

现代女性饮食保健



[现代女性饮食保健_下载链接1](#)

著者:

出版者:金盾出版社

出版时间:1993-05

装帧:平装

isbn:9787800226045

内容提要

本书分上下两篇：上篇为饮食与女性生理保健，包括饮食与经期保健、孕期保健、产褥期保健、新婚期保健及饮食与性功能保健、美发、美肤等内容；下篇为饮食与病理保健，包括各类妇女常见病的饮食保健，同时还介绍了100余种中药药膳方、40多种自制保健药酒。这是一部融传统医学、传统美食、现代医学、养生学、营养学、美容学、现代女性学于一体的科普读物，可供广大女性使用，亦可供医务人员、食疗研究者及餐馆厨师参考。

作者介绍:

目录: 目录

上篇 饮食营养与女性生理保健

一、女性月经周期的饮食保健

(一) 月经周期与“周期饮食”

1. 如月盈亏的月经周期

(1) 初潮

(2) 经血

(3) 月经周期的调节

2. 与月经周期变化相吻合的“周期饮食”

(1) 周期变化与“周期饮食”

(2) “周期食谱”举例

(二) 经期卫生与饮食的宜和忌

1. 经期卫生与饮食禁忌

(1) 经期卫生保健

(2) 经期必须禁忌的食品

2. 经期保健食品举例

(1) 家常的经期食谱举例

(2) 经期妇女的药膳举例

二、女性性卫生与饮食

(一) 性卫生与性保健食品

1. 女性的性卫生问题

(1) 女性的性生理条件

(2) 女性的生理反应周期

(3) 女性性欲的特殊性

(4) 性和谐保健与饮食

2. 常见的对性欲有影响的食品举例

(1) 提高性兴奋水平的食品举例

(2) 减低性兴奋水平的食品举例

3. 性保健食谱举例

(1) 寡居妇女及丈夫有疾病、忌性生活女性的食谱举例

(2) 性生活前一天食谱举例

(3) 性生活后一天食谱举例

(二) 新婚期卫生与食品保健

1. 新婚期的保健问题

- (1) 新婚之夜应注意的卫生问题
- (2) 预防“蜜月性膀胱炎”
- (3) 节制性生活与预防性功能障碍，养生，优生

2.新婚期饮食

- (1) 新婚期的饮食原则
- (2) 新婚期的饮食禁忌
- (3) 新婚期的饮食举例

三、饮食与孕期保健

(一) 妊娠期孕妇的生理变化与胎儿的发育

1.孕妇的生理变化

- (1) 妊娠早期的生理变化
- (2) 妊娠中期的生理变化
- (3) 妊娠晚期的生理变化

2.胎儿的发育

- (1) 妊娠早期的胎儿发育
- (2) 妊娠中期的胎儿发育
- (3) 妊娠晚期的胎儿发育

(二) 妊娠期孕妇的饮食

1.母体与胎儿的营养需求

- (1) 一般需求
- (2) 对四大营养素的需求
- (3) 对矿物质及微量元素的需求
- (4) 孕妇对食品的“分期要求”

2.妊娠期的饮食禁忌

- (1) 忌烟酒
- (2) 忌喝咖啡及有色饮料
- (3) 忌用大热、大凉的药物及食物

3.妊娠期食谱举例

- (1) 妊娠早期食谱举例
- (2) 妊娠中期食谱举例
- (3) 妊娠晚期食谱举例

四、产后期饮食与母婴健康

(一) 产后期母体的身体变化与新生儿的发育

1.母体在产褥期的身体变化

- (1) 子宫的复原（或复旧）
- (2) “产道”的复原
- (3) “恶露”的变化
- (4) 乳汁分泌

2.新生婴儿的发育与对母乳的营养需求

- (1) 新生婴儿的发育问题
- (2) 对母乳的需求

(二) 产妇的饮食保健

1.产妇的饮食调养原则

- (1) 吃清淡而易消化的食物
- (2) 吃有利于产妇身体复原的食物
- (3) 符合催乳的需要
- (4) 注意必要的饮食禁忌
- (5) 食疗进补必须有“辨证观”
- (6) 区分“满月”与“大满月”

2.产妇食谱举例

- (1) 奶水丰足产妇的食谱举例
- (2) 缺乏奶水产妇的食谱举例

五、女性美容与“美食”

(一) 皮肤美容与“美食”

1.皮肤的生物学特性及营养对皮肤的影响

- (1) 皮肤的生物学特性
- (2) 食品对皮肤的影响
- (3) 女性皮肤与男性皮肤的不同点

2.有美肤、护肤作用的食物与药膳举例

- (1) 美肤、护肤食品举例
 - (2) 美肤、护肤药膳举例
- (二) 美发与“美食”

1.头发与女性美

- (1) 头发的发质类型
- (2) 病态头发的表现
- (3) 头发与疾病、营养的关系

2.有美发、护发作用的食物与药膳举例

- (1) 美发、护发食品举例
- (2) 美发、护发药膳举例

下篇 饮食营养与女性病理保健

六、月经病与饮食保健

(一) 痛经患者的饮食保健

1.痛经的病因、病症与保健

- (1) 病因
- (2) 痛经病人的保健问题

2.祖国医学对痛经的认识与中药药膳

- (1) 祖国医学对痛经的认识
 - (2) 痛经病人食用的药膳举例
- (二) 闭经患者的饮食保健

1.闭经的病因、病症与保健

- (1) 闭经的病因与病症
- (2) 预防闭经发生的主要保健措施
- (3) 溢乳闭经

2.祖国医学对闭经的认识与中药药膳

- (1) 祖国医学对闭经的认识
- (2) 闭经病人食用的药膳举例

七、妊娠期病症的食物疗法

(一) 流产与食疗

1.流产与安胎

- (1) 流产的概念及其分类
- (2) 流产的原因
- (3) 安胎问题

2.祖国医学对堕胎小产、胎动不安的认识

- (1) 堕胎小产
- (2) 胎动不安

3.药膳举例

- (1) 辅助治疗胎动不安的安胎药膳举例
 - (2) 堕胎小产后的药膳举例
- (二) 妊娠呕吐与食疗

1.妊娠呕吐的概念与保健原则

- (1) 妊娠呕吐的基本概念、病症及病因
- (2) 妊娠呕吐患者的保健原则

2.祖国医学对妊娠恶阻的认识与妊娠恶阻者的药膳

- (1) 祖国医学对妊娠恶阻的认识
 - (2) 药膳举例
- (三) 妊娠水肿与食疗

1.妊娠水肿的临床分型

- (1) 生理性水肿

- (2) 轻度妊娠高血压综合征的水肿
- (3) 中度妊娠高血压综合征的水肿
- (4) 重度妊娠高血压综合征的水肿
- 2. 祖国医学对妊娠水肿的认识及食疗方举例
 - (1) 祖国医学对妊娠水肿的认识
 - (2) 药膳举例
- 八、产褥期病症与饮食的辅助疗法
 - (一) 产褥期发热与食物辅助疗法
 - 1. 引起产褥期发热的疾病
 - (1) 产褥感染
 - (2) 产褥期泌尿系感染
 - (3) 产褥期乳腺炎
 - (4) 产褥期感冒
 - 2. 产褥期发热的食物辅助治疗
 - (1) 产褥感染的食疗方举例
 - (2) 产褥期泌尿系感染的食疗方举例
 - (3) 产褥期乳腺炎的食疗方举例
 - (4) 产褥期感冒发热的食疗方举例
 - (二) 产后恶露不绝与食物辅助疗法
 - 1. 产后恶露不绝的概念、病因与治疗原则
 - (1) 概念
 - (2) 病因
 - (3) 预防与治疗原则
 - 2. 祖国医学对产后恶露不绝的认识与药膳举例
 - (1) 祖国医学对产后恶露不绝的认识
 - (2) 药膳举例
- 九、几种妇科杂症的饮食辅助疗法
 - (一) 不孕症与食物辅助疗法
 - 1. 女性不孕症的病因与现代医学治疗
 - (1) 病因
 - (2) 现代医学治疗
 - 2. 祖国医学对不孕症的认识与药膳举例
 - (1) 祖国医学对女性不孕症的认识
 - (2) 药膳举例
 - (二) 女子性冷淡与食物辅助疗法
 - 1. 女子性冷淡的病因与现代医学治疗
 - (1) 病因
 - (2) 现代医学治疗
 - 2. 祖国医学对“冷阴”的认识与药膳举例
 - (1) 祖国医学对“冷阴”的认识
 - (2) 药膳举例
 - (三) “梦交”及“失合症”的中医治疗与饮食疗法
 - 1. “梦交”的中医辨证论治与药膳举例
 - (1) “梦交”的中医辨证论治
 - (2) 药膳举例
 - 2. 祖国医学对“失合症”的认识与药膳举例
 - (1) 祖国医学对“失合症”的认识
 - (2) 药膳举例
- 附录
 - 附录一：维生素与女性保健
 - (一) 女性对维生素的特殊需求
 - 1. 维生素与卵巢功能
 - 2. 孕期妇女对维生素的特殊需要
 - 3. 女性美与维生素

(二) 要合理使用维生素制剂

1. 维生素中毒问题

2. 合理补充维生素的途径

附录二：常用食物的营养成分介绍

(一) 维生素的主要食物来源及其含量

表1 一些食物的胡萝卜素含量

表2 一些食物的维生素B1含量

表3 一些食物的维生素B2含量

表4 一些食物的维生素C含量

表5 一些食物的尼克酸含量

(二) 蛋白质的主要食物来源及其含量

表6 一些动物性食物的蛋白质含量

表7 一些谷类食物的蛋白质含量

表8 一些干豆类及豆制品类食物的蛋白质含量

表9 一些蔬菜类食物的蛋白质含量

表10 一些水果及瓜类食物的蛋白质含量

(三) 铁、钙、碘、钾、镁、钠的主要食物来源及其含量

表11 含铁较多的食物

表12 含钙较多的食物

表13 含碘较多的食物

表14 含钾较多的食物

表15 含镁较多的食物

表16 含钠较多的食物

附录三：祖国医学对常用食品的属性分类

1. 温热性食品

- (1) 粮油类的温性食品
- (2) 豆类的温性食品
- (3) 蔬菜类的温性食品
- (4) 禽兽蛇虫类的温性食品
- (5) 水产类的温性食品
- (6) 瓜果类的寒凉性食品
- (7) 调料、饮料中的温性食品

2. 寒凉性食品

- (1) 粮油类的寒凉性食品
- (2) 豆类的寒凉性食品
- (3) 蔬菜类的寒凉性食品
- (4) 禽兽蛇虫类的寒凉性食品
- (5) 水产类的寒凉性食品
- (6) 瓜果类的寒凉性食品
- (7) 调料、饮料中的寒凉性食品

3. 平性（不温不凉）食品

- (1) 粮油类的平性食品
- (2) 豆类的平性食品
- (3) 蔬菜类的平性食品
- (4) 禽兽蛇虫类的平性食品
- (5) 水产类的平性食品
- (6) 瓜果类的平性食品
- (7) 调料、饮料中的平性食品

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

评论

[现代女性饮食保健_下载链接1](#)

书评

[现代女性饮食保健_下载链接1](#)