

<<女性安全营养保健康>>

图书基本信息

书名：<<女性安全营养保健康>>

13位ISBN编号：9787538437249

10位ISBN编号：753843724X

出版时间：2009-4

出版时间：孙树侠 吉林科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：孙树侠

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女性安全营养保健康>>

### 前言

美国当代著名营养学家戴维斯博士认为：“人从出生到死亡，蛋白质是永远不可缺少的。假如食物中各种营养充足，人就可以保持健康与青春……摄取充足的蛋白质，会使一个人年轻美丽、精力充沛、耐力持久，生命充满健康的阳光。

”作为现代女性，来自于学习、工作、生活的压力越来越大学业上的辛勤付出，工作上的竞争和挑战，持家理财的繁琐和辛劳，赡养父母、呵护养育孩子的责任和义务这一切都需要女性付出太多太多，为此感到身心疲惫。

面对繁忙的工作、学习，我们需要有足够的热量和均衡的营养使自己保持精力充沛。

但是，如何细心呵护女人的营养和健康，在女人不同的年龄段，需求也是不同的。

怎样才能让每一个年龄段的女性都获得最科学、安全的营养补充，呵护好女人的每个阶段，让女性安全健康地度过每一天？

这并不是单纯进补或者加强营养就可以的，而是需要根据每一个时期女性不同的生理需求，制定相应科学合理的饮食方案，以增进自身营养的合理吸收，最终帮助女性靓丽而又自信地度过每一天。

为了能够有效地做到这一点，我们针对女性生理特点，以及现代生活节奏的特点、气候变化等诸多因素，精心编著了这本《女性安全营养保健康》。

为了让图书的内容更有针对性，本书根据女性一生中不同的时期进行分章，以青春期营养、孕产期营养、经期营养、更年期营养等不同阶段为章节，更方便不同年龄段的女性根据自身情况找到适合自己的方式、方法。

同时，本书将所有问题分成了3个不同的版块，以方便读者循序渐进地了解每一部分内容，从而留下深刻记忆，最终真正有效指导自己的生活。

俗话说：爱美是女人的天性。

在女性注重加强营养的时候，保持靓丽的容颜、婀娜的身姿也是非常重要的。

因此，本书在呵护女性营养健康的基础上，也从各学科的角度指导女性如何健美、怎样美容，以帮助女性获得从内到外的美，以愉悦的心情、美丽的容颜，迎接充满挑战，同时也激情似火的生活和工作。

。

## <<女性安全营养保健康>>

### 内容概要

怎样才能让每一个年龄段的女性都获得最科学、安全的营养补充，呵护好女人的每个阶段，让女性安全健康地度过每一天？这并不是单纯进补或者加强营养就可以的，而是需要根据每一个时期女性不同的生理需求，制定相应科学合理的饮食方案，以增进自身营养的合理吸收，最终帮助女性靓丽而又自信地度过每一天。

为了能够有效地做到这一点，我们针对女性生理特点，以及现代生活节奏的特点、气候变化等诸多因素，精心编著了这本《女性安全营养保健康》。

为了让图书的内容更有针对性，本书根据女性一生中不同的时期进行分章，以青春期营养、孕产期营养、经期营养、更年期营养等不同阶段为章节，更方便不同年龄段的女性根据自身情况找到适合自己使用的方式、方法。

同时，本书将所有问题分成了3个不同的版块，以方便读者循序渐进地了解每一部分内容，从而留下深刻记忆，最终真正有效指导自己的生活。

俗话说：爱美是女人的天性。

在女性注重加强营养的时候，保持靓丽的容颜、婀娜的身姿也是非常重要的。

因此，本书在呵护女性营养健康的基础上，也从各学科的角度指导女性如何健美、怎样美容，以帮助女性获得从内到外的美，以愉悦的心情、美丽的容颜，迎接充满挑战，同时也激情似火的生活和工作。

。

## <<女性安全营养保健康>>

### 作者简介

孙树侠，教授，联合国工业组织绿色产业专业委员会委员中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长中国粮油学会常务理事中央电视台七频道专家委员会副主任兼秘书长香港世界发明家协会会员、香港新闻出版社技术顾问国家发改委、科技部、人事部归国人才项目专家评审委员江苏、浙江、山东科技厅项目、成果专家评审委员国家人事部人才交流中心、劳动社会保障部、保健协会、北京大学医学部教育学院的营养师、健康管理师培训首席专家兼教授中国老教授协会农林委员会理事恩施生物硒资源的开发利用研究”获恩施自治州科技进步一等奖，第一完成人。

“恩施高硒区、普阳低硒区生物硒资源的开发利用研究”获中国农科院科技成果一等奖，第一完成人。

“去蒜味爽口液”发明专利已授权，第一名。

“一种富硒方法”发明专利已授权，第一名。

“莼新宝饮料”发明专利已授权，第一名。

“保健营养剂”发明专利已授权，第一名。

“富硒茶饮料”发明专利已授权，第一名。

“特种玉米粉的加工方法”发明专利已授权，第一名。

## &lt;&lt;女性安全营养保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

女性安全营养指南什么是平衡膳食女性如何做到膳食平衡什么是平衡膳食宝塔女性膳食应食物多样，谷类为主吗女性膳食为何强调清淡少盐多吃蔬菜、水果和薯类有什么好处膳食酸碱平衡能让女性远离疾病吗什么是亚健康女性应如何对待亚健康吃什么能缓解亚健康药膳适宜女性食用吗女性可以常吃保健食品吗女性应如何吃早餐女性应如何吃晚餐如何选择加餐食物女性可以过多食用粗粮吗女性为什么冬天要吃点糯米女性冬吃羊肉有什么讲究饭后吃水果会“拔高”血糖多吃豆腐不利于女性健康吗石榴适合女性食用吗瘦弱女孩适宜吃辣椒吗生吃鸡蛋有害健康吗喝酸奶可缓解过敏性鼻炎症状吗女性饮白酒更易损伤大脑吗女性常喝酒影响下一代吗饮料对药效有何影响女性营养缺乏易引起脾气变坏缺乏甜菜碱的女性易患病吗少女多喝汽水易骨质疏松吗芒果代替主食可致橘黄病吗女性嗜吃海鲜易患甲状腺癌吗过多食入牛肉会患肠癌吗乱补维生素等于毁容吗常吃剩饭的女性易患胃病吗胡萝卜是否影响女性生育冷饮吃多了会影响女性生育吗高脂肪饮食是否损害女性大脑多喝咖啡影响女性健康吗引起女性性欲低下的食物有哪些生理性低血压女性如何饮食饭后吃梨有利防癌吗常吃杂粮能防癌防衰吗维生素C、维生素E能预防胃癌吗补钙和维生素D可预防直肠癌蓝莓能否预防结肠癌喝咖啡不易患糖尿病吗葡萄能否预防女性动脉硬化有胃病不宜喝水果醋吗番茄可以抗血栓吗花生酱能够降胆固醇吗常食菠菜可明目吗哪些粗粮能防眼疾醋泡黑豆防视力下降吗女性吃木瓜能否增加胃肠动力喝牛奶可以避免铅中毒食用菜花能排毒吗哮喘女性适宜多吃蔬菜吗多吃胡萝卜能防视力下降何时吃甜食有利健康吃黑巧克力能防动脉粥样硬化症吗女性通便可吃香蕉吗可以拿营养药当饭吃吗结肠癌女性如何饮食患有口腔溃疡怎么吃常用电脑的女性如何饮食女性初春如何饮食女性患糖尿病后如何吃魔芋口臭女性吃什么便秘女性吃什么好贫血女性吃什么补早晨补水可喝盐开水吗为什么解郁闷要少吃酸味食物为什么做菜放盐少仍会摄盐过多大枣对女性有什么好处女性常吃南瓜有什么好处生吃蔬菜对女性有哪些好处女性吃草莓有哪些好处辣椒有利于女性保健吗“吃醋”对女性有什么好处女性喝什么茶最好女性哪些时间不宜喝茶白领女性需要维生素吗可以空腹喝酸奶吗酸奶可以热着喝吗皮肤最喜爱哪些营养肤质不同就应饮食有别吗食物会影响你的肤色吗有益女性的抗衰食物有哪些有助于黑皮肤变白的食物有哪些营养能改变少女平胸吗使乳房健美的食物有哪些哪些矿物质有助于女性健康白领女性最缺哪些营养素女性要多食海藻类食物吗哪些食物能排毒女孩要苗条怎么吃催人变老的食物有哪些15~25岁的女性如何防止皮肤干燥25~30岁的女性如何减少皱纹30~40岁的女性如何充盈皮肤40~50岁如何防黑眼圈女性需要雄激素吗适度饮葡萄酒有利女性大脑吗多吃芹菜能减肥吗减肥女性不可空腹吃哪些水果多吃蛋类食品能养颜吗常吃核桃能长寿吗食用黑芝麻能养颜美容吗为什么女人最适合吃樱桃酸梅能够抗衰老吗牛奶能养颜瘦身吗酸奶是长寿的饮料吗女性多吃大豆靓皮肤吗女性怎样喝豆浆能养颜常吃银耳能美颜吗蜂蜜对女性有哪些保健作用女性每天需要补充多少维生素C女性靠吃什么抵抗电脑辐射女性如何轻松应对便秘女性多吃甜食会危害健康吗饮食误区可造成女性贫血吗经常熬夜为什么要多吃胡萝卜过量牛奶有可能催生粉刺大白菜叶能治疗粉刺吗吃三文鱼可除皱吗用盐美容的方法有哪些哪些食物有益于少女的眼睛吃香蕉能避免眼衰老吗多吃玉米利于眼睛明亮去眼袋的方法有哪些丝瓜能否去除女性的面部斑纹如何“吃”掉脸上黑斑蛋白质与女性脱发有什么关系青春期安全营养：活力的来源做好青春期来了的准备进入青春期的变化哪些因素影响进入青春期的年龄催人变老的食物有哪些15~25岁的女性如何防止皮肤干燥25~30岁的女性如何减少皱纹30~40岁的女性如何充盈皮肤40~50岁如何防黑眼圈女性需要雄激素吗适度饮葡萄酒有利女性大脑吗多吃芹菜能减肥吗减肥女性不可空腹吃哪些水果多吃蛋类食品能养颜吗常吃核桃能长寿吗食用黑芝麻能养颜美容吗为什么女人最适合吃樱桃酸梅能够抗衰老吗牛奶能养颜瘦身吗酸奶是长寿的饮料吗女性多吃大豆靓皮肤吗女性怎样喝豆浆能养颜常吃银耳能美颜吗蜂蜜对女性有哪些保健作用女性每天需要补充多少维生素C女性靠吃什么抵抗电脑辐射女性如何轻松应对便秘女性多吃甜食会危害健康吗饮食误区可造成女性贫血吗经常熬夜为什么要多吃胡萝卜过量牛奶有可能催生粉刺大白菜叶能治疗粉刺吗吃三文鱼可除皱吗用盐美容的方法有哪些哪些食物有益于少女的眼睛吃香蕉能避免眼衰老吗多吃玉米利于眼睛明亮去眼袋的方法有哪些丝瓜能否去除女性的面部斑纹如何“吃”掉脸上黑斑蛋白质与女性脱发有什么关系做好青春期来了的准备进入青春期的变化哪些因素影响进入青春期的年龄女孩怎样判断自己进入青春期青春期的变化与激素有关吗青春期中女生的饮食要诀是什么青年女性为什么要保证营养素的供给青春期容易发生哪些营养缺乏症青春期应补充哪

## <<女性安全营养保健康>>

些营养素青春期女性应如何饮食少女青春期为什么要防止脂肪摄入过少青期春少女脂肪摄八过少有什么危害营养过剩会导致青春期提前吗青春期如何补钙青春期应多吃维生素A发育期女孩适宜多吃快餐吗青春少女适宜喝酒吗少女健美如何选择饮食女大学生的饮食保健少女秋季如何饮食青少年变声期的饮食保健青少年吃素食更健康吗青春期适宜吃糖吗饥饿时应少吃哪些东西青年女性如何饮食保健青春期节食害处多吗少女不必害怕脂肪吗食不离口损害健康吗什么是青春期痤疮吃什么能防痤疮什么是青春期厌食症神经性厌食症有哪些临床表现青春期厌食症的饮食防治有饮食紊乱症状怎么办患上暴食症怎么办少女不宜过多摄入食物纤维素吗过度补充维生素E有害健康维生素缺乏会造成皮肤病吗女性维生素C缺乏可致胆结石吗多吃橙子能够预防女性胆结石吗缺铁会影响少女的情绪吗少女如何增加体内的铁含量蔬菜能治妇科病吗青年女性肾亏怎么办头发枯黄是不是缺乏营养青春期少女为什么白发少白头女性如何饮食预防近视需注意的饮食问题孕产期安全营养细节上的健康

## <<女性安全营养保健康>>

### 章节摘录

插图：生活再现一项对13130名女性的调查发现，女士们多吃维生素C和果酸含量丰富的橙子，可以预防胆结石的发生。

现象解析妇女之所以容易患胆结石，是因为雌激素会使胆固醇更多地聚集在胆汁中，胆汁和胆固醇高度中和便容易形成胆结石，这使得女性患胆结石的比例高于男士。

而橙子含有丰富的维生素C和果胶。

维生素C可以抑制胆固醇在肝内转化为胆汁酸，降低胆汁中胆固醇的浓度，减少胆汁与胆固醇聚集形成胆结石的机会，果胶可以促进食物通过胃肠道，使胆固醇更快地随粪便排出体外，以减少胆固醇的吸收，从而减少胆结石的发生率。

专家支招得了胆结石的女性，除了吃鲜橙外，可用橙皮泡水喝，治疗效果也非常好。

但是，有些人是不适合吃橙子的。

比如，口干咽燥、舌红苔少等症患者，因为这些症是由肝阴不足导致的，而吃橙子更容易伤肝气，发虚热。

事实上，除了橙子外，猕猴桃、草莓、鲜枣、枇杷、柿子等水果的维生素C含量也很高，经常适量食用也可以起到预防胆结石的作用。



## <<女性安全营养保健康>>

### 编辑推荐

《女性安全营养保健康》教你怎样解决食物营养问题女性健康问题的最好医药膳食酸碱平衡能让女性远离疾病吗女性可以常吃保健食品吗女性营养缺乏易引起脾气变坏吗引起女性性欲低下的食物有哪些生吃蔬菜对女性有哪些好处肤质不同就应饮食有别吗有益女性的抗衰食物有哪些有助于黑皮肤变白的食物有哪些使乳房健美的食物有哪些白领女性最缺哪些营养素15~25岁的女性如何防止皮肤干燥25~30岁的女性如何减少皱纹30~40岁的女性如何充盈皮肤40~50岁如何防黑眼圈减肥女性不可空腹吃哪些水果哪些饮食习惯会导致不孕“酸儿辣女”可信吗怀孕早期的营养补充原则怀孕初期如何选择食物更年期怎么吃更健康更年期饮食的原则是什么女性更年期的饮食有哪些禁忌女性更年期饮食养生要点是什么调节女性经前不良情绪的食物有哪些哪些维生素能够缓解痛经



<<女性安全营养保健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>