

# 女性饮食保健宜忌



[女性饮食保健宜忌\\_下载链接1](#)

著者:李兴春

出版者:学苑出版社

出版时间:1998-9-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787507703474

## 内容提要

本书根据女性的生理、生活特点，论述了怎样的饮食才有利于妇女健康。全书分为女性保健饮食、女性美容饮食、孕妇饮食、产妇饮食、中老年妇女饮食、妇科常见病饮食6部分。全书内容丰富翔实，富有科学性，贴近生活，实用性 strong，文字通俗简明，可作为女性饮食保健必读之书，也可为医生参考用书。

## 作者介绍:

目录: 1.女性保健饮食  
2.青春期女性宜多摄入有利长身体的营养素  
3.青春期女性宜多吃的健脑食物  
4.少女宜多吃富含维生素的食物可保护眼睛  
5.青少年女性防治近视眼宜多吃的食品  
6.少女夜盲症宜采取的食疗法  
7.少女忌多吃对牙齿有危害的食物  
8.少女变声期饮食的宜忌  
9.少女声音嘶哑宜采用的食疗方  
10.少女宜多喝合格矿泉水有利保健  
11.青春少女应忌喝浓茶  
12.青年女性忌过量饮用可乐型饮料  
13.青年女性喝汽水忌过量  
14.青春少女应忌喝酒  
15.青春少女应忌吸烟  
16.少女忌过多摄入食物纤维素以免推迟月经初潮  
17.少女月经初潮宜多吃富含钙的食物  
18.月经来潮前的饮食宜忌  
19.妇女月经期宜多吃的食品  
20.妇女月经期应忌食、少食的食品  
· · · · · (收起)

[女性饮食保健宜忌 下载链接1](#)

## 标签

饮食

女性

健康

评论

---

[女性饮食保健宜忌 下载链接1](#)

书评

---

[女性饮食保健宜忌 下载链接1](#)