拥有白皙透润的肌肤。

第五篇 好主妇照顾家人，从健康饮食开始

第一节 教您选对食用油

老百姓过日子，无外乎柴米油盐酱醋茶，尤其是中国老百姓餐桌上的美味佳肴多煎、炒、烹、炸之法，以及川菜、湘菜、鲁菜等，也都包含了各种油脂创造的美味。食用油虽然是美味佳肴的创造者，但是，对于我们健康的影响也十分重大。接下来，大家来看看我们天天吃又离不开的食物“油”吧，随着我们生活水平的不断提高，市面上出现了越来越多食用油品种和品牌。可是，面对琳琅满目的品种和商家不断推出的各种噱头，我们如何擦亮双眼，做一个清清楚楚，明明白白的女当家呢？

首先，让我们来看看市面上都有哪些常见品种的食用油。按其中营养成分分类可分为：含有饱和脂肪酸较多的油脂，如猪油、牛油、羊油、棕榈油、椰子油、可可油；含有单不饱和脂肪酸较多的油脂，如橄榄油、茶籽油、花生油、菜子油等；含有多不饱和脂肪酸较多的油脂，如葵花籽油、大豆油、玉米油、红花籽油、芝麻油及亚麻油等（见表5-1）。

表5-1 常见食用油脂肪酸比例

常用食用油脂中主要脂肪酸的组成（食物中脂肪总量的百分数）					
食用油脂	饱和脂肪酸	单不饱和脂肪酸		多不饱和脂肪酸	
		油酸 (C18:1)	亚油酸 (C18:2)	亚麻酸 (C18:3)	其他脂肪酸
可可油	93	6	1		
椰子油	92	0	6	2	
橄榄油	10	83	7		
菜子油	13	20	16	9	42*

续表

常用食用油脂中主要脂肪酸的组成（食物中脂肪总量的百分数）					
食用油脂	饱和脂肪酸	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸		其他脂肪酸
		油酸 (C18:1)	亚油酸 (C18:2)	亚麻酸 (C18:3)	
花生油	19	41	38	0.4	1
茶油	10	79	10	1	1
葵花子油	14	19	63	5	
豆油	16	22	52	7	3
棉籽油	24	25	44	0.4	3
大麻油	15	39	45	0.5	1
芝麻油	15	38	46	0.3	1
玉米油	15	27	56	0.6	1
棕榈油	42	44	12		
猪油	43	44	9		3
牛油	62	29	2	1	7
黄油	56	32	4	1.3	4
米糠油	20	43	33	3	
文冠果油	8	31	48		14

饱和脂肪酸，就是我们平时所说的“坏的脂肪”；不饱和脂肪酸，就是我们平时所说的“好的脂肪”，其中单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的适量食用都具有降低血脂的功效，即降低甘油三酯和低密度脂蛋白、胆固醇的功效，并且单不饱和脂肪酸没有多不饱和脂肪酸存在的潜在风险，如：促进机体脂质过氧化、促进化学致癌作用和抑制机体免疫功能等。但是，以上每种脂肪酸在体内都有存在的必要，中国营养学会推荐的摄入比例为，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸比例为 1:1:1。下面依次帮大家比较一下各种油脂的优缺点。

1. 含饱和脂肪酸较高的油脂，如猪油、牛油、羊油、棕榈油、椰子油、可可油，这类油脂含有饱和脂肪酸过高，饱和脂肪酸摄入量过高是导致血胆

固醇、甘油三酯、LDL-C 升高的主要原因，继发引起动脉管腔狭窄，形成动脉粥样硬化，增加患冠心病的风险。因为平时膳食中含有饱和脂肪酸较高，所以尽量减少选择这类油脂的机会。猪油、牛油比较常见，大多数人一般不会选择。但是，因为棕榈油有价格便宜、耐高温等特点，经常应用于油炸食品，如方便面、薯片，还有一些糕点的加工中，一些价格便宜的调和油中也有棕榈油的身影。所以，消费者选购食品的时候一定要擦亮双眼，谨慎选择。

2. 含多不饱和脂肪酸较多的油，如葵花籽油、大豆油、玉米油、红花籽油、芝麻油及亚麻油等，这类油脂的特点是含有不饱和脂肪酸较高。不饱和脂肪酸在我们体内具有降低血脂和改善血液循环的功效，但是，由于不饱和程度较高，容易被氧化，所以，比较不耐高温，不宜用于煎炸和急火爆炒。如果烹调不当，多不饱和脂肪酸容易发生氧化反应，就会产生自由基和活性氧等物质，对身体健康还是不利的。这类油脂尽量避免煎炸和急火爆炒，储存的时候也尽量低温避光保存。

3. 含有单不饱和脂肪酸较高的油，如橄榄油、茶油等。单不饱和脂肪酸既有降低血胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇的作用，又不容易发生脂质过氧化反应，是调节血脂的好帮手。但是这类油脂多不饱和脂肪酸含量较低，而多不饱和脂肪酸又是人体的必需脂肪酸，所以长期单一食用这种类型的食用油并不能保证我们对必需脂肪酸的需求。

4. 比例较为均衡的油脂，如花生油、菜籽油。这类油脂中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸的比例接近于中国营养学会推荐的 1:1:1 的比例，但是由于菜籽油加工过程中容易产生一些不好的物质，所以并没有被广泛的推荐。花生油中脂肪酸比例较为合适，其中多不饱和脂肪酸含量稍低，不容易被氧化，相对比较适合煎炸，大火急炒等烹调方式。

所以，综上所述，并没有所谓的最好的食用油和最不好的食用油，长期单一的使用一种食用油不容易满足我们人体每天的营养素需要，建议轮换使用或者搭配使用。例如，煎炸、炒菜宜使用花生油；凉拌、蒸炖可选择第二类食用油，如玉米油、葵花籽油；每天最好搭配一餐第三类食用油，如：橄榄油或茶油，这样更有利于保障我们身体中营养素的均衡和全面，从而达到保健身体的目的。但是，要注意，无论您选择哪种食用油，每天的食用油量

都不要超过 25 克，否则哪种食用油都会对您的健康造成威胁。为了您的健康，一定不要过量食用食用油哦！

第二节 如何为家人选购酸奶

超市里的酸奶琳琅满目，而酸奶品种也有几十种，有果味的、原味的；也有具有某功效的，如标有“益生菌”“木糖醇”“双歧因子”“益生菌 4 种”“益生菌每千克 50 亿”等字样；还有号称具有平衡肠内菌群及减肥作用的品种。其实，这里面有些挂着酸奶名号的饮品其实根本称不上是酸奶，只是商家误导消费者的噱头。所以挑酸奶时，需要我们擦亮眼睛，不要被一些文字游戏蒙蔽了眼睛，不但花了很多冤枉钱，更对家人的健康带来威胁，得不偿失。那么，怎么来为家人正确的选择酸奶呢，下面我就教大家一些小窍门。

1. 分清灭活菌和活性菌。酸奶需冷藏运输，冰箱冷藏保存的一般都是活性菌，需长途运输车运输，常温保存的一般都是灭活菌。活性益生菌营养价值更高，改善对胃肠功能有较好的作用。

2. 在选购酸奶产品时，应选择生产规模较大、产品质量和服务质量较好的知名企业的产品。因为这样可信赖的质量和 service 更有保障。

3. 要仔细看产品包装上的标签标识。特别是要看配料表和产品成分表，以便于区分产品是纯酸牛奶、还是调味酸牛奶，或是饮料酸牛奶。一般纯酸奶的蛋白质含量会在 2.3 克/100 毫升左右，而酸奶饮料的蛋白质含量一般在 1.0 克/100 毫升左右或更低。

4. 要优先选择原味酸奶或传统老酸奶。这类酸奶一般不添加任何香精、增稠剂、凝固剂，是最天然对奶源质量要求也最高的酸奶，因此营养也最高。但是，现在超市里一些酸奶打着原味酸奶的名号，却也用了不少食品添加剂。所以选购原味酸奶，应该留意看配料表，原料种类越少越好。传统老酸奶是固态酸奶，它是将鲜奶直接倒入瓷器或者玻璃容器中发酵而成的。这种方法制作的酸奶没有加任何凝固剂，而是牛奶蛋白质的一种特殊凝胶状态。这种酸奶添加剂含量较少，品质较高，生产到销售的时间更短，所以也更新鲜。

然而，新一代的老酸奶就要当心了。这种老酸奶中加入了明胶、琼脂、卡拉胶等植物胶。虽然对人体没有明显毒性，但是却降低了对酸奶奶源的要

求，营养价值会打折。而且长期大量食用食品添加剂对健康不利，特别是小孩和老人的代谢能力较弱，更要少吃。因此，选购老酸奶的时候，要特别留心配料表，看看是否加入了凝固剂。同时真正的老酸奶只要稍微用力搅拌，就能让看似坚实的凝胶变成液态的奶。

其次，与原味酸奶类似的脱脂酸奶，也可以适当选购。脱脂酸奶与原味酸奶的区别就是脂肪更少，所含的脂肪在 1% 以下。因此这类酸奶，更适宜三高人群以及经常喝酸奶的老年人。

另一种茯苓酸奶，作为一种传统的保健酸奶，也可以根据体质购买。茯苓具有利水渗湿、健脾和中、宁心安神等功效。酸奶含有大量活性乳酸菌，有助于消化。茯苓与酸奶搭配相得益彰，对湿邪所致的胃肠功能紊乱有一定的调理作用。

最后，有些种类的酸奶要少买。首先是果粒、果味酸奶。这种酸奶酸酸甜甜，又号称有“水果的营养”，很受人们欢迎。其实，其中真正的果粒很少，其成分几乎全部来自于添加的果酱。而为了表现出水果的味道，这种酸奶会加入更多的糖、香精等食品添加剂。

最近还有一种新兴的“谷物酸奶”很夺人眼球。这种酸奶宣传其中加入了各种豆类、燕麦、小麦、玉米等杂粮或者其浓浆制成。实际上它更多的是加入淀粉，本身没有太多营养素，适宜偶尔用来充饥。

5. 酸奶应具有纯乳酸发酵剂制成的酸牛奶特有的气味，无酒精发酵味、霉味和其他外来的不良气味。

由于酸牛奶产品的保质期较短，一般为 3 周，且需在 2 ~ 6℃ 下保藏，因此选购酸牛奶时应少量多次。

6. 谨记酸奶 pH 值不应低于 4。如果酸奶的 pH 值低于 4 以下，酸奶中就有可能增加了酸味剂、柠檬酸或者是磷酸类物质。pH 值低于 4 以下，消化道溃疡、胃病患者不适宜食用。益生菌酸奶发酵终点 pH 值不应该低于 4。若您确实想知道它的 pH 值，可以在药店或者相关店铺购买 pH 试纸进行测试。

7. 学会分辨质量好的酸奶。看酸奶是否形成好的结块，在搅拌后会变软、变稀，结块好的细菌菌落发育良好、持水性高，质量就好。如果酸奶倒出后像瓷器一样漂亮，这样的酸奶是经过高压均脂机加工过，感观良好，但细菌

活性会受到严重损害，对人体的营养保健作用就大大降低了。

饮用酸奶时的注意事项

不要加热 酸奶中的活性益生菌，如果加热或用开水稀释，会大量死亡，不仅特有的味道消失了，营养价值也会损失殆尽，因此建议消费者在饮用酸奶前最好不要做任何“加工”。

不要与某些药物同服 很多市民都知道，药不能与茶同服，因为这样会减轻药效。但却很少有消费者知道，如果某些药物和酸奶一起喝下肚，同样也对身体健康不利。例如，氯霉素、红霉素等抗生素，磺胺类药物和治疗腹泻的一些药物，会杀死或破坏酸奶中的活性益生菌。

不要空腹喝酸奶 就像空腹喝普通牛奶一样，空腹饮用酸奶并非会对身体健康造成不利，只是会令酸奶原本具有的保健作用减弱。空腹状态胃的 pH 值为 1~2，酸奶中的活性益生菌容易被杀死，所以选择饭后饮用酸奶，益生菌就能充分发挥作用，帮助胃肠蠕动及抵抗有害菌，让肠道更加健康。

第三节 如何健康吃火锅

每到寒冷的冬季，火锅就成了人们餐桌上的宠儿，约几个朋友或家人齐聚一起吃火锅，似乎成了冬季里的一种享受，既满足了食欲，又能驱寒保暖。不过，在大家享受美味的同时，别忽视了营养，不恰当地吃火锅很容易导致“三高”等健康问题，下面介绍一些吃火锅时需要注意的事项，掌握了这些吃火锅的窍门，您就能在享受美味的同时，享受健康生活带来的乐趣。

前期准备

吃火锅前最好先喝小半杯新鲜果汁，接着吃蔬菜，然后是肉。这样能够减少油脂的摄入。因为如果先涮肉再涮蔬菜，就会把肉溶解在汤中的油脂全部吸附到蔬菜中，而吃到肚子里。摄入了过多的油脂容易使食用者血脂增高。同时摄取过多的能量也会囤积在您的身体中，久而久之您就变成了胖子。

常见火锅食材的营养成分

素食类

蔬菜 最好能兼顾各种蔬菜，而且一定要有对身体益处大的绿叶菜如：菠菜、茼蒿、香菜、莴笋叶、豌豆苗、西兰花、绿叶生菜、油菜等。再根据喜好选择一些浅色蔬菜，如大白菜、冬瓜、白萝卜、笋片等。白菜是植物纤维比较丰富的蔬菜之一，天气转凉后白菜糖分较足，用作火锅蔬菜，吸足了汤水，吃起来鲜嫩可口。芹菜中含有大量粗纤维，能促进肠蠕动，借以排出肠内过多的油脂及代谢废物，有利于减肥和清洁肠腔。冬瓜含水量高，含热量很低，有明显的利尿功能，故在清理肠内环境和减肥上功效显著。

菌藻 蘑菇、木耳、海带也可适当搭配，菌藻中富含多种维生素、矿物质和菌藻多糖，对防治高血脂、心脑血管疾病、癌症等有一定的食疗作用。

薯类 如红薯、土豆、山药、芋头等，含有丰富的膳食纤维、钾、植物化学物质等，对慢性疾病防治非常有利。这些薯类一起涮出来当主食吃，比吃完火锅再来个油酥饼、炸馒头、白面条要营养得多。

豆制品 豆腐、冻豆腐、豆腐皮都非常适合涮煮吃，高蛋白、低脂肪、高钙对现代人的健康尤为重要。但要注意油豆泡、油炸过的腐竹都是脂肪含量较高的，这些尽量少选择。

肉食类

火锅当然免不了肉食，但对肥胖和有慢性病的人要少点脂肪含量高的肥牛、肥羊肉片，因为它们的脂肪含量可高达 30%，最好点瘦牛肉片、鱼虾、鸡肉片、百叶毛肚、鸭血这些脂肪含量比较低的肉类。表 5-2 是经常在火锅店出现次数比较频繁的肉食能量表，大家可以根据自己的需要搭配：

表 5-2 常见肉食能量表

	羊肉（瘦）	牛肉（瘦）	鸡胸脯	鸭胸脯	兔肉	牛肚	野兔肉
重量（克）	100	100	100	100	100	100	100

续表

	羊肉（瘦）	牛肉（瘦）	鸡胸脯	鸭胸脯	兔肉	牛肚	野兔肉
热量（千卡）	131	106	133	90	102	72	84

吃火锅时需注意的几个问题

1. 吃八分饱即可。勿贪吃。虽然火锅的热量较一般油炸、油煎、热炒低，但吃的时间较长易过量，也易导致肥胖。
2. 清水或清汤锅底最好。老北京的涮锅汤底就是白水，里面加一点葱、姜、海米、香料，没有添加油脂，这样的汤底几乎没有热量。而麻辣红汤虽然味道浓郁，但里面的油脂含量非常高。如果喜欢吃辣，可以选择在蘸酱里加入少许辣椒油，既能吃到辣，也不会摄入过高脂肪。
3. 调味料以低油、低盐为主。火锅蘸料通常是麻酱和香油，香油是纯脂肪，热量极高。芝麻酱稍好一些，而且做蘸料时一般要加不少水来稀释，单位热量会低一些，而且芝麻酱富含钙、钾、镁和维生素 E 等营养素，营养素更全面一些。无论哪种蘸料，都不宜吃得太多，既然是蘸料，蘸一点，起到提味的作用就可以了。
4. 尽量选择新鲜的食物。多点蔬菜、薯类、菌类、豆制品，少点肉类和半成品。这些半成品指的是：午餐肉、火腿肠、鱼丸（纯鱼肉做成的鱼丸不在此列）等。半成品的油脂、糖分及盐分较高，应尽量减少摄入。

第四节 健康点菜的诀窍

现代社会，人们的应酬都非常多，有些行业，比如销售行业，几乎每天都要应酬。就连我们普通的工作者，也会经常邀请几个朋友聚个餐，联络联络感情。一位经常来我们营养门诊咨询的孙女士就抱怨说，她爱人一年中都很少在家吃午餐和晚餐，所以现在结婚才两年时间，老公的大肚子甚至比她怀孕六七个月的时候肚子都大。虽说，在饭店吃饭可以吃到家里做不出来的新鲜菜式，但餐馆用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出的美味菜肴，却不知不觉让健康打了折扣，很多人就是在忙于应酬中失去了健康。

所以，对于在外应酬的人来说，点什么菜吃则是很重要的事情，我们可以通过点菜来筛选出更健康的菜肴，选择更健康的做法，选择合理的菜肴搭配从而得到均衡的营养。既饱了口福的同时，也保住了健康。要想点出营养均衡、安全健康的一桌菜，必须牢记以下五个诀窍。

点好菜肴的数量

中国人向来热情，请人吃饭时，大多都抱着一定要让客人吃好、吃饱的态度，而客人是否吃好、吃饱的一个标准就是看桌上有没有剩菜。如果菜被吃的一口不剩，说明菜点的太少了，传出去人家会笑话主人吝啬。所以无论是出于感情还是为了颜面，在外就餐点菜，八成会过量。而过量点菜往往带来一系列的后果：浪费食物，浪费金钱，能量过剩，脂肪超标，油多盐多……菜点的多，大家自然吃的也多，日积月累，我们患肥胖、高血压、高血脂、高血糖、心血管疾病的风险都会大大增加！所以要想在饭局中吃出健康，点菜时控制数量显得尤为重要！

要做到这一点，点菜的人首先要有为大家健康负责的责任感，要意识到点菜绝非越多越好，越多越仗义！点的太多，只会浪费主人的钱财，挥霍客人的健康！

对于菜肴分量适中的餐馆，一人一菜是不错的参考标准，凉菜数量占总菜量的 $\frac{1}{3}$ 即可。四个人的聚餐，可以选择三个热菜一个凉菜；十个人的聚餐，可以选择 3~4 个凉菜，6~7 个热菜。需要注意的是，每个餐馆普通炒菜的份量都大致相当，但是一些特色菜分量往往会比较大，可以在点菜时问清情况，或让服务员比划一下盘子大小，免得等菜上桌了才惊呼吃不完。

点好菜肴的种类

在选择菜肴的种类时，推荐的标准是 $\frac{1}{3}$ 的荤菜， $\frac{1}{3}$ 的素菜， $\frac{1}{3}$ 的半荤半素菜。要把握好饮食多样化的原则，尽可能让餐桌丰富一些。以十人的饭局为例，最好让这些食物都能出现在餐桌上：绿色蔬菜（芹菜、韭菜、油菜等）、橙红色蔬菜（胡萝卜、番茄、南瓜）、食用菌类（木耳、香菇、猴头菇、针蘑）、藻类（裙带菜、海带、紫菜等）、根茎类（土豆、山药、莲藕、

百合等)、豆及豆制品类、畜禽肉类(牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉等)、水产类(鱼、虾、贝类)。多样化的饮食不仅会让这一餐的营养更加均衡,还能够降低单独摄入某种食物的风险,并且有利于发挥营养素的互补及协同作用。

点凉菜技巧

传统冷盘以鱼、肉、蛋为主,空着肚子喝酒吃肉,实际上不利于胃肠的健康,也不利于营养素的平衡摄入,用主食来配菜就比较合理。但是,如果是招待朋友或者商务宴请的话,一上来就给主食,又会显得不合规矩。解决方案是在冷盘选择上下工夫。比如说,可以点些含有淀粉的凉菜,配以水果蔬菜和冷荤。用餐开始时先吃含淀粉的食物和蔬菜,再吃几口含有蛋白质的鱼肉类,再开始喝酒,让胃里面先进入一些淀粉,可以减少后面的蛋白质浪费问题,也能很快地缓解饥饿,延缓进餐的速度,减少空腹喝酒的危害。而且,这些凉菜中所含的膳食纤维,也能够弥补后面热菜中的不足。

冷菜宜以素食为主,油腻菜肴尽量少选,糟鱼卤肉之类点一个即可,配上一些含有淀粉的凉菜,比如荞麦面、蕨根粉、凉粉米皮、土豆泥、糯米藕、百合红枣、五香芸豆等。各种少油的生蔬菜、凉拌水果沙拉等,也可以点一两个。

点热菜技巧

需注意,我们应少点一些假“素菜”。通常餐桌上剩下来的多是荤菜,蔬菜早被一抢而光。这是因为有些常点的素菜未必真素。其中,一些“素菜”也很不健康。比如地三鲜、过油茄子、干煸豆角,这三道菜都是洗过“油锅澡”,虽然原料都是素的,但一过油,热量比肉还高。因此,最好多点清淡的蔬菜,比如清炒空心菜、蒜茸拌茼蒿等。

点主食技巧

绝大部分宴席都是吃饱了大鱼大肉后才考虑是否上主食,这样既不利于蛋白质的利用,又带来了身体的代谢负担,而且不利于控制血脂。为了不影

响人们的兴致，除了在凉菜中搭配一些含有淀粉的品种之外，还可以在热菜中选择含有马铃薯、红薯、芋头、杂粮、杂豆之类食材的品种，比如芋头炖鸡、排骨炖藕、红腰豆白灵菇牛肉粒，或是可以在热菜上了两三道后，就提早上主食。

点主食时多选粗粮、豆类和薯类。多数餐馆的主食选择除了精白米饭、细软面食，就是酥点、包子、饺子、炒饭之类。精白米饭和白面馒头营养价值不高，而且升高血糖很快，虽然它们没有太多脂肪。值得注意的是，其他花色主食是既有油，又有盐或糖，而且也没有粗粮在里面。特别要注意少点起酥类的点心，它们通常都含有大量的饱和脂肪酸，不利于身体健康。宴席上已经吃了那么多的高脂肪菜肴，油和盐已经相当过剩了，主食还要再加油加盐，岂不是雪上加霜么？所以多选择一些粗粮比较好，用高纤维的粗粮来“刷刷油”。

有些凉菜就含有粗粮，如荞麦粉、莜麦面、大芸豆等。最好点一些“农家乐”之类的粗粮薯类组合。现在很多餐馆都有蒸玉米、甘薯、芋头、南瓜之类的组合，既有欢乐气氛，又能得到精米白面所没有的营养价值。此外，一些玉米饼、小窝头、紫米粥、绿豆粥之类，也是不错的主食选择。

现在的餐馆菜肴种类丰富，口味多样。“饭局族”在点菜时更应注意互相搭配。让各种口味的菜肴都搭配着出现，这样一方面丰富了餐桌，对于食者来说也能尝遍各种口味，吃出乐趣。

点好菜肴的做法

很多人在点菜时会细心的选择菜肴种类及原料，但却不重视食物的加工方式。有时选对了食材却忽略了做法，其实，选做法与选菜肴种类同样重要。

举个例子，豆腐是很不错的菜肴原料，既能补充优质蛋白质，还不会带来过多的能量。但若是选择家常豆腐，这道菜的主要原料是豆腐但做法却是先炸再烧，这样就额外增加了许多油脂和热量。所以，无论食材是动物还是植物，都应该注意加工方法，尽量选择清淡的方法，推荐凉拌、炆、蘸酱、炖等无油或少油烹调方法。

此外，清淡的热菜更新鲜。由于浓味烹调能够遮盖不新鲜食材的气味，因

此餐馆往往会热情地鼓励食客点这类菜肴。许多业内人士在外出用餐时，很少点这种看不出原色、原型，吃不出原味的食物。所以，吃清淡的食物不仅使我们摄入更少的能量，也让我们吃的更安全，更放心！例如吃鱼最好选择清蒸，蔬菜最好选择凉拌或清炒，肉类选择清炖的，海鲜选择白灼等。凉菜最好选现做的、素的。由于许多食物中毒都是凉菜惹的祸，因此最好点现做现卖的凉菜，而咸水鸭、泡椒凤爪等，这样的冷荤，往往很多都是提前做好冷藏的，本身营养非常丰富，适宜微生物的生长，如果储存条件控制不严格，微生物便会大量生长繁殖，从而引发食品安全问题。

水果不妨早点上

如果没有刻意控制食量，餐后胃里已经充分饱满，此时再上水果，会额外增加能量供应，不利于体重控制。如果能把水果纳入到一餐当中，当成一种凉菜早点上，就可以避免一餐能量过剩的问题。特别是高血压、高血脂、肥胖者，如果空腹吃水果胃肠没有不适，若能先上水果，用它来填充胃袋，可以弥补用餐时蔬菜不足、纤维不够的问题，对预防食物过量、改善营养平衡可能是有帮助的。

此外，餐前餐后提供冰冷的水果或冰淇淋，其实非常不合适。特别是对于胃肠功能比较弱的人来说，吃了油腻食物，餐后吃冰冷的水果，可能会影响消化吸收，造成身体不适。故在配餐的水果不要冰镇，以室温较合适。

点好饮料酒水

用餐时可以点的饮料中，大部分都含糖或含酒精，这些都会增加热量，不利于肥胖和慢性病的预防。但也有些不含热量的饮料，如白开水、茶水、花果茶（如菊花茶）、炒粮食茶（如大麦茶），它们能够补水，但不会带来额外的热量，可以多点。

如果喝酒，尽量选择低度数，以减少酒精的摄入量，因为酒精的热量也是超乎我们想象的，1克酒精可提供7千卡热量，比我们吃的蛋白质（1克提供4千卡）和糖类（1克提供4千卡）提供的热量都要高；并且还要控制数量，男性控制在白酒1两、红酒1杯、啤酒1瓶以内，女性还要减半。而且尽

量不要空腹饮酒。

第五节 喝汤不如吃肉

中国人有句古话——吃药不如吃肉，吃肉不如喝汤。足可以看出，喝汤，在中国老百姓心中的重要地位，尤其是我国南方，家里的每顿饭都能找到汤的影子。但是汤在很多人眼里都被神话了，都以为汤的营养价值特别高。有手术后的病人家属为了给他补充营养，天天换着法子煲汤，病人喝了大量的汤，影响了病人吃其他食物的食欲，家人还坚定的认为自己尽心煲的汤比什么都有营养。殊不知，煲汤煲进更多的是您对于病人或者家人的情感，而不是煲进了很多营养素，最多的营养素还是在一日三餐中。汤里面只是有一些脂肪和很少量的蛋白质。主要的营养成分还是在煲汤的原材料——肉中。人们对汤寄予了太多的情感因素，以至于存在了很多误区。

误区一：喝骨头汤能补钙

“吃什么补什么，喝骨头汤补钙”，但事实并非如此。骨头中的钙能溶解在汤里的量很低，10 千克排骨熬成骨汤，其中的钙量还不足 150 毫克。曾经有研究者检测过，一碗骨头汤含有 2~3 毫克钙。按成人每日需要 800 毫克钙计算，估计需要 300~400 碗骨头汤才可以满足人体钙的需要。

误区二：吃肉不如喝汤

俗话说，“吃肉不如喝汤”，肉汤的鲜味往往超过了肉的鲜味，人们由此而误认为肉的精华都跑到肉汤里去了，汤的营养比肉好。其实，老肉汤的鲜味，是因为经水煮后肉类中的一些含氮浸出物溶于汤内，但食物中的大部分蛋白质仍呈凝固状态留在肉里，而非溶于水中。煲两个小时以上的汤中，蛋白质含量也仅为肉中的 5% 左右，还有 95% 的营养成分留在“肉渣”中。因此，只喝汤不吃肉，只是满足了口感而已，而大量的营养成分还是在肉渣里。

误区三：人人都能喝浓汤

“汤越靓，营养越高”，其实并非如此。猪骨、鸡肉、鸭肉等肉类食品经

水煮后，能释放出肌肽、嘌呤碱和氨基酸等物质，这些总称为“含氮浸出物”。很显然，越美味的汤，含氮浸出物越多，包括“嘌呤”等就越多，而长期摄入过多的“嘌呤”可导致高尿酸血症，后者是引起痛风病的罪魁祸首。

并非人人都能喝这些美味的老肉汤，像痛风病人、糖尿病患者，因为嘌呤等含氮浸出物都要经过肝脏的加工而变成尿酸经肾脏排出体外，因而过多的“嘌呤”加重肝脏和肾脏的负担。汤的鲜美还与汤中浸出的油脂和糖分有关，这些都不利于这些慢性病患者的病情控制。

误区四：煲汤越久，营养越好

广东人有煲“老火汤”的习惯，认为汤煲得越久越够火候，营养也越好。所以，“老火汤”往往一煲就几个小时。其实，经过长时间的煲煮，许多营养素还遭到破坏，煲的时间越长，蛋白质变性越厉害，维生素被破坏得越多。“老火汤”仅含有极少量的蛋白质溶出物、糖分和矿物质，只能说比白开水多一点点营养。因此，煲“老火汤”时间不宜过长，一般以两小时以内为宜。

汤也并不是不能喝，讲究一些喝汤的小技巧，喝一些汤还是有好处的。饭前喝、饭后喝差别很大：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。有研究表明：在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收 100 ~ 190 千卡的热能。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。

中午喝汤不易长胖 早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？午餐时喝汤吸收的热量最少，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

最好选择低脂肪食物做汤料 要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料，最好在炖汤的

过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

喝汤速度越慢越不容易胖 美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等您意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了您所需要的量。

两款瘦身汤

萝卜奶汤 将白萝卜洗净切细丝，用沸水焯一下。炒锅置火上，放入植物油烧热，将葱丝和姜丝炒出香味，加入料酒、清汤、白萝卜丝和海米，烧沸后放入牛奶、精盐、味精，淋入少许香油即成。汤做出来后颜色乳白、鲜香可口，有补虚益胃的作用。而且，萝卜中含纤维素较多，可以起到一定的瘦身作用。

鱼头豆腐汤 鳊鱼（或草鱼）头1个，放入开水中略烫捞出。锅中放清水烧开，加入鱼头、盐、料酒煮熟，然后将豆腐切成小块加入汤中，烧开后2分钟以后加入酱油、味精，撒入蒜末、葱花、生姜末、红椒末，淋入一点香油即可入碗。这道汤的营养很丰富、味道鲜美，而且脂肪含量比较低。

第六节 为方便面“辟谣”

大家都知道经常吃方便面是有损身体健康的，但是方便面给我们健康带来的危害有没有我们想象中那么大呢？现在的社会舆论将很多事实进行了人为的夸大，所以，听了很多“方便面表面有蜡”这样不靠谱的都市传说以后，我们感觉有必要科普一下关于方便面的问题，因为方便面的受众人群实在太广啦，了解一下也没坏处！

传闻一：听说方便面有蜡

方便面盒子表面没有蜡，退一步，即使真的存在蜡，大部分食用者也不

会因为吃下蜡而带来健康问题的。其实，有些糖果外就会包裹一层棕榈蜡（carnauba）。除了婴儿或者消化系统有严重问题的人，大部分健康的成年人摄入蜡后并没有任何不良后果，当然也不存在“蜡附在消化系统内”这种情形。吃下去的蜡很快会随着其他不能消化的食物残渣一起排出体外。

方便面的包材就像人穿的衣服一样，比如内衣要纯棉，外衣要漂亮。方便面纸桶由桶身和外贴组成，其中桶身就像人的内衣，一定要符合食品安全的相关标准，由食品级口杯纸加 PE 膜组成，内部涂层为纯 PE，PE 原料完全符合 GB/T 9685《食品容器、包装材料用添加剂使用卫生标准》，无毒，长期使用对人体无害；外贴一般使用符合规定的再生纸，就像外衣，用于印刷产品信息和广告宣传。纸桶与食品接触部分不含荧光剂，不存在危害问题。但是纸张与 PE 均不适合微波加热，高温使纸燃烧，但与致癌物无关，纸与 PE 不会产生致癌物。

但是，部分方便面厂商的包装盒外贴荧光增白剂略有超标，有可能会導致内层污染的问题。虽然这种事情只发生在少数厂家，但是我们选购的时候也要选择质量有保障的产品。

传闻二：长期吃方便面会死人

这个应该是流传最广的说法了吧？不过我想告诉您，泡面的发明人安藤百福（Momofuku Ando）多年来几乎每日都吃泡面，直到他逝世前几天也照吃不误。安藤百福享年 97 岁，难道我们要把他长寿的原因归于天天吃泡面吗？所以这种说法并不可靠哦。归根究底，还是要看您自己怎么吃。方便面不是没有营养吃了会死，而是营养成分残缺，不能满足人体全面的营养需求，我们认为食物只要无有害物质就算健康，不健康的只是膳食搭配不合理，您觉得天天只吃馒头营养么，健康么？这其实就是一个道理的。

顺便说一下，以前觉得蔬菜包超级没意义，还破坏口感，但是其实蔬菜包的引入也有补充少量其他营养物质的意思，但是就算加了蔬菜包，泡面的营养还是很不足的，所以如果在家吃方便面，可以额外加个鸡蛋、肉丁、豆腐和青菜之类的搭配以使营养摄入更均衡！

传闻三：炸泡面的油里含有一种可怕的致癌物——BHT

传言中的 BHT，可以在 FDA 官网查到，是至今仍被允许使用的食品添加剂，事实上这东西的出现让方便面这种油炸食品的保质期更长久。但是虽然被允许使用，关于它是否对人体有危害还是个未知数。

BHT，全名 2, 6 - 二叔丁基对甲酚，实际上是一种能与自由基反应的抗氧化剂。油脂在储存过程中很容易被氧化，而氧化产物不仅影响油的口味，而且往往在“坏”到能被口味感知之前，已经有了相当含量的对健康有不利影响的氧化产物。因此，不加抗氧化剂会给食用者带来健康风险。

当 BHT 与油脂同时存在时，氧气会优先氧化 BHT，客观上起到防止油脂氧化变质的作用。因此，油脂含量高的食物中常添加 BHT，此外，BHT 在化妆品业、制药业、化工行业中也都有广泛应用。

BHT 的致癌性至今仍有争议，证明 BHT 增加罹癌概率与降低罹癌概率的研究都有。此外，由于证据显示 BHT 有抑制病毒与细菌的作用，有研究者正实验用 BHT 治疗疱疹与艾滋病。

1999 年粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会（JECFA）把 BHT 的每日容许摄入量定在 0.3 毫克/千克。根据中国 1992 年提交的数据，中国人均摄入 BHT 大约在 0.016 毫克/千克，约为容许摄入量的二十分之一。截至目前，BHT 依然属于 FDA 批准的正规食品添加剂，加拿大也将其列为食品添加剂中的抗氧化剂。

传闻四：方便面含防腐剂，吃多了会变“木乃伊”

因为方便面面饼的水分含量很低，根本不需要使用防腐剂来控制微生物的生长和繁殖，故此，面饼中不含有防腐剂。方便面调料包中也没有添加防腐剂。因为方便面调味包中，粉包、菜包的水分含量及活度极低，在这样的条件下，微生物不易生长、繁殖；同样在酱包中，其水分活度可以被控制在 0.8 以下，在水分活度 0.8 以下仅有耐盐、耐干燥、耐高渗透压的霉菌、酵母才能生长，这类微生物不会存在于我们正常的生活环境中，因此，没有添加防腐剂的必要。

传闻五：三分钟泡好的方便面，吃了以后 32 小时不消化

美国科学家通过胶囊内镜的方式拍摄了“加工食品”与“无添加物食品”被吃进肚子里的情况对比，结果发现手工拉面在 32 小时后已经完全被消化，方便面则仍保有残余、尚未完全消化。因此认为方便面难以消化是因为其中加了多种抗氧化剂、添加剂等，长期食用有害健康。

国际食品科技联盟前主席、中国食品科学技术学会副理事长饶平凡指出，这个所谓的美国科学家实验更准确地来说，是 2011 年美国的一个设计专业的教师和一个医院的医生两个人合作的研究，他们以艺术的形式，将作品中的一部分放给大家看的。这个实验中不是只吃方便面，而是配上一种饮料，但是手工拉面配的是茶，这样消化过程就不一样了，这一点在传言里没看到。而且这个实验的出发点是研究加工食品的消化过程，在原视频中，两种面在 2 小时后就基本消化了，只有方便面还能看到一点点样子。而且胶囊内镜技术还不能连续拍摄 32 小时，所以方便面在这里的害处是被夸大扭曲的。

传闻六：方便面汤会灼烧胃黏膜

方便面面饼的制作与家庭传统的和面方法类似，会添加一点儿碱，如碳酸钠、碳酸钾作为酸度调节剂，用来增加面条的弹性和延展性。按照 GB2760 的规定，其添加量是非常低的，只有千分之二。如此小的含碱量再加上食用过程中水的稀释，从科学的角度来讲，方便面汤灼伤胃黏膜的说法并不成立。有时我们在做粥的时候也是要加碱，另外传统发面馒头中也是要加入碱来调和酸味。

所以，方便面并没有不健康到那么夸张的地步。可是，因为它出现的根本目的就是求快，营养方面根本不足够，而且还充满了味精之类的合成调味剂，大家还是少吃为好，如果只是偶尔调剂一下口味，或懒得做饭的时候吃上一包，还是没什么问题的。

第七节 蛋白质粉，您选对了吗

人们现在对保健品的需求也越来越高，导致现在的保健品市场十分混乱，

各种直销、微信朋友圈都充斥着卖保健品的。但是现在我们发现，很多消费者在选择保健品方面存在着一些误区，只是看广告宣传，很多保健品广告效果离奇，几乎包治百病。消费者看得眼花缭乱、一头雾水，不知不觉就掏了腰包。但花钱买回去的保健品真的有效么？真的适合自己么？大多数人都还停留在不会买、不会吃的状况。其实，很多保健品确实有很好的功效，但您要正确的选择，正确的使用才能事半功倍。比如，蛋白质粉就是一个很好的例子，很多消费者认为蛋白质粉是一个好东西，多吃一些没坏处，这就是一个很大的误区。现在消费者对蛋白质粉存在的误区主要有以下几个方面，看看您中招了吗？

误区一：蛋白质粉能增强免疫力

想要提高免疫力，单靠蛋白质粉是远远不够的，还要注意营养摄入的合理和完整，如不好好吃饭，只是依赖蛋白质粉，免疫力反而会降低。

误区二：蛋白质粉帮孩子长个儿、长智力

孩子的身高和智力发育受多种因素影响，蛋白质只是其中一部分，不能替代其他营养素。过量的蛋白质粉，可能成为孩子稚嫩的肾脏和肝脏的严重负担。因此，儿童和青少年只要能够正常进食，建议以自然膳食为主，不需补充蛋白质粉，除非因挑食或素食无法从饮食中摄入充足蛋白质，才需补充蛋白质粉。

误区三：蛋白质粉能促进胎儿生长发育

胎儿正常生长发育单靠蛋白质是不够的，如果没有适宜的碳水化合物、脂肪酸、维生素和微量元素，再多蛋白质对胎儿生长发育也无济于事，相反，还会加重孕妇代谢负担。

重新认识蛋白质粉

蛋白质粉的主要作用在于纠正人体的蛋白质—热量营养不良，因此对以下三类人群有一定的食疗作用：一是体内蛋白质重度亏损者，比如皮肤大面

积溃烂、多发性骨折、肿瘤放化疗患者；二是蛋白质摄入或吸收不足者，比如厌食、消化不良、小肠吸收障碍、长期腹泻的患者；三是处于某种状态的特殊人群，比如胃肠道功能较弱且进食肉、蛋、奶较少的老年人和严重偏食、素食的人群。

对蛋白质粉过敏、胃肠功能障碍、急性胰腺炎、肾功能不全、肝性脑病患者等均不宜吃蛋白质粉。

对于那些需要补充蛋白质粉的人群，一定要控制量，一般每天 15 ~ 20 克，以防蛋白质摄入过多，给身体带来负担。蛋白质粉不易溶解，建议放在粥中吃，或在饭中、饭后服用效果更好。

下面教会大家如何选购蛋白质粉产品，市面上能买到的蛋白质粉大概可以分为三类：乳清蛋白、大豆蛋白、酪蛋白，当然还有它们的混合体。

先说来源吧，牛奶的组成中 87% 是水分，13% 是乳固体。而在乳固体中 27% 是乳蛋白质，乳蛋白质中只有 20% 是乳清蛋白，其余 80% 都是酪蛋白。大豆蛋白顾名思义，就是从大豆中提取出来的。

从工艺上来说，大豆蛋白较为容易获取，因为原料多，工艺相对简单；而乳清蛋白得来就不是那么容易，因为乳清蛋白在牛奶中的含量仅为 0.7%，所以造价也就相对高些，因此体现在价格上，乳清蛋白往往比较贵。

再说功效的差别，判断一种食物中蛋白质的“好”与“坏”标准有很多，其中一个蛋白质的生物价（biological value，BV）。生物价是反映食物蛋白质消化吸收后，在机体内被利用的程度。由于鸡蛋中蛋白质的氨基酸组成最接近人体需要，通常会用鸡蛋中蛋白质的各项指标来作为评判食物中蛋白质优劣的标准，如果把鸡蛋的生物价定位 100，那么乳清蛋白的生物价高达 104，说明乳清蛋白很容易被机体利用。表 5-3 中列举了乳清蛋白、大豆蛋白、酪蛋白和鸡蛋的生物价：

表 5-3 不同食物的生物价

蛋白质来源	乳清蛋白	大豆蛋白	酪蛋白	鸡蛋
生物价（BV）	104	74	77	100

再来说说吸收速度，乳清蛋白的吸收速度是 30 ~ 40 分钟，而酪蛋白的吸

收速度为最慢的，为4~6小时。

好了，了解以上信息后，我们开始谈谈蛋白质粉的正确用法吧！首先您要弄清楚您吃蛋白质粉的目的是什么：是减肥？还是疾病需要？还是日常补充？

一般减肥人群都需要高蛋白低脂肪膳食，这样才能在保证不丢失肌肉的同时减掉多余的脂肪（当然要配合运动了），因此对于这类人群补充蛋白质粉的目的是补充膳食不足以及产生饱腹感，那么这类人群在运动后可以补充适量的乳清蛋白质粉以供给肌肉需要，但是作为代餐选择复合蛋白或者大豆蛋白就可以了，睡前可以补充酪蛋白。

对于一些低蛋白血症的病人来说，最好是补充乳清蛋白，因为它的吸收、利用率高（当然是在肝、肾功能允许的情况下）。大豆蛋白虽然也是优质蛋白，但是由于其甲硫氨酸的含量很低，所以它的净利用率相对并不是很高，那么对于进食较少的患者来说，我们更希望他们能够得到更高品质、更均衡的膳食补充剂，所以临床上乳清蛋白应用比较多。另外随着研究的深入，人们发现乳清蛋白还有抗氧化延缓衰老、促进伤口愈合、提高免疫力等作用。

第八节 土鸡蛋 VS 洋鸡蛋

周围的朋友们都是经常给家里的老人、孩子、孕妇购买土鸡蛋，哪怕贵一点，都觉得土鸡蛋会更有营养一些。人们普遍认为，土鸡在自然环境中生长，吃的也都是天然食物，产出的鸡蛋品质自然会好一些。而一般养鸡场生产的鸡蛋，也就是人们常说的洋鸡蛋，因采用了专门的产蛋的鸡种和人工饲料，其营养价值可能不如土鸡蛋。因此，即使价钱贵出许多，很多人还是愿意购买土鸡蛋，尤其是给老人、孕妇和孩子吃。那么，土鸡蛋和洋鸡蛋到底有什么区别，哪个营养价值更高呢（见表5-4）？

表5-4 土鸡蛋与洋鸡蛋营养成分对比（每100克可食部）

营养成分	土鸡蛋	洋鸡蛋（红皮）
胆固醇（毫克）	1338	585
蛋白质（克）	11.1	14.7

续表

营养成分	土鸡蛋	洋鸡蛋（红皮）
维生素 A（毫克）	199	194
铁（毫克）	1.7	2.3
钙（毫克）	34	55
镁（毫克）	5	11
核黄素（毫克）	0.19	0.32

（中国食物成分表—2004 年版）

从上表可以看出，土鸡蛋和洋鸡蛋营养成分有显著差异的主要是胆固醇的含量，土鸡蛋的胆固醇含量是洋鸡蛋的 2.3 倍。

养鸡场里的鸡所吃饲料是经过科学配比的，营养素含量全面均衡，因此产出的蛋中，铁、钙、镁等矿物质元素的含量高于土鸡蛋。既然土鸡蛋在营养成分上并不比洋鸡蛋高，为什么还有那么多人爱吃呢？最主要的是因为土鸡蛋的口感好，土鸡蛋中脂肪的含量更高，所以蛋黄较蛋清大，非常适合做煮鸡蛋和煎蛋，简单的烹饪方法能将它优良的口感完美发挥出来。而洋鸡蛋的蛋清较多，适合做盐蛋或打蛋花。

我们知道，胆固醇是细胞膜的主要组成成分，又是类固醇激素，维生素 D 及胆汁酸的前体，有着比较重要的生理功能。但每日摄取胆固醇应 < 300 毫克，超过此推荐摄入量中老年人易发生慢性心血管疾病及慢性代谢性疾病。所以中老年人较适合吃经济实惠的洋鸡蛋。正常情况下每个鸡蛋的胆固醇含量大约 213 毫克，每日摄入 1 个鸡蛋黄不会引起血脂的上升。

婴幼儿、青少年各组织器官正处于生长发育期，需要脂类供给能量，构成身体成分，供给必需脂肪酸，所以土鸡蛋较适合给婴幼儿及青少年食用。然而土鸡产蛋很少，养分积累周期长，因此下的蛋脂肪含量较高，并不适合老年人长期食用。但土鸡蛋也有优势，其中所含的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸和磷脂更高一些，这两种物质可以促进胆固醇的代谢，对保护心血管非常有好处。

如何判断是否是土鸡蛋

很多商贩都宣称粉壳蛋才是真正的土鸡蛋，这种说法是没有任何根据的。

通常来说,用白壳蛋鸡和褐壳蛋鸡杂交,下出来的蛋就是粉壳的,这在散养和笼养中都可以实现。还有一些不规范的饲养者,为了做出粉壳蛋,在鸡的饲料中添加色素,因此,颜色过于鲜艳的粉壳蛋,大家最好还是不要购买。而真正的土鸡蛋除具备一定的外表特征外,其蛋液比较稠厚,只有打开来看才能判别。可在购买后打开蛋壳,蛋黄相较洋鸡蛋蛋黄小,呈金黄色的是土鸡蛋;蛋黄略大,呈浅黄色的为洋鸡蛋。

养鸡场的鸡吃的是比例饲料,食物稳定,在鸡场里是灯光照射,蛋的外表颜色较接近;而家养鸡吃的是杂食且是自由择食,是自然光照射的,蛋的外表颜色不一样。洋鸡蛋搅拌的时候很容易就可搅拌开了,液体很稀且颜色偏淡黄。土鸡蛋搅拌的时候有浓稠感,液体颜色为深黄。

各种蛋制品的营养价值

盐蛋 无机盐增多,由于氯化物水解,钙含量增加 10 倍。腌制水中加入白酒可使盐蛋出油率增加,增加盐蛋风味,使蛋黄中的类胡萝卜素溶于油脂中。

皮蛋 蛋白质变性,脂肪皂化,形成胶体,硫化铁/硫化铅—黑色纤维状氢氧化镁合晶体——松花状晶体。无机盐增多,钙增加 10% ~ 15%, 维生素 B₁ 损失 83% ~ 85%, 维生素 B₂ 损失 67% (碱变性所致)。传统方法腌制的皮蛋含铅量每个可达 2.5 ~ 4.0 毫克,为保证食用安全,建议每周吃皮蛋不超过 2 个。

无铅皮蛋 提高碱浓度,使用铜、锌、铁代替铅。但并非不含铅,只是铅含量比传统腌制的皮蛋低得多。微量的铅对成年人的健康影响不大,但对儿童无铅皮蛋以少吃或不吃为好,因为儿童对铅非常敏感,肠道内的吸收率高达 50%。

最营养的烹饪方法

鸡蛋吃法多种多样,就营养的消化率和吸收来讲,煮蛋为 100%, 炒蛋为 97%, 嫩炸为 98%, 老炸为 81.1%, 开水、牛奶冲蛋为 92.5%, 生吃为 30% ~ 50%。因此,煮鸡蛋是最佳的吃法,但要注意细嚼慢咽,否则会影响

消化和吸收。不过，对儿童来说，还是蒸蛋羹、蛋花汤最适合，因为这两种做法能使蛋白质更容易吸收。茶叶蛋应少吃，因为茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，会对胃起刺激作用，影响胃肠的消化功能。

正确的煮蛋法

鸡蛋于冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮 2 分钟。停火后再浸泡 5 分钟，这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老。

第九节 爱您的家人，就一定要让他吃早餐

相信大家的周围，不吃早餐的朋友有很多，工作繁忙的白领一族、学习紧张、睡眠不足的孩子们或是早上胃口不好没有食欲的老人。大家有各种各样的原因不去吃早餐，但是您知道吗？不吃早餐带来的后果是很严重的。您为之努力的学习成绩、工作业绩、身体健康，都会因为您没有正确的吃早餐而大打折扣。

科学研究表明，不吃早餐对学习能力和品行都是有影响的。有专家对 1000 名 3 ~ 6 年级小学生考试成绩的研究指出：吃早餐的学生比不吃早餐的学生成绩好。而且早餐的分量和内容也和学习成绩有关。

对成年人而言，吃早餐还可有助体重地维持。一项以 52 名肥胖女人作为调查对象的报告指出，吃早餐减少了全日脂肪的摄取量和吃零食的次数。但是，许多想减肥的人走入了误区，以为不吃早餐是减肥之道。

早餐与血胆固醇也有关系。有两个实验报告指出不吃早餐的人比吃早餐的人血胆固醇高。一项以 9 ~ 19 岁青年为研究对象的报告指出，吃高纤维早餐的人比不吃早餐的血胆固醇含量低。

国外医学专家研究发现，不吃早餐不仅会伤害肠胃，使人感到疲倦、胃部不适和头痛，还极易产生胆结石，而且特别容易使人显得“苍老”。长期不吃早餐的人，皮肤干燥、容易产生皱纹，提前老化。

说了这么多不吃早餐容易带来的危害，您下定决心一定要吃早餐了吗？如果您想让自己和家人更健康、更有活力、有更好的学习成绩和工作业绩，请您一定要坚持为家人准备丰盛的早餐，并让家人在放松的环境中吃掉您准

备好的爱心饭，这样，他们一定比别人更有精力的去面对紧张、繁忙的一天。

早餐应吃什么

一般来说无论对于正在上学的孩子还是紧张工作的成年人来说，我们的大脑只能直接吸收利用碳水化合物，含有碳水化合物丰富的食物主要就是主食类，包括馒头、米饭、花卷、包子等。为了保证一上午拥有更充足的精力，一顿丰富的早餐一般应该含有丰富的主食；再搭配上一部分鸡蛋、酱牛肉等含有丰富蛋白质的食物并配以新鲜的蔬菜，就会是一顿非常丰盛的早餐。早餐不应该天天一个样，也无需墨守成规。吃前一天晚上的剩菜剩饭，吃炒饭、面条、配以鸡蛋牛奶等都可以。

中式早餐，无论是稀饭咸菜，还是豆浆烧饼油条，单独食用在营养上都不甚理想。如喜食稀饭，可加小米或红豆煮熟，浓度不可过稀，这样可以增加蛋白质、矿物质和纤维素的摄入量。佐食小菜如酱菜等除开胃外，钠盐太多，没什么好处，应加瘦肉片、鸡蛋、咸鸭蛋之类，或花生米、豆腐干等，也都可以增加蛋白质。如胃中仍有空隙，可加食水果。如喜食豆浆烧饼油条，也可以加鸡蛋、酱牛肉等或佐以前一天的剩菜，鱼类、肉类、蔬菜均可，餐后再加上一个新鲜的水果就更加完美了。

美味早餐推荐

1. 脱脂牛奶一杯，烤全麦面包两片，煮鸡蛋一个，番茄一个。
2. 银耳莲子粥一碗，由低脂乳酪、生菜、面包、酱牛肉各一片做成的三明治一份。
3. 小馄饨一碗，五香茶叶蛋一个。

各国早餐习惯看一看

德式早餐 咸面包与众不同。

标准配置 煎鸡蛋、咸面包、蔬菜或水果沙拉、香肠或培根。

欧美的早餐有些类似，在德国差别也不大，有时间就去自助餐厅，但是比较贵。在家里吃的比较多，果酱抹面包（咸面包较多）、煎鸡蛋、咖啡、果

汁、蔬菜沙拉、水果沙拉任选。餐桌上有很多肉类，香肠或者培根，而且口味都比较重。

美式早餐 简单、方便，来势汹汹。

标准配置 汉堡、牛奶、水果、麦片。

美国人的生活方式传播到了世界各地，美洲、亚洲、澳洲的大多数城市人都向他们学习。汉堡早餐跟着肯德基、麦当劳来中国大城市很多年了，上班族经常会选择快餐店买个方便的汉堡，拿着杯可乐、红茶或者橙汁就上班去了。

中国早餐 传统的，越来越少。

标准配置 豆浆、油条、馄饨、包子、煎饼（北方）、河粉、烧卖（南方）。

中国人的早餐在北方显得比较简单，其实也已经很丰富了，我们吃的都比较可口。各地有各地的特色，包子和豆浆是全国普及的，南方人则有吃早茶的习惯。也有地方的人常吃面条、各种河粉、米线，酸辣或者麻辣的都有，口味比较重。

意式早餐 浪漫，受青睐。

标准配置 咖啡、牛角包、意粉、坚果。

意大利人早餐时特别喜欢喝咖啡，咖啡是欧美大多数人离不开的饮品，很多人甚至喜欢黑咖啡。很多餐厅和咖啡馆早上都提供早餐，品种非常丰富，牛角面包、黄油面包、各种点心、果脯以及杏仁、榛子等坚果碎、奇异果和披萨。

泰式早餐 有中国南方早餐的影子。

标准配置 泰式米粉。

泰国人常吃的早餐是小摊小店的牛肉米粉，有一种特制的黏稠状的汁儿，浇上之后美味无比。也有喜欢早上吃汤饭的，里面加上咸菜和花生碎，比较接近中国闽南地区的口味。

日式早餐 和中国最接近。

标准配置 牛奶、米饭、咸菜和酱汤。

日本提出“一杯牛奶强壮一个民族”，所以他们国民的整体身高才增长了

不少。注重营养的日本人早餐也有两种吃法，传统型会吃一些米饭，搭配咸菜和汤。忙碌的上班族没有时间准备，也经常吃两片面包，喝点牛奶，匆匆了事而已。

早餐新说教：向南方人看齐，向美国人学习

看了各国的早餐传统，我们觉得大家需要向我国南方人看齐，多花点时间吃早餐。他们的早茶从早上 6 点一直到中午 11 点，有丰富的面食、米粉、小笼蒸、清水蔬菜，还有地道的甜品。

在广州看到很多人悠闲地享受慢食的乐趣，把豉汁凤爪吃得干干净净，最后还会以双皮奶或姜撞奶收个尾。而美国人的早餐算是进化中的胜利品，它适合匆忙的上班族，花费时间短，但是有蔬菜、有牛奶、有谷物、有肉类，还算是比较营养全面的。

各类型早餐点评

健康均衡族

对膳食营养格外在意的陈小姐，如今狂热地爱上了素食早餐。“我用酵母粉、黑芝麻粉、奶粉、杏仁粉、薏仁粉、糙米粉、葡萄干等，加在一起冲成一碗稠稠的粥，后来听别人说，早上吃水果是金，中午吃是银，晚上吃是铜，所以又把水果加入早餐的菜单里。”另外，陈小姐的早餐还包括一瓶酸奶、少许生菜、1 只煮鸡蛋、两片烤全麦吐司面包。因为早餐吃得多，所以陈小姐到了中午并不感到太饿。

营养师点评：整体来看，这份早餐种类丰富而且均衡。稠粥的酵母粉又是维生素 B 群的良好来源，这种搭配吃法是素食者不错的选择。

营养师建议：考虑到陈女士该到吃午餐时仍不太饿，可适量减少全麦面包的摄入数量，直到午餐前有饥饿感的早餐量最佳，数量的控制更为重要。

烧饼油条族

愈来愈多的人向西式早餐靠拢时，在杂志社任编辑的张女士还是对烧饼、

油条配豆浆的传统中式早餐情有独钟。

营养师点评：烧饼、油条、萝卜糕、煎饺等，都有油脂偏高的问题。油条的表面上看得见油，大家吃的时候会有警觉，但是通常认为烧饼是烤的，表面不泛油光，热量及油脂一定比较少，但事实不一定如此。烧饼之所以吃起来香酥可口，全是因为制作时加了很多油。一个烧饼的热量是 230 ~ 250 千卡，其中约 25% 的热量来自于脂肪，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种组合的油脂量实在偏高。烧饼、油条搭配豆浆的吃法，蛋白质还算可以，不过，油脂过多，品质较低。

营养师建议：这类型的早餐热量高、油脂高，一周不宜超过 1 次，而且当天的午、晚餐必须尽量清淡，不要再吃油炸、煎的食物。这类早餐一样缺乏蔬菜，所以在另外两餐中要多补充。水果则视个人饮食习惯，可以吃 1 份，或者早上不吃，中午、下午各吃 1 份。买未加糖的原味豆浆，然后自己酌量放蜂蜜。烧饼上的芝麻通常无法被嚼碎，需细嚼慢咽。

西式早餐族

因为写字楼的底层有一家西式快餐店，因此，“一份火腿蛋三明治加一杯奶茶”几乎是某外资公司企划部陈经理从周一到周五雷打不动的早餐内容。和午餐、晚餐比起来，她认为早餐吃了就行，不过是提供上午工作的体力需要，“我懒得动脑筋去想早餐该有什么变化”，她坦白道。

营养师点评：油脂摄入量可能太多。一是西式快餐用的汉堡中肉和油脂含量较高，如果自己在家做，选择油脂较少的瘦肉，肥肉比例才能减少。再者，不论三明治的火腿还是汉堡里的肉，都是油煎的，再加上煎蛋和涂上厚厚一层脂肪含量高的沙拉酱或奶油，除非一天中的另两餐吃得少油、少肉，不然一天下来，油脂摄入量实在过多。咖啡和奶茶是另一个问题，奶茶绝对不能取代牛奶，因为其奶含量很少，还添加了糖分，比较理想的选择是搭配低脂牛奶。至于早上喝咖啡，这是个人习惯问题，不一定非要将它从早餐中去掉；而且早上喝咖啡和茶，除了能提神，还能够提高身体的基础代谢率，清除身体内的过氧化物，延缓衰老；不过要避免空腹喝黑咖啡，以免伤胃。

营养师建议：这类早餐蔬菜量少，所以要在中、晚餐多补充。咖啡一天

控制在两杯以内。不过，茶和咖啡最好在餐前或餐后两小时才喝，因为过早喝会影响人体对铁的吸收，所以尽可能不要在进餐时喝。这类早餐容易吃进过多油脂，一周不宜超过3次。

建议不要点套餐，例如吃汉堡就不要再吃薯条。饮料选择小杯橙汁或牛奶，而不要喝含糖分多的可乐。另外，当天的午餐、晚餐不要再吃炸、煎食物，尽量选择煮或蒸的食物。

面包牛奶族

贸易公司会计林小姐早餐常吃菠萝面包、豆沙面包、奶油面包，然后喝瓶牛奶，有时候搭配咖啡。因为方便省事，不少家庭的早餐也采用这个方式。

营养师点评：夹馅的面包不论咸或甜，油脂含量都不少，而且糖分太多，又经过精致加工，营养价值不高，作为早餐并不适合。糖分太多的早餐有个坏处，它让您的血糖很快升上来，又很快降下去，而且会降得偏低，早上不到10点，您的精神可能就开始走下坡路。

早餐的组合中碳水化合物和蛋白质都要有，而且最好吃复合型的碳水化合物，如全麦面包、燕麦片等，它们可使血糖比较稳定。吐司面包看起来比较“安全”，不包馅又没撒糖粉，不过，面包若要好吃，油一定不会少，尤其是吃起来滑嫩爽口的鲜奶吐司面包、鸡蛋吐司面包等。制作时都会多加油。至于涂在吐司面包上的奶油、果酱或花生酱，其中花生酱的热量及油脂也不低，所以应少抹为宜。

营养师建议：两岁以上的小朋友和成人，可以改喝低脂牛奶或脱脂牛奶，以减少一天的脂肪总摄入量；夹馅面包的热量、油脂量都偏高，不要常吃。如果想吃甜的，不妨选择吐司面包抹1小匙果酱。另外，可经常变换涂抹吐司面包的果酱品种，避免每天涂奶油（可能累积反式脂肪酸）、花生酱（可能累积黄曲霉毒素）和果酱（累积糖分），并且涂少一点。

两片吐司面包抹花生酱、奶油或夹一片低脂乳酪，再喝一瓶低脂牛奶或酸奶，是比较适当的选择。如果有时间，准备一些生菜、番茄、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡。

第十节 关于甜食的小问答

问题一：成年人每日甜食、糖分摄取量应在怎样一个合理的范围和标准内，适量摄入甜食、糖对均衡营养、身体健康有哪些益处？

在我们日常饮食中甜食来源较多，如饮料、糖果、饼干、糕点、蜜饯、调味料等，多数甜食的加工是在淀粉的基础上添加蔗糖，其中就包含了淀粉多糖和蔗糖双糖，可见甜食就是糖的主要载体了，无论是多糖还是双糖和单糖，适量食用对我们的身体都是很有益处的，也是维持身体健康必不可少的。因为在人体所需的热量供给中，糖提供的热量应该占到总热量的 55% ~ 65%，尤其大脑所需的热量，糖是她的唯一热量来源，糖分给足了才能维持脑细胞的正常功能；在人体的构成中，细胞是构成人体的基础模块，而每个细胞的构成都离不开糖；在营养素构成中，只有糖分给足了才可以节约蛋白质，才能防止脂肪代谢不完全导致的酮体产生过多，在某种意义上更节约蛋白质和脂肪；糖在体内代谢可产生葡萄糖醛酸，葡萄糖醛酸与体内毒素结合进而起到解毒的作用，为身体排毒提供了必要条件。

甜食中添加的双糖（蔗糖、乳糖、麦芽糖）或单糖（葡萄糖、果糖、半乳糖），每日摄入量要控制在总热量的 10% 以内，对一般的健康成年人，纯精制糖摄入量每日控制在 25 克以内较为适宜。从健康的角度选择，尽可能选择以多糖为主的食物，如谷物、薯类和杂豆等。

问题二：长期甜食摄入量超标、高糖饮食会对健康产生哪些影响，可引起哪些疾病？

最近有研究显示，某些糖含量丰富的食物，长期大量食用会使人体血糖和胰岛素激增，从而引起肥胖，甚至导致高血脂、糖尿病和心脏病。除此之外，长期食用纯甜食也会影响牙齿健康，导致龋齿的主要原因是由于口腔内的细菌可将食物中的蔗糖成分转换成酸，从而侵蚀牙齿的珐琅质。

有一位患者是一个 28 岁的女性，公务员，身高 160 厘米，体重 70 千克，有糖尿病家族史，现患有高甘油三酯血症，中度脂肪肝。平时每日早为餐面包 2 片或蛋糕 2 个，每日食用蜜饯类零食 1 袋，每周食用 3 次江米条，每次 0.5 千克左右。该患者属于轻体力劳动，本身消耗热量较少，膳食中存在明显

“高糖饮食”，蛋糕、面包的含糖量较馒头、米饭高许多，蜜饯更是“浓缩的糖”，江米条中存在“高糖、高油”，过多糖分的摄入，很容易导致热量超标，而多余的热量会转化成脂肪储存起来，从而出现了现有病症，并且这个年轻人还有糖尿病遗传家族史，如果不及早进行饮食生活方式干预，可影响她将来的寿命和健康。

还有一个3岁女孩，身高90厘米，体重12千克，主要因“营养不良”就诊，典型体征为头发色黄纤疏、牙齿龋齿。平时吃饭很挑食，只喝牛奶，吃蛋糕，很少吃馒头、蔬菜和水果，尤其喜喝橘子汁饮料。她的身高和体重较同龄儿童低，存在“生长发育迟缓”；偏食和挑食，很容易导致营养失衡，可能出现某种营养素缺乏，可进一步检查“微量元素”以确诊；橘子汁饮料的含糖量一般都在15%左右，如果孩子每日大量喝饮料会导致糖分摄入过多，在某种意义上热量够了，但营养素不够，并且也增加肝肾代谢负担，影响孩子正常生长发育和身体健康。

问题三：近年来，越来越多的上班族特别是女性白领患上“甜食综合征”，一些人吃甜食就像上瘾一样，把甜食当作“调剂减压”的妙药，一到工作间隙，就吃蛋糕、饼干等甜食，甚至很少吃正餐。“甜食综合征”是一种怎样的疾病？患者有哪些典型症状？

目前，在医学临床诊断中还没有“甜食综合征”这个诊断名称，但人体过分依赖甜食会影响大家的身体健康，包括了躯体和心理的健康。甜食摄入过多，很容易导致热量达标或超标，也容易影响其他营养素的摄入和利用如钙、镁、钾等。一些“患者”可能出现情绪异常，如出现无名烦恼、心境恶劣、任性、易冲动、易暴躁。还有可能出现全身骨骼酸痛，龋齿，儿童弱视和近视。重者还可导致肥胖症、高血压和高血脂等慢性非传染性疾病。

问题四：改变高糖高甜饮食，应在食材调料选取、烹饪进餐过程以及选用零食等环节注意哪些具体措施？如何远离饮食过甜的不良习惯？

1. 选择食材调料时要多选择纯天然的食物调味品，既含有丰富的对人体有益的植物化学物质，又可改善食物味道，如辣椒、葱、姜、蒜、柠檬、山楂、肉桂、桂皮、花椒、麻椒、大料等。少选择再加工的调味品，如果酱、辣酱、巧克力酱等。

2. 烹饪食物过程中，少选择用糖量较高菜品，如糖醋、红烧、酸辣等烹调食物。

3. 在零食的选择上，少选择蜜饯、糖豆、糖果、水果罐头、甜点、加工饮料等。

4. 要养成良好的饮食生活习惯，首先自己要认识到健康饮食最重要，知道人体每日需 67 种营养素，需来自 30 种左右食物的搭配才更健康，对食物有个量的概念，并且还要认识自己的身体状况，“是否能吃，吃多少甜食最佳”，量体裁衣，选择适合自己的饮食，长期坚持。

问题五：除了避免高糖高甜饮食外，在寒冷冬季，做到合理膳食、均衡营养，我们还应注意哪些饮食细节？

1. 在冬季，大家都喜欢“大补”，在食物烹调上不可避免的就厚重起来了，糖、油和盐是食物烹调中必不可少的三君子，糖放多了，不可避免的油和盐也就跟着多了，长此以往，身体摄入热量超标，消耗热量减少，一个冬季过去，体重增加 2~4 千克在所难免，而“富贵病”也就离我们不远了，因此，尽可能以“清淡”烹调为主。

2. 吃纯天然的水果时也要有个度，尤其是含糖量在 9%~13% 的水果有苹果、杏、无花果、橙子、柚子、荔枝等；含糖量超过了 14% 的柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等水果。健康成年人每日摄入 150~200 克这些水果就足够了。如果能吃水果，就不榨果汁，相同重量的水果，整个吃，体积较大饱腹感强，榨汁后体积变小，很容易导致水果摄入量超标。

3. 无糖食品也要有个量。市面上的再加工食品中的“无糖食品”有的只是没有“蔗糖”，但含有其他种类的糖，并且这些食物也是有热量的，摄入量超标，也会有害身体健康。

还要注意远离隐性糖。在生活中我们会随时随地陷入糖过量的风险中：如果早晨吃 100 克白面包（含蔗糖 20 克），中午吃半份红烧肉（含蔗糖 25 克），下午喝一小瓶乳酸饮料（含蔗糖 30 克），晚上吃半份鱼香肉丝（含蔗糖 15 克），这样一天下来，摄入的隐性糖就达到 90 克，显然大大超过了身体需要量。

第十一节 女性最爱吃的饼干“真相”大揭秘

现在年轻人睡得晚，起得也晚，早晨时间非常紧张，很多人喜欢快餐式早餐，例如，一杯牛奶 + 几块饼干。虽然饼干被世界卫生组织列为十大不健康类食品之一，但近年来，有些食品企业似乎要改变饼干的不健康形象，粗粮饼干异军突起，如纤维饼干、八宝杂粮饼、全麦饼、五谷珍宝消化饼干等，还有野菜味、葱鲜味、芝麻薏仁味等多种口味。以无蔗糖、富含膳食纤维等为旗号，迅速占领了市场，得到了很多女性的青睐。但是，添加了粗粮的粗粮饼干就真的健康了吗？粗粮饼干，顾名思义，就是在饼干中加入了麦麸、粗粮、全麦粉等原料，使饼干的膳食纤维含量增加。膳食纤维的主要作用在于促进肠胃蠕动，从而缓解便秘等症状。配料中使用全麦粉的饼干比仅添加麦麸的要好些，全麦粉的价值体现在麸皮中富含的叶酸等 B 族维生素、膳食纤维，以及多酚、类黄酮等抗氧化物质，此外还有胚芽中富含的镁、铁、锌、硒等矿物质，因而全麦粉的营养要高于白面加麦麸。

粗粮饼干所含油脂可能更多。粗粮饼干应该具有什么样的特征呢？大部分人认为是“高膳食纤维”，一些人认为是“低糖分”，另外一些人认为是“低油脂”，“不长胖”。但事实上，粗粮饼干的主要成分依然是小麦粉、油和糖，膳食纤维含量并不算多，而油脂含量却一点都不少。然而，从配料表中可以看到，大部分粗粮饼干的主要原料为小麦粉，排在第二位的就是各种油脂，与普通饼干并无差别。麦麸、燕麦、荞麦等其他真正提供膳食纤维的原料则通常排在第三位或者更加靠后的位置。从营养标签中可以更清楚的看到饼干中的膳食纤维含量。《预包装食品营养标签通则》（GB 28050 - 2011）中规定，如果声称“高膳食纤维”，那么其中的膳食纤维含量须 ≥ 6 克/100 克；如果声称其中“含有膳食纤维”，那么其中的膳食纤维含量须 ≥ 3 克/100 克。大家在选购的时候，一定要参照配料表，如果没有标明膳食纤维含量，还宣称富含膳食纤维，那么，这样的饼干是不符合国家规定的，存在虚假宣传。

粮食、豆类中含的主要是不溶性膳食纤维，较粗糙，很多习惯精米白面的人不喜欢这种粗糙感。对他们来说，含量 3% 的粗纤维食品就很“扎嗓子”了，所以，厂家在生产粗粮饼干时，往往会添加很多植物油来进行弥补，让

饼干的口感更加香酥一些。这样一来，消费者是喜欢了，但会导致粗粮饼干中的油脂含量大大增加。高纤食品如果还能口感出众粗而不糙，无非是油脂在里面起到“润滑”作用，纤维在吸油后会变软。所以纤维越高的产品，通常脂肪含量也越高。而且，因为饱和脂肪软化纤维的作用更出色，所以厂家通常都会使用含大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、猪油、牛油等动物油来加工这些产品，使它们口感发酥。所以，越是酥的饼干就意味着越多的油脂特别是高饱和脂肪酸。

一般来说，饼干的种类可以按含油量的多少来划分，其中含油量最高的为 30% ~ 40% 的曲奇饼干，低于 30% 的是酥性饼干，低于 20% 的是发酵饼干和韧性饼干。粗粮饼干一般属于酥性饼干，含油量一般在 20% ~ 30%，所以粗粮饼干并不具有“低油脂”的特点，反而可能比普通饼干油脂更多。

如果想更直观的看出各种粗粮饼干的油脂含量是多少，可以用吸油面纸进行测试。将一张吸油面纸压在饼干下，半小时后，观察吸油面纸上油脂的面积大小。一般来说，粗粮饼干油脂浸润吸油纸的速度很快，几乎是刚一放上就能很快在吸油面纸上发现油渍。

怎样选择饼干更健康呢

在选饼干时我们一定要认真看包装上的配料表和营养成分表。制作饼干的面粉一般是精白面粉，其营养价值较低，如果配料中添加了牛奶、坚果、粗粮或豆类，则可以提高饼干的营养价值；除了面粉，最主要地还是要分辨饼干中使用的油脂。普通植物油相对较好，牛油、猪油、黄油等动物油脂，饱和脂肪酸含量较高，营养价值略低；而含有反式脂肪酸的起酥油、植物奶油、氢化植物油则是最不利健康的。脂肪的含量也是最为关键的，一个饼干的健康程度很大程度取决于它，建议大家尽量选择脂肪含量低的饼干。配料的成分也要仔细查看，饼干的各种口味基本上来自于香精和色素。巧克力味的饼干不一定是真正的可可脂制作的，很可能是代可可脂制作的仿巧克力，而代可可脂里面往往含有反式脂肪酸。相对而言，含有蔬菜、咸味和甜味较淡、脂肪含量较低的饼干比较健康。下面是几种类型饼干的分析，希望对大家有所帮助。

苏打饼干：含糖、油相对较少

苏打饼干含糖、含油较少，又加入了酵母，具有发酵制品特有香味，往往被认为是饼干中最有营养的，也被很多人当作早餐。

曲奇饼干：高糖、高油脂、低蛋白质

曲奇饼干中的糖和油脂要高于其他种类的饼干。一小块曲奇饼干的热量往往超过一杯草莓汁。较酥脆的曲奇饼干选择的原料是“低筋粉”，也就是蛋白质比较少的小麦粉，这种饼干蛋白质含量较低、营养较差。

威化饼干：热量高，结构密度低，吃多了不易察觉

与其他饼干不同的是，威化饼干是以小米粉（糯米粉）、淀粉为主要原料，比精白面粉营养稍高。但威化饼中的奶油脂肪含量十分高，热量密度也较高，平均每一块 60 千卡，而且结构密度低，容易感觉吃不饱，所以吃多了也不容易察觉。其实，三块巧克力威化饼的热量就已经超过 200 千卡。

夹心饼干：“心”是添加剂合成，没有水果原料

夹心饼干是在两块饼干之间添加糖、油脂或果酱为主要原料的各种夹心料的夹心焙烤食品。夹心饼干里的“心”为追求味道和颜色会使用添加剂，一般是香精和色素，很少真正添加什么水果原料，比如橘子味夹心饼干，不是加入了橘子，而是添加剂调和成的，虽然添加剂不一定有害，但也不会带来营养，可能还不如单纯的饼干好。

因此不管多么美味的饼干都只能少食，而且饼干多半都很干，食用后很容易出现上火的症状。因此在平时生活中，对各种夹心饼干也只能点到为止。

韧性饼干：油脂较少

韧性饼干相对其他饼干油脂含量较少。高档韧性饼干多加鸡蛋，营养有所提升，口感也会更好。

酥性饼干：油脂较多

一般要添加适量的辅料，例如乳制品、蛋品、蜂蜜等营养物质，但油脂较多。

压缩饼干：质地较密，耐饿

压缩饼干特别适合作为旅行、航海、登山时的储存食品。虽然同样是面粉制作的饼干，但是因为质地比较紧密，使用膨化剂使其含水量降低，而且不易吸水，使饼干中的有效成分在相同的体积下含量更多，所以使其更加耐饿。

粗粮饼干：越酥，油脂越多

如今市场上有很多粗粮饼干、纤维饼干，如八宝杂粮饼、全麦饼、五谷珍宝消化饼干等，这些饼干的价格要比普通饼干高。但是，粮食、豆类中含的主要是不溶性膳食纤维，较粗糙，很多习惯精米白面的人不喜欢这种粗糙感。

高纤食品如果还能口感出众、粗而不糙，无非是油脂在里面起到“润滑”作用，纤维在吸油后会变软。所以纤维越高的产品，通常脂肪含量也越高。而且，因为饱和脂肪软化纤维的作用更出色，所以厂家通常都会使用含大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、猪油、牛油等动物油来加工这些产品，使它们口感发酥。所以，越酥的饼干就意味着含越多的油脂，特别是高饱和脂肪酸。

营养强化饼干：相对营养，但不宜多补充

市场上还有一些强化了营养素的饼干。最常见的品种是强化了矿物质和维生素，如钙、铁、锌、维生素 A、维生素 D 等，还有的加入麦麸属于增加膳食纤维的。有些配方饼干添加的钙、铁等能达到一定量，相对其他一些饼干较有营养。但是靠饼干来补充这些营养素也是不明智的，因为要考虑吸收率的问题，还要考虑过多摄入这些低营养素密度食品会影响其他富含营养素食物的摄入。

第六篇 做好家人的健康管家， 从健康饮食开始

第一节 脂肪肝，快走开

谈到脂肪肝，大多数人印象里都认为那是胖子得的病，和我无关。殊不知，现在脂肪肝已不再是胖子的专利了，长期节食同样会造成脂肪肝。此外，长期饮酒也是脂肪肝的主要诱因。当今社会，脂肪肝是一种非常常见的疾病，不少年轻人体检的时候都或多或少查出脂肪肝，甚至有很多儿童也查出了脂肪肝，尤其现在，大多数是独生子女，想吃什么就给什么，活动又少，一旦变成“小胖墩”，很容易就有脂肪肝了。对此，很多人并不以为然，认为周围很多人都有这个病，并没见有什么大事儿，不把脂肪肝当回事。其实脂肪肝的危害是很大的，短时间内不容易看出危害，但长期对健康的危害还是很大的。

脂肪肝的危害

脂肪肝导致肝硬化、肝癌

脂肪肝是肝脏脂代谢失调引起的脂肪堆积，常伴有肝细胞变性。长期的肝细胞变性会导致肝细胞的再生障碍和坏死，进而形成肝纤维化、肝硬化。肝硬化继发肝癌的概率较高，一旦肝硬化发展到失代偿期，极易发生肝昏迷、肝腹水、消化道大出血、肝脏功能衰竭、肝肾综合征等，重则危及生命。

脂肪肝诱发高血压、动脉硬化

脂肪肝患者脂代谢失调，血液中甘油三酯升高，并且常伴有高脂血症，

血液黏稠度增加，促进动脉粥样硬化的形成。动脉粥样硬化与高血压、冠心病的关系十分密切，研究表明，酒精性脂肪肝患者合并高血压、冠心病，容易导致心肌梗死而猝死。

脂肪肝诱发或加重糖尿病

脂肪肝患者脂代谢失调，会引发和加重糖代谢失调。糖尿病主要是由于胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗而形成的以糖代谢紊乱为主的疾病，其特征是高血糖、高血脂。糖尿病患者合并脂肪肝的约占 50%，可见脂肪肝与糖尿病是一对难兄难弟。

脂肪肝降低人体免疫力与解毒功能

脂肪肝患者肝细胞脂肪变性或坏死，使肝脏的免疫功能下降，脂肪肝患者常伴有肝脾肿大。脾脏也是人体重要的免疫器官，脾肿大会造成脾功能亢进，脾功能异常抑制了细胞免疫的功能，所以脂肪肝患者由于免疫功能降低，抵抗力差，更容易被感染。另外，肝细胞脂肪变性后，解毒功能降低，容易造成内毒素、外毒素在体内滞留，对机体造成毒害。

脂肪肝常伴发胆囊炎等

脂肪肝患者肝脏功能受损，时间一长就会累及脾、胆、胃、肠。肝脏有病常影响胆囊的功能，20% ~ 30% 的脂肪肝患者伴有慢性胆囊炎、胆结石症。

妊娠性脂肪肝危及生命

妊娠性脂肪肝在临床上罕见，病因尚不明确。常发生于妊娠 36 ~ 40 周，多见于初产妇及妊高征患者。前驱症状为剧烈呕吐，上腹疼痛。本病的临床特点为病情急骤发展，迅速出现黄疸，并呈进行性加重。如病情恶化，可并发肝、肾衰竭及 DIC（弥漫性血管内凝血）。

妊娠脂肪肝的死亡率高达 80%，因起病急骤、进展迅速而预后极差。有关病因和机制目前尚不明了，初步的研究表明，在妊娠后期，由于激素异常增多，肝脂肪代谢发生障碍，引起脂肪在肝细胞及其他组织器官迅速堆积，

结果使肝细胞肿胀并发生脂肪变性，肾、胰、脑、骨髓也可出现脂肪变性。孕妇的死亡原因主要是消化道出血、肝性脑病、脑水肿和急性肾衰竭。胎儿则多因胎盘纤维性病变和多灶性梗死，致胎盘功能不足而死亡。

当然，得了脂肪肝也并不用太恐慌，因为早期和中期的脂肪肝是可逆转的，通过合理的饮食、配合运动，轻、中度的脂肪肝就能够自动消失。但是，如果有轻、中度的脂肪肝放任不管，变为重度的脂肪肝，预后就不会太好了。所以，当您体检检查出患有轻度、中度的脂肪肝一定要积极干预，积极的合理饮食、配合适当运动。只要您这样做，才能够赶走脂肪肝，拥有一个更健康的身体了。下面就来探讨一下脂肪肝的饮食调理吧！

脂肪肝的饮食调理

把“吃出来的脂肪肝吃回去”，是最简单的治疗方法，只要通过合理的饮食和运动调理，大部分脂肪肝都可以治好，所以，合理营养是预防和控制脂肪肝病情进展的重要措施。要想知道如何进行合理饮食就要先知道脂肪肝是怎么吃出来的。一般患有脂肪肝的人都是进食过高的热能，导致体重增加、脂肪合成增多，从而加速肝脏细胞脂肪变性导致的。所以，预防和治疗脂肪肝首先需要的就是控制总热量。众所周知，热能的来源为食物中的蛋白质、脂肪和糖类，蛋白质主要存在于肉、蛋、奶和豆制品等中，脂肪主要存在于食用油和肥肉、肉皮、坚果等中，而碳水化合物主要存在于主食、豆类、水果和根茎类的蔬菜等中。换句话说，以上这些食物都是存在热量的，每天进食的数量需要等于自己所消耗的热量才能够不增加体重，从而达到预防脂肪肝的目的。并且，患有脂肪肝的人要注意肉蛋奶、主食和油脂的合理搭配，即增加肉、蛋、奶的摄入量，减少脂肪的数量、重视脂肪的质量，碳水化合物饮食应适量，限制精制糖，例如蔗糖。像高糖糕点、冰淇淋、饮料、干枣和糖果等都含有大量的精制糖。需要提醒的是，脂肪肝的人应以低脂饮食为宜，并且要以植物性脂肪为主，尽可能选择一些单不饱和脂肪酸（如橄榄油、菜籽油、茶油等），尽量少吃一些饱和脂肪酸（如猪油、牛油、羊油、黄油、奶油等），同时应限制胆固醇的摄入量，如动物内脏、脑髓、蛋黄、鱼卵、鱿鱼等。

高纤维类的食物有助于增加饱腹感及控制血糖和血脂，这对于因营养过剩引起的脂肪肝尤其重要。

我们所说的高纤维类的食物有玉米麸、粗麦粉、糙米、坚果、豆类、香菇、海带、木耳、鸭梨、魔芋等。同时，应注意充分合理饮水，一般地，成人每日需饮水 2000 毫升，老年人 1500 毫升，肥胖者因体内水分比正常人少 15% ~ 20%，故每日饮水量需 2200 ~ 2700 毫升，平均每 3 小时摄入 300 ~ 500 毫升；饮用水的最佳选择是白开水、矿泉水、净化水以及清淡的茶水等，切不可以用各种饮料、牛奶、咖啡代替饮水。如果是营养过剩性脂肪肝的人，饭前 20 分钟饮水，使胃有一定的饱胀感，可降低食欲、减少进食量，有助于减肥。

脂肪肝的人还应该坚决改掉不良的饮食习惯，实行有规律的一日三餐。长期大量饮酒可引起脂肪肝，应坚决戒酒。同时，过量地摄食、吃零食、夜食、间食以及过分追求高品位高热量的调味浓的食物都会引起身体内脂肪过度蓄积，因此应尽量避免。饮食方式无规律，如经常不吃早餐，或者三餐饱饥不均会扰乱身体的代谢状态，为肥胖和脂肪肝的发病提供条件。有研究表明，在一天能量摄取量相同的情况下，固定于晚间过多进食的方式比有规律的分 3 次进食更容易发胖。此外，进食速度过快者不易产生饱腹感，易因能量摄入过多促成肥胖症。

脂肪肝的饮食小贴士

1. 绝对禁酒。
2. 选用去脂牛奶或酸奶。
3. 每天吃的鸡蛋黄不超过 2 个。
4. 忌用动物油；植物油的总量也不超过 20 克。
5. 不吃动物内脏、鸡皮、肥肉及鱼子、蟹黄。
6. 忌食煎炸食品。
7. 不吃巧克力。
8. 常吃少油的豆制品和面筋。
9. 每天食用新鲜绿色蔬菜 500 克。

10. 吃水果后要减少主食的食量，如：吃一个大苹果，就应该减少主食 50 克。
11. 山药、白薯、芋头和土豆等，要与主食米、面粉调换吃，总量应限制。
12. 每天摄入的盐量以 5 ~ 6 克为限。
13. 葱、蒜、姜、辣椒等“四辣”可吃，但不宜多食。
14. 经常吃鱼、虾等海产品。
15. 降脂的食品有：燕麦、小米等粗粮，黑木耳、海带、发菜以及菜花等绿色新鲜蔬菜。
16. 晚饭应少吃，临睡前切忌加餐。
17. 每天用山楂 30 克、草决明子 15 克，加水 1000 毫升代茶饮。
18. 如果脂肪肝引起肝功能异常，或者转氨酶升高时，应在医生指导下服用降脂药、降酶药物和鱼油类保健品，但不宜过多服用。

脂肪肝的运动治疗

运动种类 脂肪肝患者应主要选择以锻炼全身体力和耐力为目标的全身性低强度动态运动，也就是通常所说的有氧运动，比如慢跑、中快速步行（115 ~ 125 步/分）、骑自行车、上下楼梯、爬坡、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、跳舞、做广播体操、跳绳和游泳等，这类运动对脂肪肝的人降脂减肥、促进肝内脂肪消退的效果较好。

运动强度 脂肪肝患者应根据运动后劳累程度和心率（脉搏）选择适当的运动量，以运动时脉搏为 100 ~ 160 次/分（以 170 减去实际年龄），持续二三十分钟，运动后疲劳感于一二十分钟内消失为宜。亦有人认为，运动量的大小以达到呼吸加快，微微出汗后再坚持锻炼一段时间为宜。

运动实施的时间和频率 根据研究，同样的运动项目和运动强度，下午或晚上锻炼要比上午锻炼多消耗 20% 的能量。因此，运动锻炼时间最好选择在下午或晚上进行；散步的最佳时间是晚饭后 45 分钟，此时热量消耗最大，减肥的功效也最好。运动实施的频率以每周 3 ~ 5 天较为合适，具体应根据实施者的肥胖程度、余暇时间以及对运动的爱好等因素来决定。如果运动后的

疲劳不持续到第二天，每天都进行运动也可以。

第二节 高血压病的饮食误区

高血压是人们患心脑血管疾病最常见的危险因子，以脑卒中为例，70%~80%的脑卒中患者都有高血压病史。收缩压每升高20毫米汞柱或舒张压每升高10毫米汞柱，心血管风险就增加1倍。而我国又是世界上高血压病患者最多的国家，高血压病的患病人数已达2.6亿，我国成人高血压病的患病率已达到25%~30%，河北省的高血压病患病率已经高出30%，全国每年新增患高血压病的人数高达1000万。有人会说吃药是治疗高血压病的最重要方式，但我想说的是通过合理的饮食控制，会使高血压病的防治事半功倍。

误区一：不是咸的食物就不会吃到“钠”，可以多吃些

流行病调查结果，食盐摄入量与高血压病的发病呈正相关，食盐销售量大的地区高血压病的发病率显著升高。我国北方居民食盐量较大，平均每人每天摄入12克左右的食盐。也有证据表明，如果能限制盐的摄入量，不仅可使降压药物的使用剂量减少，还可提高降压药物的疗效，大大减少降压药物的药品费用和不良反应。高血压早期或轻度高血压病患者，单纯限食盐摄入量就有可能使血压恢复正常。所以无论是预防，还是治疗高血压，限制食盐也就是限“钠”盐，每人每日3~6克都是有益的。

我们每天摄入的食盐，不光是我们看到的，拿小勺炒菜做汤放在锅里的，其实还有些隐性盐也无处不在。例如几种甜食巧克力、果脯、冰激凌、饼干、面包等都含大量的钠盐，因为甜食加盐会更甜，也就是说再加工的甜食都含大量的盐，天然水果除外。另外，在食品加工中加盐也是为了防腐，尤其像挂面、方便面、火腿、瓜子、豆腐乳、香干、泡菜的制作过程中都要加许多钠盐。因此，不能从口感的咸淡来判断“钠”是否摄入过量，对高血压病的防治来说，“隐性盐”的摄入更不容忽视。

误区二：植物油多吃没关系

很多高血压病患者都认为，控制血压要减少脂肪地摄入，少吃肥肉、少

吃动物油，而对植物油可以不用控制摄入量。其实，植物油和动物油提供的热量是一样多的，只食入植物油过量，产生热量也会过量。每克脂肪可产生 9 千卡热量。过多的热量会迅速转化成脂肪储存，体重就会增加，血压会随着体重地增加而增高。并且植物油中不饱和脂肪酸含量较高，过多摄入会增加机体的过氧化物，加速衰老。此外，多吃植物油并不能使血中原有胆固醇降低，却可使胆结石的患病率比吃普通饮食高 2 倍，因此植物油多吃也是无益的。高血压病患者每天烹调所用植物油以不超过 25 克为宜。

误区三：无需限制糖的摄入量

长期摄入高糖食物，高浓度的血糖就会因机体利用不完，经肝脏转化成脂类物质，引起血脂水平相应升高。尤其是血清低密度脂蛋白和极低密度脂蛋白水平的升高，可促进血管壁的脂质沉积，造成血管壁的硬化程度加重，小动脉口径变得狭窄，增大外周阻力而使血压升高，并阻碍降压药物发挥作用，由此而导致血压地持续性升高，对高血压病人的健康维护十分不利。此外长期摄入高糖食物，波动的血糖可影响胶原纤维地降解，引起心肌细胞内的胶原纤维积累，促使心肌肥厚程度加重，进一步减低心室舒缩功能，成为高血压合并心肌肥厚的危险因素之一。并且这些精制糖除了热量含量较高外，几乎不含有其他营养素，属于“热量密度高的食物”。特别是体重超重和肥胖的高血压病人，没有糖尿病也要适当限制精制糖的过多摄入，每人每日不超过 15 克。

误区四：高血压病患者可多吃点鸡精调味

鸡精的主要成分是味精、食盐、鸡汁和香精等。而味精的主要成分是谷氨酸钠，在体内会分解成谷氨酸和钠离子，相当于另一种形式的盐。过多食用鸡精可造成体内钠滞留，血容量升高，血管阻力升高，加重心脏、肾脏负担，进一步使血压升高。并且血压高的人，味觉也不灵敏，对味道更是要求浓重，所以很容易形成恶性循环。为了从根本上使血压得到控制，就应该减少食用化学合成的调味品，多用纯天然的食物调味如葱、姜、蒜、花椒、大料、桂皮、香叶等，纠正不健康的烹调习惯。

生活中易导致高血压的饮食误区无处不在，我们应该去认识，去改进，这样才能远离高血压病。

下面是几种适合高血压病患者的健康饮食模式，推荐给大家，供大家参考。

1. 降压饮食：多吃全谷食物和蔬菜。适度吃牛奶、瘦禽肉和鱼类。爱吃甜食的话，就多吃水果，拒绝饭后甜点。限制食盐摄入量，最好以鲜辣椒等调味料和柠檬取代额外食盐。

营养点评：

(1) 高血压病的发病与过多摄入钠相关，减少或限制烹调食盐的用量是预防与治疗高血压病的重要方法之一，长期坚持每天盐的摄入量低于 6 克，其中包括酱油、咸菜、味精等调味品摄入盐的量，有利于稳定血压；其次，过多的食盐摄入还会影响降压药的效果。因此在烹调食物时，为了增加菜品的味道，可以用食醋、辣椒和柠檬等新鲜食物来调味。

(2) 甜点心，热量密度较高，其中含精制糖和油脂较多，长期大量摄入容易导致肥胖症、高血脂，因这些都是高血压病的危险因素，也会影响血压的稳定。

(3) 新鲜水果、蔬菜和全谷食物是营养素密度高的食物，含有丰富的膳食纤维、维生素 C、钾等维生素和矿物质，对稳定血压是有利的。

(4) 适度吃牛奶、瘦禽肉和鱼类，因这些食物含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾等营养素，对防治高血压有一定的好处。

2. 地中海饮食：尽量少吃红肉和糖，多吃果蔬、橄榄油和鱼类、坚果、全谷食物等，晚餐喝点红葡萄酒。

营养点评：

(1) 与红肉不同，家禽和鱼类富含优质蛋白质而少含饱和脂肪酸，特别是鱼肉和坚果含有的欧米伽-3 脂肪酸，能很好地预防心脑血管疾病。

(2) 红葡萄酒对心脏有益是科学研究所证实了的。但饮酒要适量，男性每天不超过两杯，女性不超过一杯。

(3) 纯糖不含有其他营养素，而时令果蔬除了糖之外，还含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，对健康更有利。

(4) 五谷杂粮经过简单的加工可减少大量维生素、矿物质和膳食纤维的丢失，保留更多的营养素。

(5) 橄榄油含有丰富的单不饱和脂肪酸，可以降低血液中“不好”的胆固醇水平，同时可以减少患心脑血管疾病的风险。

3. 低脂肪饮食：鸡肉和鱼肉务必去皮食用，含有太多饱和脂肪的红肉最好不吃。多吃水果和蔬菜。避免全脂牛奶制品、肥猪肉以及油炸食品。

营养点评：

(1) 无论从食物的选择还是烹调方法的选择，都侧重于减少脂肪量的摄入。

(2) 多吃水果和蔬菜，可增加膳食纤维的摄入，膳食纤维在体内代谢过程中，可减少人体对脂肪的吸收，从而降低脂肪的吸收率。

(3) 这种饮食尤其适宜患高脂血症、胰腺炎、胆囊炎和脂代谢紊乱的高血压病人食用。

第三节 糖尿病的饮食误区

误区一：饭要少吃，而且越少越好

主食不足也就是碳水化合物不足，一般认为，血糖的来源减少了，也就不会升高。实际上，这样做无异于杀鸡取卵，涸泽而渔。主食不足而导致血糖达不到身体需要的正常水平，就会发生饥饿、头晕、出汗等低血糖反应，重者会因为脂肪动员，分解出过多酮体而造成昏迷，后果不堪设想。主食真的越少越好么？答案是否定的，首先它违背了均衡饮食的原理。糖是体内的主要能量来源之一，若摄入量不能满足机体正常代谢将导致机体内糖不足，机体会调动脂肪和蛋白质来供能。长此以往，患者体重下降，血糖波动较大，机体抵抗力差，甚至体内将产生大量酮体、尿素氮和肌酐，直接导致患者酮症酸中毒，加重肾脏负担。另外，患者认为已经控制了饮食量，从而对油脂、零食、肉蛋类食物不加控制，使每日总热量远远超过控制范围，而且脂肪摄入过多，易并发高脂血症和心血管疾病，导致饮食治疗失败。

误区二：吃南瓜可以降血糖

所谓吃南瓜能降血糖的说法确实在糖尿病病人中广为流传，这是一个误传。吃南瓜能防治糖尿病的说法最早源于日本。在 20 世纪 80 年代初，日本的一些学者对糖尿病进行流行病学研究时发现，日本北海道地区一个叫夕张村的小村庄里没有糖尿病病人，这引起了学者的极大兴趣，他们在调查中发现，这里的村民喜欢吃嫩南瓜，这种南瓜叫做“裸仁南瓜”，是高寒地区的一种小南瓜，而不是普通南瓜，于是研究认为这种“裸仁南瓜”有防治糖尿病的作用。我国武汉大学中南医院曾用普通南瓜对糖尿病病人进行治疗试验，即在糖尿病病人未服药及空腹的情况下进食南瓜 200 克，然后观察血糖的变化，记过发现进食南瓜并不能使血糖降低，反而使血糖升高，升高幅度在 1 ~ 2 毫摩尔/升。

误区三：少吃饭，多吃菜，青菜越多越好

首先，饭要吃得适量，根据每个人的不同需求定制，保证每天的热量供应。其次，青菜的摄入量要看具体情况，多数情况下我们都会吃炒青菜，这样就会有一个问题，蔬菜在加热过程中水分丢失，油脂进入菜中，虽然没吃肥肉，但是多吃了青菜势必会增加脂肪摄入，如果是大油（猪油）就更不好了。因此，青菜也不能无限制的吃，每天 1 ~ 2 斤（500 ~ 1000 克）就可以了。糖尿病病人由于每天脂肪摄入量在 20 克左右，不能多吃炒菜，最好的做法是汆煮拌以减少脂肪摄入量。

误区四：不能吃水果

研究指出，水果中含有大量的果糖，果糖比葡萄糖的血糖生成指数低。只要糖尿病病人吃水果掌握好时机、时间、种类和数量，就可以适量地吃一些水果。糖尿病病人吃水果的先决条件是血糖控制比较理想，空腹血糖在 7.8 毫摩尔/升以下，餐后两小时血糖在 10 毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白在 7.5% 以下，如果血糖控制不理想，可以先将番茄、黄瓜等蔬菜当水果吃，水果一般作为加餐食用，即二次正餐之间（上午 10 点或下午 3 点）或睡前 1 小

时。选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果，可选择杏、李子、桃子、柚子、苹果、梨等，而像红枣、荔枝、桂圆、柿子、香蕉、葡萄、菠萝等含糖量较高的食物不宜食用。根据水果对血糖的影响，每日可食用 200 克左右（约提供 90 千卡热量）同时减少主食 25 克，以保持每日摄入总热量不变。最好能在吃水果前后两小时测血糖，了解患者能不能吃这种水果，以及吃的是否过量。

误区五：牛奶可有可无

牛奶应该是我们每天必吃的五大类食物之一。应常喝牛奶的主要原因是，我们可以从牛奶中获得更优质的钙和蛋白质。在天然食物中，牛奶不仅含钙量高，而且吸收利用率也最高。一杯牛奶大约 250 克，可以补充近 300 毫克的钙，将人体正常每日所需要钙量的一半。另外，其中还含有 3.3% ~ 3.5% 的蛋白质，它的消化吸收率可达到 96%，还含有其他食物容易缺乏的赖氨酸、蛋氨酸等必需氨基酸，喝牛奶可保证有足量的蛋白质摄入。具体摄入牛奶的量，应该按照食物交换份进行换算，不能过多，也不宜过少，一般每人每日 250 ~ 500 克为宜。

误区六：饿了可以随意吃花生、核桃充饥

花生、核桃等干果耐饿的原因是其中含有的脂肪非常高，20 粒花生米、2 个核桃相当于 25 克主食的热量，100 克花生米产热大于 500 千卡，是一日应该摄入热量的 1/3，如果没有把这部分热量计算在内，势必会造成一日摄入的热量严重超标。高脂肪是引起糖尿病以及胰岛素抵抗综合征的原因之一，因此，糖尿病病人万万不能多吃花生、核桃等含油脂较高的坚果。如果实在想吃，可以根据食物交换份的原则与植物油进行交换，每 15 克不带皮的坚果与 10 克植物油进行互换。如果是莲子、栗子等含有淀粉较多的坚果，应该与主食进行等量交换。

误区七：为了少排尿，而少饮水

多尿是糖尿病的“三多一少”症状之一。多尿并非体内水多，而是血糖

高所致。改善多尿的根本办法就是控制血糖。糖尿病病人由于中枢神经感受性减弱，所以很难感受到口渴，体内大量水分丢失，血液浓缩，容易出现高渗，高渗是很危险的，这是糖尿病非酮症高渗性昏迷的发病原因，死亡率很高。血液浓缩后，其黏度增加，容易发生心脑血管疾病，这是糖尿病病人的主要并发症。人体每日所需的水分为 1500 ~ 2500 毫升，糖尿病病人更应该多喝一点，大约在 2000 毫升以上。如果是夏天，由于排汗多，还需要根据实际情况增加摄入量。

误区八：荤油要少吃，素油可以随意吃

我们都知道动物油多吃有害，但单纯地认为植物油有好处也是一个误区。相对来说，植物油比动物油好，但是也不能随便吃。合理的膳食中油脂的摄入种类应该根据其饱和程度分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸，其比例应为 1:1:1，这样才会对人体有益。目前中国人的饮食结构发生了很大变化，动物食品摄入量有很大上升，烹调油的摄入量也是急剧增加，很多人每天已经超过了 50 克。脂肪摄入过多，是我国居民糖尿病、高血压病、冠心病、血脂异常、肥胖、脂肪肝、痛风等一系列代谢综合征的主要原因。中国营养学会告诉我们，正常人的每天食用油摄入量应该在 20 ~ 25 克。

误区九：忌糖不忌盐，口味重点不怕

很多糖尿病病人觉得菜没有味道，用盐较多。我国的饮食习惯是南甜北咸，东北地区每日每人吃盐量在 15 克以上，北京为 10 克，南方为 8 克，多钠与高血压有关，而且还增加肾脏负担。如果对于淡味儿的食物难以适应，可以采取酸、麻、辣等调味办法调节。另外，采用凉拌、水煮、清蒸、烩、炖等烹饪方法使食物低脂又清淡，是健康饮食的必然选择。

误区十：酒中无糖，多饮无妨

糖尿病病人原则上应以不饮酒为宜，因为酒精除了能量外，不含其他营养素，长期饮酒对肝脏不利，易引起高甘油三酯血症。糖尿病人饮食控制中常会遇到各种特殊情况，例如假期、酒会、朋友聚会等，这都可能会打乱您

的饮食安排。遇到这样的场合不可避免的要遇到饮酒的请求，在这样的情况下该怎么办呢？

第一、饮酒前要吃些食物。

第二、改劝酒为敬酒，以茶代酒，不斗酒。

第三、酒后吃一些新鲜蔬菜有助于解酒，同时减轻肝脏负担。

第四、饮酒要控制量，不可失控。

第五、选择健康的低度红酒、啤酒，避免白酒，一般最多一听啤酒的量。

误区十一：无糖食品可随意吃

所谓的无糖食品，一般指的是不含蔗糖或者用其他的甜味剂如木糖醇替代葡萄糖的食品，这些甜味剂有些是低热卡或不产热卡的糖，但无糖饼干、无糖面包、咸面包、咸饼干仍然都是粮食做的，与米饭、馒头一样，吃下去也会在体内转化成葡萄糖而导致血糖升高，其中可能会含有其他碳水化合物，如果糖、乳糖等。因此，这类食品仍应该计算入总热量范围内，如果食用无糖食品后血糖明显升高，应该停用。无糖食品无任何降糖功效，不能本末倒置，放弃降糖药物治疗而用其他来代替。

误区十二：降糖食品能降糖

降糖食品只是厂家的说法，实际上根本就没有什么真正的降糖食品。目前这类食品是指糖尿病的保健食品。大概有如下三类：一是粗纤维类，二是微量元素类，三是不含蔗糖的碳水化合物。不管名字叫的如何天花乱坠，只要经过国家食品卫生部门统一审批的都会在包装上印上保健食品的绿色标志，说明这类食品可以帮助调节血糖，而不是降糖，更不能当做药物来看待。

误区十三：吃快吃慢一个样

糖尿病患者容易饥饿，每当吃饭时都有些迫不及待，但进餐太快是糖尿病人的大忌，进餐太快使得饱腹感时间延后，容易造成食量过大，全天总热量就会超标。如进餐时间长一些，每餐在 20 分钟左右，可以使餐后血糖上升平缓，避免血糖突然升高。

误区十四：每餐都要按食谱称重做饭

某些患者很认真，学习了相关知识后就严格按照食谱称重做饭，这不是斤斤计较，而是克克计较。这样做的缺点不仅是浪费了很多精力，更重要的是过分地计较会加重心理负担，本来吃饭是一个很快快乐的事儿，这样做却给生活增加了诸多麻烦，最后起到的效果不大，反倒增添了烦恼。食谱中的食物往往提供一个基本范例。自己可以在食谱的基础上借助“食物交换份法”调配出多彩饮食。

误区十五：在外就餐，用点心代替主食

在外就餐，一般是先吃菜喝酒，最后才吃主食，往往是“酒足肚饱”时主食还没怎么吃，或是吃一两块点心就应付了。许多点心都是油炸食品或是添加了植物奶油的，其中的脂肪含量是相当高的，因此，不宜用这些食物取代主食。我们所说的主食是指纯谷物食物，如米饭、面条、包子等。

第四节 痛风的食疗

每年进入夏天，就进入了痛风高发的季节，因为一到夏天，喝啤酒、吃烤串就成了很多人的生活常态，但是，这种生活方式极易诱发痛风发作。下面就跟大家聊聊关于痛风那些事儿。

痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱、血液中尿酸增多而引起的一种代谢性疾病，表现为关节炎反复急性发作、疼痛。其诱因因为“三高”饮食（特别是含嘌呤高的食物）、胆固醇、酒精等，冬季寒冷也是直接诱因。

痛风患者体内过量的尿酸会结成晶体，沉积在关节内，引起剧痛。通常大脚趾首先发热红肿，疼痛剧烈，严重时会影响膝、腕及踝关节，造成关节畸形僵硬。几年后可导致肾结石、痛风性肾病等。痛风多发生于中老年男性、肥胖及脑力劳动者，痛风常并发肥胖、糖尿病、高血压病及高脂血症，继而发展为慢性关节炎。尿酸盐在肾脏沉积，最终可发展为肾衰竭。

痛风的根本病因是体内的高尿酸血症，而尿酸是由食物中的嘌呤（蛋白质的中间代谢产物）代谢和体内自身代谢产生。故合理饮食是治疗痛风的一

个非常重要的内容。

痛风患者饮食需要注意什么

痛风饮食治疗目的是通过限制嘌呤饮食，减少外源性核蛋白，降低血清尿酸水平并增加尿酸地排出，防止痛风的急性发作。痛风病人总的饮食原则为：“一限三低”，即限制嘌呤、低热量、低脂肪、低蛋白质饮食。在急性发作期，禁用含嘌呤高的食物，应严格控制在 150 毫克/天以下，应选用基本不含嘌呤或含嘌呤很少的食物。在痛风缓解期，可采用含少量嘌呤的食物。

痛风发作的急性期如何合理饮食

正常饮食的嘌呤摄取量为每天 600 ~ 1000 毫克。痛风急性期应严格限制嘌呤摄入量在 150 毫克/天以下，蛋白质每日 50 ~ 70 克。禁用含嘌呤高的肝、肾、胰、鲑鱼、沙丁鱼、小虾、肉汁、肉汤、扁豆、黄豆以及菌藻类。可选用下列含嘌呤很低的食物，以牛奶、鸡蛋（特别是蛋白）、谷类为蛋白质的主要来源。脂肪不超过 50 克，以碳水化合物补足热量的需要。液体的进量不少于每日 3000 毫升。

含嘌呤较少的食物（每 100 克含量 < 50 毫克）

1. 谷薯类：大米、米粉、小米、糯米、大麦、小麦、荞麦、富强粉、面粉、通心粉、挂面、面条、面包、馒头、麦片、白薯、马铃薯、芋头。
2. 蔬菜类：白菜、卷心菜、芥菜、芹菜、青菜叶、空心菜、芥蓝菜、茼蒿、韭菜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、西葫芦、菜花、茄子、豆芽菜、青椒、萝卜、胡萝卜、洋葱、番茄、莴苣、泡菜、咸菜、葱、姜、蒜头、荸荠、四季豆、菠菜。
3. 水果类：橙子、橘子、苹果、梨、桃、西瓜、哈密瓜、香蕉。
4. 乳类及蛋类：鸡蛋、鸭蛋、皮蛋、牛奶、奶粉、酸奶、炼乳。
5. 坚果及其他：猪血、猪皮、海参、海蜇皮、海藻、红枣、葡萄干、木耳、蜂蜜、瓜子、杏仁、栗子、莲子、花生、核桃仁、花生酱、枸杞、茶、咖啡、碳酸氢钠、巧克力、可可、油脂（限量使用）。

痛风发作的间歇期如何合理饮食

在痛风发作的间歇期，膳食要求是给以正常平衡膳食，以维持理想体重。蛋白质每日仍以不超过 80 克为宜。禁用含嘌呤高的食物，有限量地选用含嘌呤量中等的食物，其中肉、鱼、禽类，每日用 60 ~ 90 克，还可将肉类煮熟弃汤后食用。扁豆、黄豆以及菌藻类等蔬菜可少量选用；另外可自由选用含嘌呤很少的食物。

含嘌呤量中等的食物（每 100 克含 50 ~ 150 毫克）：米糠、麦麸、麦胚、粗粮、绿豆、红豆、花豆、豌豆、菜豆、豆腐干、豆腐、青豆、豌豆、黑豆、猪肉、牛肉、小牛肉、羊肉、鸡肉、兔肉、鸭、鹅、鸽、火鸡、火腿、牛舌、鳝鱼、鳗鱼、鲤鱼、草鱼、鳙鱼、鲑鱼、黑鲟鱼、大比目鱼、鱼丸、虾、龙虾、乌贼、螃蟹、鲜豌豆、昆布等。

在日常生活中，痛风患者饮食方面应注意些什么

避免饮酒 酒精在体内会影响肾脏的尿酸排泄，同时酒精本身会促进 ATP 分解产生尿酸，故患者需禁酒，尤其是啤酒最容易导致痛风发作，应绝对禁止。必需饮酒时可饮少量红酒。咖啡及茶则无限制，多喝水则可以促进尿酸排泄及避免尿路结石。

避免高嘌呤食物（每 100 克食物含嘌呤 150 毫克以上） 所有动物肝脏（例如肝、肾、脑等）、猪肠、浓肉汁；鱼贝类：白鲢鱼、鲢鱼、带鱼、海鳗、沙丁鱼、牡蛎、干贝、小鱼干等；蔬菜及菌菇类：豆苗、黄豆芽、芦笋、紫菜、香菇、野生蘑菇等。

豆类可以适量食用 一般情况下可以吃豆类，除非它确实曾引起过您的痛风发作。统计发现，在所有引起痛风发作的诱因中，以啤酒最为常见（占 60%），其次为海产品（18%），内脏食物（14%），而豆类制品则几乎很少引起发作（2%）。同时根据以前国内、日本及美国所检测：豆类的嘌呤含量除干黄豆外含量都很低，但黄豆的嘌呤含量其实比数十种海产品、内脏低许多。另外所有五谷根茎类皆可食用，蔬菜类除去晒干香菇、紫菜类，干水果则无禁忌。此外应避免大量食用果糖及维生素 C。



适量饮水 每天要喝 2000 毫升以上的水，增加尿量，以利于尿酸的排泄。饭前半小时内和饱食后立即饮大量的水，会冲淡消化液和胃酸，影响食欲和妨碍消化功能。饮水最佳的时间是两餐之间及晚上和清晨。晚上指晚餐后 45 分钟至睡前这一段时间，清晨指起床后至早餐前 30 分钟。

许多人平时喜欢饮茶，痛风患者可以用饮茶代替饮白开水，但茶含有鞣酸，易和食物中的铁相结合，形成不溶性沉淀物，影响铁的吸收。别外，茶中的鞣酸尚可与某些蛋白质相结合，形成难以吸收的鞣酸蛋白。所以如果餐后立即饮茶，会影响食物中营养物质的吸收和易造成缺铁性贫血等。较好的方法是餐后 1 小时开始饮茶，且以淡茶为宜。

痛风患者应食用什么样的蛋白质

由于蛋白质在体内具有特殊作用，摄食过多蛋白质，也可使内生性尿酸增加，故应适当限制蛋白质摄入。痛风病人应主要选用牛奶、奶酪、脱脂奶粉和蛋类的蛋白部分。因为它们既是富含必需氨基酸的优质蛋白，能够提供组织代谢不断更新的需要，又含嘌呤甚少，对痛风病人几乎不产生不良影响。但酸奶因含乳酸较多，对痛风病人不利，故不宜饮用。

痛风患者应食用什么样的维生素和矿物质

痛风患者应供给足量 B 族维生素和维生素 C，还应供给较多钠、钾、钙、镁等元素的食物。多吃蔬菜、水果等碱性食物，蔬菜每天 1000 克，水果每天 200 克。

痛风患者在食品的烹调方法上应注意什么

合理的烹调方法，可以减少食品中含有的嘌呤量，如将肉食先煮，弃汤后再行烹调。此外，辣椒、咖喱、胡椒、花椒、芥末、生姜等食品调料，均能兴奋植物神经，诱使痛风急性发作，亦应尽量避免食用。下面是几个关于痛风饮食的小常识，大家可以参考一下：

啤酒与海鲜同吃导致痛风

酒精与海鲜各自都是引起痛风的高危险因素，加在一起更是雪上加霜，分开吃也同样对痛风不利。因为痛风是体内嘌呤代谢紊乱，尿酸生成过多或排泄减少造成的血尿酸水平增高，尿酸结晶盐在体内沉积的结果。而酒精会促进内源性尿酸的生成，海鲜又属于高嘌呤饮食，所以对于痛风病人来说，对待这两种食物应谨慎为佳，而对于非痛风病人，吃这些食物会增加患病风险，但也不至于吃一次就会导致痛风。

其实也不是说所有海鲜都不能吃，如果真的馋海鲜的话就选择海参和海蜇吧，因为每 100 克海参的嘌呤含量为 42 毫克，比某些蔬菜还低，而每 100 克海蜇的嘌呤含量为 93 毫克，海蜇皮则低于 50 毫克，这两种食物痛风患者可以适当吃一点的。

痛风病人能吃豆制品

虽然干豆中含有比较多的嘌呤，但是嘌呤极易溶于水，所以干豆在做成豆腐、豆干等豆制品的过程中去掉了“黄浆水”之后，嘌呤就减少了很大一部分，所以豆制品中的嘌呤含量跟一些蔬菜水果相当，比肉类要低。流行病学调查发现，植物蛋白以及某些嘌呤含量“较高”的蔬菜水果，并没有增加血液中尿酸的含量。所以普通人和痛风患者都可以吃豆制品。

吃火锅易得痛风

之前已经说过，嘌呤极易溶于水，而我们在日常吃火锅的过程中，一般人都少不了涮食海鲜、牛羊肉、动物内脏、脑花等“第一阵容”的高嘌呤食物，所以火锅汤中的嘌呤含量自然也会很高。普通人偶尔喝一些问题不大，痛风病人喝了的确可能引发痛风发作。另外，不光是火锅汤不要喝，肉汤、鸡汤、鱼汤、高汤和老汤嘌呤含量都不低，对于痛风病人都不利。痛风病人要秉持“吃肉弃汤”的习惯。我国有煲汤习惯的地区，往往也是痛风的高发地区。

甜饮料引发痛风

不管是糖代谢、增加体重、降低胰岛素敏感性等机理，还是饮食习惯与血液尿酸的流行病学调查，含糖饮料和高尿酸血症都难以撇清关系。所以，痛风病人都应避免进食含糖饮料。

第五节 防癌食物“集中营”

香菇 每周最好保证能吃上二次以上的菌类食品，因为它是一种有益健康并具有抗癌作用的食物，其中最突出的是香菇。因为香菇多糖能增强细胞免疫和体液免疫，有类似于补气的作用。多吃不容易患感冒与癌症；其中猴头菇由中国药学界制成猴菇菌片，被用于预防和治疗胃癌、食道癌等，有效率为 69.3%，显效率为 15%。

洋葱 每周保证能吃上三次以上的洋葱。动物实验表明，大蒜、大葱、洋葱等能预防结肠、胃、肺和肝等脏器的癌症。其中所含的硫化物能激活人体的免疫功能，能干扰癌细胞的扩散，从而有助于战胜癌症。

牛肉 每周保证能吃上几次牛肉。美国威斯康星大学微生物学家巴里扎指导的研究小组发现牛肉中含有一种能抑制致癌物质活动的成分，从而起到防癌作用。

带鱼 每周保证能吃上一次以上的带鱼。现代医学研究证实，带鱼银色粉末状的细鳞含有大量的蛋白质、无机盐和油脂，是合成抗癌药品六硫鸟嘌呤的主要原料，也是治疗急性白血病等癌症的有效药物。

海带、紫菜 每天保证能吃上一次以上的海带或紫菜汤。海带含强抗癌物质——海带提取物，对多种癌细胞有抑制作用。日本研究人员发现海带和裙带菜等褐藻类中含有一种能诱导癌细胞“自杀”的物质，他们把从海带等褐藻中提炼出一种纯度很高的 V-岩藻多糖类物质注入人工培养的骨髓性白血细胞和胃癌细胞后，细胞内的染色体就会以自身拥有的酶将自己分解。

茶叶 要养成每天喝茶的好习惯。有报道记载，有人将茶叶拌于饲料中，喂给身上有癌细胞的小白鼠，结果发现 3 周后癌细胞受到抑制有所减少。另据报道，茶叶中的某种物质经血液循环可抑制全身各部位的癌细胞。

菜花 菜花中含有多种吲哚衍生物，能增强机体对苯并芘的抵抗能力，菜花还含有能分解亚硝胺的酶和“二巯酚硫酮”，能中和毒物并促进机体排泄，所以多食菜花可减少患癌症的机会，对身体很有益处。

芦笋 芦笋又名龙须菜，是一种高级营养蔬菜，在国外有“蔬菜之王”的美称。据有关专家研究证明：芦笋具有防止癌细胞扩散的功能。它含有硒和植物纤维等，可用来防治多种癌症。对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、皮肤癌、直肠癌及乳腺癌等均有特殊疗效。科学家认为：芦笋之所以可以防癌，是由于它含有组织蛋白等营养物质，可以使细胞生长正常化，而维生素 C 和纤维素可增强细胞间质，成为阻止癌细胞生长的第一道障碍，还可以促进肠蠕动，减少肠壁对食物中胆固醇的吸收，促进致癌物质排出体外。另外，芦笋中所含的天门冬酰胺也是公认的抗癌物质。

玉米 玉米中纤维素的含量很高，可以刺激胃肠道使肠蠕动增强，促进排便，减少肠道对致癌物质的吸收，预防大肠癌的发生，它在体内起到一个清道夫的作用。因此，常吃玉米有一定的防癌作用，常吃新鲜玉米为最好。

酸奶 过去，如果有人说酸奶能防治癌症，一定会被认为是无稽之谈。可现在，科学家已找到根据。前不久，美国科研人员证实：酸牛奶可以抑制肿瘤。他们先人为地使老鼠患上肿瘤，然后把它们分为两组。一组的饲料中加酸牛奶，另一组则不加。结果，前者的肿瘤明显得到抑制，与后者相比，癌细胞降低 30% ~ 35%。在人的直肠中，乳酸能抑制大肠杆菌等有害细菌的生长，并吞噬致癌物质，使之不能发挥作用。为了达到防治癌症的效果，进食乳酸菌食品应避免加热，否则会杀死乳酸菌。

豆浆 喝豆浆可降低三种癌症危险。豆类食品含有较多的异黄酮类化合物和植物激素，异黄酮类化合物具有抗癌作用，植物激素可以协调人体的内分泌功能。现代医学研究表明，以喝豆浆的方式补充植物蛋白，可以降低乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的患病风险，而且豆类食品中的其他化合物可以改善人体内分泌功能使人的抗癌能力增强，从而达到抗癌和保健作用。从预防学角度出发，中年妇女最需要补充豆类食品。每天喝豆浆即可减少乳腺癌的发生，也能预防妇女过早衰老。从内分泌方面延长妇女的脏器功能，使妇女更加健康和充满活力，所以，医生认为，常喝豆浆不仅补充了人体所需蛋白

质，而且还有防病健身之功效。

麦麸 是小麦主要营养成分的仓库，含有 B 族维生素、硒、镁等矿物质，很多植物纤维。有利于防治大肠癌、糖尿病、高胆固醇血症、便秘、痔疮等。

苦瓜 苦瓜的抗癌作用是由于它含有一种类奎宁蛋白，能激活免疫细胞的活性，苦瓜种子中含有抑制癌细胞侵袭、转移的成分。

茄子 茄子除含有丰富的营养成分，还含有龙葵碱、葫芦素、水苏碱、胆碱等物质，其中龙葵碱和葫芦素被证实具有抗癌作用。

大蒜 实验已证实，大蒜中含有的大蒜素、大蒜辣素对许多癌细胞具有强烈的抑制作用，大蒜素还能阻断体内合成亚硝胺的过程。大蒜富含硒、锗，锗能激活巨噬细胞的吞噬功能。

除了多吃以上的防癌食物，我们还要养成良好的饮食习惯，才能够更好地预防癌症的发生，下面是一些常见的饮食注意事项：

1. 少吃或不吃熏制食品，因为这类物质含有亚硝胺类物质。
2. 不要食过咸食物，因为过咸食物易引起高血压病。
3. 忌烟、少饮酒，因烟雾中含有一氧化碳和苯丙芘等致癌物质，易引起肺癌；长期饮烈酒易引起食管癌和肝癌等。
4. 保持大便通畅，养成每天解大便的习惯；便秘者要多食一些纤维素食物，多喝水。因为长期大便秘结，易患大肠癌。
5. 多食维生素 A、维生素 C 含量丰富的食物，多食绿色食物，因绿色食物维生素含量丰富，维生素 C、维生素 A、维生素 E 具有一定抗癌作用。
6. 不要食过烫食物，因过烫食物会损害食管上皮；长期食过烫食物，食管癌发病率高。
7. 饮食要定时定量，不能暴饮暴食，食物要经常轮换，不要吃单一食物；偏食易造成微量元素和维生素缺乏，易患癌症。
8. 不食烧焦发霉食物，因焦化蛋白和黄曲霉毒素均有致癌作用。

第六节 甲亢的营养调理

如果我们发现身边的某个朋友突然变得脾气暴躁，遇见什么事都爱生气，可千万不要掉以轻心，因为甲亢症状的早期表现为疲乏无力、怕热多汗、皮

肤温暖潮湿、体重锐减或低热、多言好动、神经过敏、焦躁易怒、失眠不安、记忆力减退、心悸、胸闷等。女性要排除经期所造成的烦躁，不过大家也不用惊慌，只是简单的心情不好也不用太担心，自己调整好了即可。但如发现身体不适有逐渐加重的趋势，需及时到医院进行正规检查及治疗。

甲亢想必大家也不陌生，从 20 世纪 90 年代因缺碘而造成的大脖子病，到如今大家又可能因摄碘过多造成甲亢发病率的上升。碘及甲亢一直存在于我们的生活中。甲亢的危害很多，这对患者来说是一件很痛苦的事，因此大家要增进对甲亢的了解。

由于甲状腺腺体本身功能亢进，合成和分泌甲状腺激素增加所导致的甲状腺功能亢进症，简称甲亢。遗传因素和环境因素是诱发甲亢的主要因素。研究发现甲亢病人很有家族性，但并不是遗传病，只是和遗传缺陷有关系。患者基因有易损性，甲状腺的细胞或是 T 淋巴细胞有免疫缺陷才会引起甲亢。另外一些因素是环境因素，比如，吃碘过多或过少、长期压力过大、工作劳累、受过精神创伤、感染、怀孕早期或爱生气的人也容易得甲亢。了解到这些知识，部分患者就可以在生活中多加注意，防止再次发病。

与甲亢关系密切的营养素——碘，在人体内主要参与甲状腺激素的合成，其生理作用也是通过甲状腺激素的作用表现出来的：参与能量代谢；促进代谢和体格的生长发育；促进神经系统发育；参与下丘脑—垂体轴反馈调节。

碘的来源，碘广泛分布于自然界中，空气、水、土壤、岩石都含有微量的碘。健康成人体内含碘量达 20 ~ 50 毫克，其中有 80% ~ 90% 来自食物，10% ~ 20% 来自饮水，5% 来自空气，所以人体碘主要从膳食和饮水中获得。食物含碘量的高低取决于各地区的生物地质化学状况。海洋生物含碘量极高，如海带、紫菜、鲜海鱼、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等，其中干海带含碘可达 240 毫克/千克；而远离海洋的内陆山区或不易被海风吹到的山区，土壤和空气中含碘量较少，这些地区的食物含碘量不高。可以看出，含碘量因地区、食物种类而有所不同。

那我们应该摄入多少碘呢？成年人碘的推荐摄入量为每日 150 微克，可耐受的最高摄入量为 1000 微克。2000 年中国营养学会制定每日碘的推荐摄入量为：0 ~ 4 岁为 50 微克；4 ~ 11 岁为 90 微克；11 ~ 14 岁为 120 微克；成人

为 150 微克；孕妇、乳母为 200 微克。每日碘的最高摄入量为：学龄儿童为 800 微克；成人 1000 微克；孕妇为 1000 微克。推荐摄入量就是每日每人适宜摄入的量，最高摄入量是指平均每日可以摄入某营养素的最高限量，超过这个限量时发生毒副作用的危险性会增加。

有了这个量的指导，我们来说说不同地区的人群应如何摄入碘。我国膳食宝塔推荐成人每日摄入食盐 6 克，国家规定每克食盐中应加入 20 微克的碘，那么从食盐中摄入的碘就有 120 微克，加上从水和其他食物中摄入的碘，可以满足推荐摄入量 150 微克，况且调查显示，我国居民平均食盐量已达到 10~12 克，那么我国居民平均一天单单从食盐中获取的碘达到 200 微克至 240 微克，所以好多人现在并不担心摄入不足的问题，尤其是沿海地区海产品丰富的人们更担心因摄碘过多而对患甲亢带来隐患。所以，我认为沿海地区或者日常海产品摄入较多的人群应减少从食盐中摄入碘的量，可以改用无碘食盐与加碘食盐一起合用，或者直接改用无碘食盐。这个度大家可以自己把握，觉得最近海产品摄入较多，那在用盐上就食用无碘食盐。

远离海洋的地区且日常极少摄入海产品的人群，加碘盐中的碘是其主要来源。缺碘和碘过量都易得甲亢，为了更好的保存食盐中的碘，我们在生活中要做到两点，第一点，减少碘盐中碘的损失：要购买加碘食盐，未开封的存放在凉爽没有光照的地方且不用储存太多，做到少量购买，吃完再买，开封的保存在阳光直射不到的棕色器皿中，最好有盖子，烹饪中应最后放盐，最好不要用油炒盐等等，掌握了这些保存小技巧后，添加在食盐中的碘就不易挥发了。第二点，为满足碘的摄入量，日常膳食也要摄入些海产品，如海带、紫菜，应该是容易获取的，但千万不可因想摄入足量的碘而过多地摄入。

除了在用碘方面，我们在生活中还要注意学会释放压力，调节情绪，规律作息，适当运动，总之养成一个良好的生活方式是尤为重要的。

第七节 您的胃养好了吗

日常生活中，患胃病的人很多，也许是我们身边的朋友，或许您笑了，因为自己就是胃病患者。或许您已经看过医生，医生告诉您不要吃辛辣刺激、过凉过热的食物，油煎类的食物也不要吃，这些都会刺激胃肠黏膜；之后又

列出了很多食物要少吃，注意休息等等，这些建议无疑都是正确的，可您听完了，面对饮食时又是一团雾水，到底能不能吃，感觉有时候吃了没事，有时候又觉得难受，长此以往，食欲慢慢就下降了，反而又破坏了肠道菌群的平衡；医生告诉您可以多食粥，但因为自己会煮的养胃粥太少了，也不想喝了，那么我们先来说说慢性胃炎的饮食原则，之后再给大家推荐一些日常养胃粥吧！

慢性胃炎的饮食原则

1. 饮食有节，定时定量，搭配合理，科学进餐。要养成“早餐宜好，午餐宜饱，晚餐宜少”；遵循“不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不可过多”的原则。这样才可以保护胃黏膜。
2. 采用合理的烹调方式。烹调以烧、蒸、煮、炖等软性烹调为主，忌煎、熏烤、炸及腌制食品，食物应切细煮软，如肉加工成肉泥丸，黄豆加工成豆浆、豆腐等，忌肥甘厚腻及生硬食物，以免对胃造成伤害。
3. 应少食易产气的食物，如甘薯、萝卜、豆类等。
4. 平时吃饭要细嚼慢咽，使食物充分磨碎，并与唾液充分混合，这样有利于消化，减轻胃的负担。
5. 忌烟酒。

这些饮食原则对我们健康人也是有指导意义的。为了保护我们的胃，下面给大家推荐一些养胃和胃的养生佳品吧！

桂花莲子羹

原料：桂花 3 克，莲子 50 克，蜂蜜 1 匙。

做法：莲子用开水泡胀，剥皮去心，加水适量以小火慢炖至莲子酥软，汤糊成羹，再加入桂花，蜂蜜略煮即可。如果喜欢喝粥的话，也可以加糯米或者大米、小米一起煮。

功效：健脾益气。

银耳羹

原料：银耳 6 克，冰糖适量。

制法：银耳先用清水浸泡，洗净后和冰糖共放碗内，加水少许，炖 1 小时。

功效：滋阴养胃，生津清热。

佛手柑粥

原料：佛手柑 15 克，粳米 50 克。

做法：佛手柑煎取汁，入粳米煮粥。

功效：疏肝解郁，理气止痛。

猪肚莲子山药粥

原料：猪肚 1 个，莲子、山药各 50 克，粳米 100 克。

做法：将猪肚去除脂膜洗净切块，先入锅煮至八分熟，再入莲子、山药、粳米，加适量水，文火煮粥。

功效：补中益气，健脾和胃。

茯苓山药香藕羹

原料：茯苓、山药各 50 克，藕 150 克，红糖 30 克。

做法：将山药、茯苓研成粉；藕入锅中加适量水，煮至藕酥烂，倒入山药粉、茯苓粉煮成羹，调入红糖即可。

功效：健脾利湿，生津养胃。

这些粥和羹的材料日常就可获得，大家不妨试试看。当然了，养胃的话，小米粥、八宝粥也都是可以的。我们在生活中还要注意劳逸结合，生活规律，保持情绪乐观，避免紧张、焦虑、忧郁，特别是进食时勿生气发怒；饮酒或者饮刺激性饮料时，可以先喝适量酸奶保护胃黏膜。

第八节 如何提高免疫力

您是否经常感到疲劳、身上没劲儿、食欲不振、容易便秘、每次感冒病毒来袭中招儿的总有您？这都是免疫力低下的表现。现在人们由于生活节奏快，压力大，生活不规律，给很多慢性病提供了可乘之机，慢性病嘛，顾名思义就是慢慢地得了的病，所以，抵抗它也很简单——慢慢来，每天都注意。今天我们就来谈谈如何在快节奏的生活中提高自身免疫力，防御慢性病的

侵袭。

免疫是机体一种特殊的保护性功能，通过免疫，机体能够识别自己，排除非己，以维持体内的环境稳定。医学上认为，摆脱顽固的慢性疾病，关键是要调动自身的免疫力，充分利用免疫调节，这样就可以充分使用自身形成的天然抗病屏障。同时在免疫学中，人体 99% 的疾病都与其体内免疫力低下有关，既然免疫系统与我们的健康息息相关，我们就要在生活中足够重视。以下浅谈如何提高免疫力。

提高免疫力，需要在生活中养成良好的生活习惯，包括卫生、饮食、作息、运动、心理等方面。

养成良好的卫生习惯，可以提高免疫力

生活中，很多女性朋友喜欢留长指甲，殊不知这样给细菌提供了一个良好的寄居场所，给自己的身体带来健康隐患，为了健康，还是剪掉吧，除了这个，生活中还有很多好习惯可以帮助提高免疫力，科学洗手、吃完食物及时漱口、睡前刷牙、每天洗澡，即便条件限制不能每天洗，每周也至少洗 2 ~ 3 次澡，清晨冷水洗口鼻、穿干净的衣裤等等，这些良好的个人习惯都可以提高我们的免疫力；同时应保持室内卫生干净整洁，如保持室内通风，床铺干净，定期对屋内进行大扫除等等，改善我们的室内环境，为我们的机体提供良好的生存环境。

合理摄取营养

首先我们必须先养成一个良好的饮食习惯，比如吃早餐、足量饮水、每餐只吃八成饱，细嚼慢咽，养成良好的饮食习惯。具体吃什么吃多少，都可参考中国居民平衡膳食宝塔，例如，一个健康成年人每日主食摄入半斤到 6 两，其中应用粗粮替代 1/3 的主食，蔬菜一斤其中绿叶蔬菜要占到一半，五彩水果半斤，肉蛋奶也要摄取等。与免疫力密切相关的营养物质还有蛋白质、维生素 C、维生素 E、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、烟酸、叶酸、锌、硒、铜、铁、锰等矿物质及 β -胡萝卜素、番茄红素、

硫化物等植物化学物质等。

蛋白质

蛋白质是机体免疫功能的物质基础，如果摄入不足会影响组织修复，使皮肤和黏膜的局部免疫力下降，容易造成病原菌的繁殖和扩散，降低人体抗感染能力。许多食物中都含有蛋白质，除了我们熟悉的鱼虾肉蛋等动物性食品，大米、面粉、大豆等植物性食物中也含有植物蛋白质。不过，动物性食物中的蛋白质和豆制品的蛋白质进入机体后，比一般米面的植物蛋白质更容易被人体充分利用，营养价值更高。为了更好的为机体补充蛋白质，我们应尽量多摄取优质蛋白质，如精瘦肉、鸡鸭鱼、豆腐、豆浆等。

维生素 C

维生素 C 能为 T 淋巴细胞、B 淋巴细胞提供胶原蛋白，增强活力，可刺激体内制造干扰素（一种抗癌活性物质），用来破坏病毒以减少白细胞与病毒的结合，保持白细胞的数量。国外众多临床研究表明，大剂量的维生素 C，成人每日 1000 微克，可增强体内白细胞吞噬细菌和病毒的能力，从而增强人体免疫力。人体本身并不能制造维生素 C，需要从膳食中获得，那么富含维生素 C 的食物有哪些呢？维生素 C 广泛存在于新鲜的蔬菜和水果中，如番茄、柿子椒、菜花、各种深绿色叶菜、枣、山楂、石榴、猕猴桃、柑橘、柠檬等；动物性食物一般含量极少；粮食和豆类几乎不含维生素 C。

维生素 A

维生素 A 对免疫系统有重要作用，一旦缺乏可引起呼吸道、消化道、泌尿生殖系统的上皮细胞角化变性导致细菌易于侵入，增加呼吸道、肠道等感染疾病的风险。为了增强机体的抗感染能力，我们应摄入含维生素 A 及胡萝卜素丰富的食物。肝脏、鱼类、蛋类、肉类、禽类、奶类均含有丰富的维生素 A。植物性食物虽不含维生素 A，但在蔬菜和水果中含有丰富的类胡萝卜素，类胡萝卜素可在体内转化成维生素 A。类胡萝卜素主要存在于深绿色或

黄绿色的蔬菜水果中，如胡萝卜、韭菜、菠菜、油菜、辣椒、空心菜、芒果、甜薯等食物。维生素 A 和胡萝卜素均为脂溶性维生素，所以在饮食搭配中含有适量脂肪对其吸收是很重要的。

维生素 E

维生素 E 能增加抗体，以清除滤过病毒、细菌和癌细胞。而且维生素 E 也能维持白细胞的稳定性，防止白细胞细胞膜产生过氧化反应。研究证明，每日补充维生素 E 能让老年人的免疫系统维持良好运转。其主要存在于各种油料种籽及植物油中，如坚果、肉、奶、蛋、鱼肝油和谷类。

维生素 B₆

维生素 B₆ 缺乏时会引起人体免疫功能退化，导致胸腺萎缩，淋巴细胞数目减少等。维生素 B₆ 除了自身可以合成一部分外，食物来源也很广泛，动物性食物中均含有，如肉类、动物肝脏、鱼类等，豆类及坚果中含量也很丰富。

锌

充足的锌可提升胸腺、T 淋巴细胞攻击、歼灭病原微生物的免疫功能，提高免疫力。富含锌的食物有牡蛎、花蛤、扇贝、胰脏、肝脏、血、瘦肉、枸杞、西兰花、蛋、粗粮、核桃、花生、西瓜子、板栗、干贝、榛子、松子、腰果、杏仁、黄豆、银耳、小米等。

硒

硒是人体的必需微量元素，具有抗氧化，提高免疫力，保护心血管等作用。硒几乎存在于所有免疫细胞中，补硒可明显提高机体免疫力。动物肝、肾以及海产品均是硒的良好食物来源。

铁

缺铁是常见的营养缺乏病，会导致贫血，降低抗感染能力，尤其婴幼儿、



孕妇及乳母更易发生。为了补铁，要适当吃些红肉、动物全血、动物内脏及畜、禽肉类等富含血红素铁的食物，而植物中的很多因素会影响铁的吸收，如食物中的维生素 A、维生素 C、动物蛋白质、果糖能促进铁的吸收，补铁时可同时食用；而食物中的草酸、植酸、鞣酸等会抑制铁的吸收，另外，大量服用抗酸药物及胃酸缺乏者，铁的吸收也会降低。

硫化物

硫化物有抗癌，提高免疫力的作用。在一些十字花科类的植物性食物中，含有丰富的硫化物，如西兰花、菜花、白萝卜、卷心菜、油菜、白菜等。

规律性的作息

保证充足的睡眠，每日睡眠时间最好在 7 ~ 8 小时。每天最好的睡眠时间是晚 10 点到早 6 点，根据季节不同，作息时间也可略微调整，不过，差别不是很大。按照古代的四季养生法，春季秋季宜早睡早起，夏季宜晚睡早起，冬季宜早睡晚起，大家可以做个参考。另外，我们现代人中存在的一些不良作息习惯急需改正，白天应提高工作效率，减少熬夜加班，如不得不加班，也要在第二天的中午适当休息会儿，以补充精力。长期熬夜，睡眠不足会降低身体免疫力，需十分重视。

每天适量运动也会增强人体免疫力。每天可以适当运动 30 ~ 45 分钟，微微出汗即可，长期坚持即可起到良好的作用。生命在于运动，运动贵在坚持。

心理健康

大家可能有过这样的感受，心情不好，有点抑郁时容易生病，像姚贝娜就说，自己就是在情绪最差的时候患的乳腺癌，可见健康的心态对维持我们正常的免疫系统起到多么大的作用。根据世界卫生组织给出的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。故在平常的生活中，保持乐观的心态，学会释放工作中的压力，多多地和家人朋友在一起聊聊天等都可以改善我们的心理状态，

从而增强机体免疫力。

说到底，只要我们每一位女性朋友能够做到 WHO 提出的健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，就一定能够保持一个棒棒的身体啦！

附录

中国营养学会出版的中国居民膳食指南一书中，也专门制定了孕期膳食指南，如下：

孕中、晚期膳食指南：

一、适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量

鱼、禽、蛋、瘦肉是优质蛋白质的良好来源，其中鱼类除了提供优质蛋白质外，还可提供 $n-3$ 多不饱和脂肪酸（如二十二碳六烯酸），这对孕 20 周后胎儿脑和视网膜功能发育极为重要。蛋类尤其是蛋黄，是卵磷脂、维生素 A 和维生素 B₂ 的良好来源。建议从孕中末期每日增加总计 50 ~ 100 克的鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入量，鱼类作为动物性食物的首选，每周最好能摄入 2 ~ 3 次，每天还应摄入 1 个鸡蛋。除食用加碘盐外，每周至少进食一次海产品，以满足孕期碘的需要。

二、适当增加奶类的摄入

奶或奶制品富含蛋白质，对孕期蛋白质的补充具有重要意义。同时也是钙的良好来源。从孕中期开始，每日至少摄入 250 毫升的牛奶或相当量的奶制品及补充 300 毫克的钙，或喝 400 ~ 500 毫升的低脂牛奶，以满足钙的需要。按照我国的饮食习惯，产后的妇女，比同龄的非孕妇女，骨密度下降 16%。孕中期钙的推荐摄入量为 1000 毫克，孕晚期为 1200 毫克，如果不摄入牛奶，普通膳食一天提供钙，不足 400 毫克，所以，如果因为特殊原因，孕妇不喝奶制品，那么一定要在医生指导下及时服用钙的补充剂。才能保证孕妇和胎儿的骨骼健康。

三、常吃含铁丰富的食物

伴随着从孕中期开始的血容量和血红蛋白的增加，孕妇成为缺铁性贫血的高危人群。贫血对胎儿的认知能力和抵抗力都有明显的影响。贫血的胎儿智力发育会比较低下，而且这种影响是不可逆转的。宝宝生下来半年内，进行母乳喂养，母乳中的铁含量很低，孕期还要完成胎儿铁储备的需要，宜从孕中期开始增加铁的摄入量，建议常摄入含铁丰富的食物，如动物血、肝脏、

瘦肉等，必要时可在医生指导下补充小剂量的铁剂。同时，注意多摄入富含维生素 C 的蔬菜、水果，或在补充铁剂时补充维生素 C，以促进铁的吸收和利用。

四、适量身体运动，维持体重的适宜增长

由于孕期对多种微量营养素需要的增加大于能量需要的增加，通过增加食物摄入量以满足微量营养素的需要，极有可能引起体重过多增长，并因此会增加发生妊娠糖尿病和出生巨大儿的风险。因此，孕妇应适时监测自身的体重，并根据体重增长的速率适当调节食物摄入量。也应根据自身的体能，每天进行不少于 30 分钟的低强度身体活动，最好是每天 1~2 小时的户外活动，如散步、做体操等，因为适宜的身体活动有利于维持体重的适宜增长和自然分娩，户外活动还有助于改善维生素 D 的营养状况，以促进胎儿骨骼的发育和母体自身的骨骼健康。

五、禁烟戒酒，少吃刺激性食物

烟草、酒精对胚胎发育的各个阶段都有明显的毒性作用，如容易引起早产、流产、胎儿畸形等。有吸烟、饮酒习惯的妇女，孕期必须禁烟戒酒，并要远离吸烟环境。浓茶、咖啡应尽量避免，刺激性食物亦应尽量少吃。

孕中、晚期膳食构成：

植物油：20~25 克。

主食（米面、杂粮）：350~450 克。

大豆及豆制品：60 克。

蛋类：50 克。

肉禽鱼及动物内脏：150~200 克。

牛奶：250~500 克。

蔬菜（以绿叶蔬菜为主）：300~500 克。

孕早期夏、秋季一周食谱举例

星期一

早餐：牛奶 250 克，绿豆饼 125 克，煮鸡蛋 1 个，糖拌番茄（番茄 200 克、白糖 10 克）。

加餐：葡萄 150 克。

午餐：红枣米饭（大米 125 克、红枣 15 克），蟹肉烧豆腐香菇（蟹肉 50 克、南豆腐 75 克、香菇 50 克），鸡丝木耳黄瓜（黄瓜 100 克、木耳 50 克、鸡肉 50 克）。

加餐：桃 200 克。

晚餐：发糕（面粉 125 克、白糖 15 克），松仁海带冬瓜（松子仁 15 克、水发海带 50 克、冬瓜 100 克），香芹牛肉（芹菜 100 克、牛肉 50 克）。

加餐：橘子汁 200 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。以上食物提供能量 9426 千焦（2255 千卡），蛋白质 83 克，脂肪 63 克，碳水化合物 339 克。

星期二

早餐：绿豆粥（糯米 25 克、绿豆 15 克），画卷（面粉 50 克），茶鸡蛋 1 个，拌银耳菠菜（菠菜 100 克、银耳 50 克）。

加餐：牛奶 250 克。

午餐：二米饭（大米 75 克、小米 25 克），青椒胡萝卜肉片（猪肉 75 克、青椒 100 克、胡萝卜 50 克），蔬菜沙拉（菜花 50 克、黄瓜 50 克、番茄 50 克、西芹 25 克）。

加餐：西瓜 200 克。

晚餐：韭菜合子（面粉 100 克、韭菜 200 克、海米 5 克、木耳 5 克、鸡蛋 1 个），玉米面粥（玉米面 15 克），凉拌苦瓜（苦瓜 100 克）。

加餐：苹果 200 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 9848 千焦（2356 千卡），蛋白质 85 克，脂肪 60 克，碳水化合物 369 克。

星期三

早餐：牛奶 250 克，混面发糕（小米面 100 克、面粉 25 克、白糖 15 克），鹌鹑蛋 6 个，素炒虾皮西葫芦柿子（西葫芦 200 克、番茄 50 克、虾皮 5 克）。

加餐：杨梅 100 克。



午餐：米饭（大米 125 克），肉丝炒胡萝卜丝豆芽（瘦猪肉 50 克、胡萝卜 100 克、绿豆芽 50 克），拌黄瓜干豆腐（黄瓜 100 克、干豆腐 25 克）。

加餐：桃 200 克。

晚餐：馒头（面粉 125 克），清蒸鲤鱼（鲤鱼 150 克），炒香菇油菜（香菇 50 克、油菜 200 克）。

加餐：西瓜 200 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 9225 千焦（2207 千卡），蛋白质 84 克，脂肪 95 克，碳水化合物 335 克。

星期四

早餐：牛奶粥（大米 50 克、牛奶 150 克），面包（面粉 50 克），煮鸡蛋 1 个，扒银耳番茄（银耳 50 克）。

加餐：梨 200 克。

午餐：绿豆米饭（大米 100 克、绿豆 25 克），糖醋莲藕（莲藕 200 克），牛肉炒菠菜（牛里脊肉 50 克、菠菜 200 克）。

加餐：核桃仁 20 克。

晚餐：馒头（面粉 125 克），炒肉干豆腐洋葱青椒（瘦肉 25 克、干豆腐 50 克、洋葱 100 克、青椒 50 克），虾皮紫菜冬瓜汤（紫菜 10 克、虾皮 5 克、冬瓜 100 克、香菜叶 5 克）。

加餐：甜瓜 100 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 9518 千焦（2275 千卡），蛋白质 85 克，脂肪 67 克，碳水化合物 333 克。

星期五

早餐：牛奶 250 克，麻酱花卷（面粉 100 克），拌海带丝菠菜（菠菜 200 克、海带丝 50 克）。

加餐：杏仁 20 克。

午餐：黑米饭（大米 100 克、黑米 25 克），鸡蛋豆腐豆角（鸡蛋 1 个、

内豆腐 100 克、豆角 100 克)，素炒黑白菜（木耳 10 克、白菜 150 克）。

加餐：西瓜 200 克。

晚餐：米饭（大米 125 克），炆西兰花（西兰花 100 克、鸡腿蘑 50 克），茄子炒肉（茄子 150 克、猪肉 50 克）。

加餐：番茄汁 200 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 9610 千焦（2299 千卡），蛋白质 83 克，脂肪 59 克，碳水化合物 359 克。

星期六

早餐：豆浆 400 克，小米面发糕（小米面 100 克、白糖 10 克），青椒木耳炒蛋（青椒 150 克、木耳 50 克、鸡蛋 1 个）。

加餐：开心果 20 克。

午餐：红枣米饭（大米 125 克、红枣 15 克），猪肝炒油菜（猪肝 50 克、油菜 150 克），虾皮番茄烧冬瓜（虾皮 20 克、番茄 100 克、冬瓜 200 克）。

加餐：西瓜 200 克。

晚餐：发面饼（面粉 125 克），清蒸茄合（茄子 200 克、瘦肉 50 克），南瓜汤（南瓜 150 克）。

加餐：草莓 100 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 9530 千焦（2280 千卡），蛋白质 85 克，脂肪 60 克，碳水化合物 350 克。

星期日

早餐：牛奶 250 克，烤馒头片（面粉 100 克），煮鸡蛋 1 个，素拌三丝（莴苣 150 克、胡萝卜 50 克、白萝卜 50 克）。

加餐：苹果 200 克。

午餐：金银饭（大米 100 克、玉米片 25 克），酱鸭肉（鸭肉 50 克），炒圆白菜番茄（圆白菜 200 克、番茄 50 克）。

晚餐：水饺（面粉 100 克、瘦肉 50 克、芹菜 150 克），老醋蛰皮拌黄瓜



(海蜇皮 50 克、黄瓜 75 克)。

加餐：香蕉 200 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 9497 千焦 (2272 千卡)，蛋白质 82 克，脂肪 64 克，碳水化合物 342 克。

孕中、末期期夏、秋季一周食谱举例

星期一

早餐：鸡肉面（鸡脯肉 50 克、面粉 100 克），煮鸡蛋 1 个，番茄 200 克。

加餐：桃 200 克。

午餐：红枣米饭（大米 125 克、红枣 20 克），拌银耳菠菜（菠菜 100 克、银耳 50 克），香酥茄子（茄子 200 克、瘦肉 50 克、鸡蛋半个、香菜 10 克）。

加餐：西瓜 200 克。

晚餐：发糕（面粉 125 克、白糖 10 克），松仁海带冬瓜（松子仁 20 克、水发海带 100 克、冬瓜 100 克），鸭血豆腐汤（鸭血 50 克、水豆腐 100 克、油菜 50 克）。

加餐：牛奶 250 克，饼干 25 克。

全天烹调用油 25 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 10433 千焦 (2496 千卡)，蛋白质 105 克，脂肪 80 克，碳水化合物 339 克。

星期二

早餐：糯米粥（糯米 50 克），煮鸡蛋 1 个，小包子（面粉 75 克、牛肉 50 克、萝卜 200 克）。

加餐：葡萄 150 克。

午餐：牛奶大米饭（大米 125 克、牛奶 100 克），香菇豆腐（水豆腐 100 克、水分香菇 50 克），蔬菜沙拉（菜花 50 克、黄瓜 50 克、番茄 50 克、火腿 15 克、西芹 25 克）。

加餐：哈密瓜 200 克。

晚餐：小米面发糕（小米面 125 克、白糖 10 克），春笋兔肉（兔肉 50

克、净春笋 100 克), 蒜泥拌茄子 (茄子 200 克)。

加餐: 酸奶 125 克。

全天烹调用油 25 克, 食盐 6 克。

以上食物提供能量 10442 千焦 (2498 千卡), 蛋白质 100 克, 脂肪 74 克, 碳水化合物 358 克。

星期三

早餐: 牛奶 250 克, 鹌鹑蛋 4 个, 红枣软糕 (糯米粉 100 克、去核小红枣 30 克、白糖 10 克、豆沙 25 克)。

加餐: 桃 200 克。

午餐: 米饭 (大米 100 克), 猪肝拌菠菜 (猪肝 50 克、菠菜 100 克), 银鱼豆芽 (银鱼 50 克、黄豆芽 200 克、豌豆 50 克、胡萝卜 50 克)。

加餐: 香蕉 200 克。

晚餐: 二米饭 (大米 25 克、小米 25 克), 蒸肉饼 (瘦猪肉 50 克、面粉 50 克), 肉片煸豆角 (豆角 150 克、肉片 25 克)。

加餐: 酸奶 125 克。

全天烹调用油 28 克, 食盐 6 克。

以上食物提供能量 10220 千焦 (2445 千卡), 蛋白质 100 克, 脂肪 65 克, 碳水化合物 365 克。

星期四

早餐: 绿豆粥 (大米 50 克、绿豆 25 克), 花卷 (面粉 50 克), 茶鸡蛋 1 个, 扒银耳番茄 (银耳 20 克、番茄 50 克)。

加餐: 梨 200 克。

午餐: 什锦果汁饭 (大米 125 克、牛奶 100 克、白糖 10 克、苹果丁 100 克), 蚝油豆腐 (水豆腐 100 克、猪肉沫 50 克、木耳 50 克), 素炒油麦菜 (油麦菜 200 克)。

加餐: 核桃 15 克。

晚餐: 猪肉韭菜馅水饺 (面粉 100 克、猪肉 50 克、韭菜 100 克、虾仁 25 克), 拌黄瓜洋葱 (黄瓜 100 克、洋葱 100 克)。



加餐：酸奶 125 克。

全天烹调用油 28 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 10061 千焦（2047 千卡），蛋白质 93 克，脂肪 67 克，碳水化合物 358 克。

星期五

早餐：牛奶 250 克，绿豆糕 75 克，煮鸡蛋 1 个，凉拌豌豆苗（豌豆苗 50 克）。

加餐：桃 200 克。

午餐：黑米饭（大米 100 克、黑米 25 克），拌洋葱番茄（番茄 200 克、洋葱 50 克），什锦豆腐（水豆腐 100 克、瘦猪肉 50 克、火腿 10 克、鲜香菇 50 克、海米 5 克）。

加餐：酸梅汤 200 克。

晚餐：馒头（面粉 125 克），排骨炖豆角（排骨 100 克、豆角 150 克），拌银耳菠菜（菠菜 100 克、银耳 50 克）。

加餐：酸奶 125 克。

全天烹调用油 28 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 10371 千焦（2481 千卡），蛋白质 96 克，脂肪 73 克，碳水化合物 362 克。

星期六

早餐：豆浆 400 克，馒头（面粉 100 克），番茄鸡蛋（番茄 200 克、鸡蛋 1 个）。

加餐：香瓜 300 克。

午餐：红枣米饭（大米 125 克、红枣 15 克），清蒸鲤鱼（鲤鱼 150 克），虾皮番茄烧冬瓜（虾皮 5 克、番茄 100 克、冬瓜 100 克）。

加餐：橘子汁 250 克，饼干 20 克。

晚餐：发面饼（面饼 100 克），韭菜豆芽炒鸡丁（鸡脯肉 75 克、韭菜 100 克、豆芽 50 克），苋菜豆腐汤（水豆腐 100 克、苋菜 100 克）。

加餐：酸奶 125 克。

全天烹调用油 28 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 10626 千焦（2542 千卡），蛋白质 100 克，脂肪 70 克，碳水化合物 378 克。

星期日

早餐：大米粥（大米 50 克），豆包（面粉 50 克、红小豆 25 克、红糖 15 克），奶汁烩生菜（生菜 150 克、西兰花 150 克、牛奶 100 克）。

加餐：草莓 150 克。

午餐：金银饭（大米 100 克、玉米饭 25 克），鲜炒木耳洋葱（水发木耳 100 克、洋葱 50 克），芹菜鱼肉丝（嫩芹菜 150 克、鱼肉 50 克、鸡蛋清 25 克）。

加餐：白兰瓜 300 克。

晚餐：馒头（面粉 125 克），肉末浇汁小白菜（瘦肉 25 克、小白菜 150 克），炒肉菜花胡萝卜（菜花 150 克、瘦猪肉 25 克、胡萝卜 25 克）。

加餐：酸奶 125 克。

全天烹调用油 28 克，食盐 6 克。

以上食物提供能量 10320 千焦（2469 千卡），蛋白质 93 克，脂肪 73 克，碳水化合物 360 克。