

<<女人四十>>

图书基本信息

书名：<<女人四十>>

13位ISBN编号：9787543653610

10位ISBN编号：7543653613

出版时间：2009-11

出版时间：刘静娴 青岛出版社 (2009-11出版)

作者：刘静娴 编

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>

<<女人四十>>

前言

有人说，年轻的女人是一块璞玉，可爱、纯洁，但有待岁月的雕琢；而40岁的女人恰恰是一块最完美、最精致的润玉，晶莹剔透、圆润光滑，散发着迷人的光彩。

可是，现实生活中，又有几个中年女人真正做到了这一点呢？

40岁是一个危机四伏、充满坎坷的年龄。

古代孔圣人曾说过“四十而不惑”，但现在，进入40岁后，人们感到越来越累。

此时的身体已失去了二三十岁时的矫健，工作、家庭方面的压力不断涌来。

这一点在40岁女性身上体现得尤为突出。

40岁的女性，一般都正值更年期，是生理和心理都非常复杂的时期。

她们既承担着繁重的家务，又是社会的中坚，每天忙碌于单位、家庭之间，身心疲惫，殚精竭虑。

处于这一年龄段的女性，无论体力还是精力都开始走下坡路了。

因此，如何让自己的下半辈子平安度过，是一个很现实的问题，也是需要面对的巨大挑战。

40岁也是一道分水岭。

有的女人成了人人羡慕、风情万种的“一枝花”，也有的女人成了年老色衰的“豆腐渣”。

作为40岁的你，肯定想成为“一枝花”，那么你就应该赶紧从悲观的“豆腐渣”论中跳出来吧！

如何实现这一梦想呢？

对于40岁的女人来说，科学饮食是健康的保证，掌握了合理的饮食就能拥有健康，就能幸福一生。

《女人四十：做自己的营养师》一书紧紧围绕饮食对中年女性的重要性，从饮食营养、饮食安全、饮食习惯、饮食排毒、饮食治病、饮食抗衰、饮食滋补等方面，阐述了饮食与健康的关系，告诉读者如何通过调理饮食来把握健康。

可以说，这是一本告诉40岁女人如何变得更健康、更美丽的书。

40岁的女性朋友们，请相信你自己，相信你有雄厚的实力，更有百倍的信心，能够成为一个成熟、独立、睿智的新女性。

<<女人四十>>

内容概要

《女人四十:做自己的营养师》内容简介:40岁的女性,一般都正值更年期,是生理和心理都非常复杂的时期。

她们既承担着繁重的家务,又是社会的中坚,每天忙碌于单位、家庭之间,身心疲惫,殚精竭虑。

处于这一年龄段的女性,无论体力还是精力都开始走下坡路了。

因此,如何让自己的下半辈子平安度过,是一个很现实的问题,也是需要面对的巨大挑战。

40岁也是一道分水岭。

有的女人成了人人羡慕、风情万种的“一枝花”,也有的女人成了年老色衰的“豆腐渣”。

作为40岁的你,肯定想成为“一枝花”,那么你就应该赶紧从悲观的“豆腐渣”论中跳出来吧!

如何实现这一梦想呢?

对于40岁的女人来说,科学饮食是健康的保证,掌握了合理的饮食就能拥有健康,就能幸福一生。

《女人四十:做自己的营养师》一书紧紧围绕饮食对中年女性的重要性,从饮食营养、饮食安全、饮食习惯、饮食排毒、饮食治病、饮食抗衰、饮食滋补等方面,阐述了饮食与健康的关系,告诉读者如何通过调理饮食来把握健康。

可以说,这是一本告诉40岁女人如何变得更健康、更美丽的书。

40岁的女性朋友们,请相信你自己,相信你有雄厚的实力,更有百倍的信心,能够成为一个成熟、独立、睿智的新女性。

<<女人四十>>

书籍目录

序言第一章 女人四十，对自己的健康负责40岁女人的健康现状更年期也是一种病寻找不健康的原因女人四十，健康由自己负责健康是幸福的保证测一测：你的身体健康吗第二章 营养决定健康吃得不对当然要生病营养是维持人体生命的源泉营养平衡才能远离疾病人过四十，怎样吃胜于吃什么饮食要好“色”，健康不会缺人到四十，更要吃“苦”四季饮食营养的健康原则测一测：你的饮食观点科学吗第三章 饮食营养：40岁女人的健康第一法则生命在于营养，营养来源于饮食人体必需的营养素中国居民膳食指南中国居民平衡膳食宝塔如何识别营养不足的信号吃得好吃得多吃得营养吗营养不足，免疫力自然会下降测一测：你的饮食是否保证了足够的营养第四章 饮食安全：为健康筑一道防线安全的才是健康的什么是QS标志别图一时口快，埋下健康隐患食品是如何受到污染的预防食物中毒的健康指南正确认识食品添加剂病从口入的食源性疾病食物“配错郎”，健康会受伤测一测：你的餐桌安全吗第五章 饮食习惯：习惯是最好的医女人四十，不能想吃就吃慢饮食：健康身体的润滑剂一日三餐搭配有方多吃五谷杂粮每餐只吃七八分饱生冷食品，惹不起躲得起40岁的女人吃水果有讲究并不科学的谈“脂”色变学会对甜食敬而远之测一测：你的饮食习惯是否科学第六章 饮食排毒：清洁的身体才健康并非危言耸听：你的身体有毒寻找毒素的“秘密通道”女人四十，排毒刻不容缓食物是最好的消毒剂能排毒的蔬菜吃水果，排毒素每天一杯排毒蔬果汁饮食讲酸碱，毒素难上身测一测：你的身体中“毒”了吗第七章 饮食治病：聪明女人做自己的医生除血脂从饮食做起食物助你降血压冠心病患者的饮食窍门饮食营养改变脂肪肝糖尿病患者应该怎么吃骨质疏松患者的饮食之道便秘患者的饮食疗法让食物安抚月经异常更年期综合征患者的饮食原则乳腺增生者可以这样吃治阴道炎可借助食物来帮忙尿路感染者的饮食法测一测：你的身心是否健康第八章 饮食抗衰：让衰老来得慢些再慢些衰老无法抗拒，但能推迟衰老的第一道关口：皮肤女人四十，皮肤更需要营养失去控制的自由基危害健康衰从心起：吃出来的快乐好心情摆脱疲劳的饮食小秘诀几种独特的抗衰老食物动手做：抗衰老食谱测一测：你是否衰老得比正常早第九章 饮食滋补：女人四十，补为先滋补不应等到有病时40岁的女人，滋补应以气血为主女性用红豆滋补要比绿豆好“性福”是可以补出来的巧妙留住“女人味”职业女性的滋补小处方测一测：你的体质是否需要进补附录一常见食物相克表附录二常见食物互换表附录三世界卫生组织宫部的10大垃圾食物

<<女人四十>>

章节摘录

多吃蔬菜、水果和薯类新鲜蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分。

蔬菜的种类包括植物的叶、茎、花薹、茄果、鲜豆、食用蕈藻类等。

红、黄、绿等深色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和叶酸、矿物质(钙、磷、钾、镁、铁)、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质比蔬菜丰富。

红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。

富含蔬菜、水果和薯类的膳食有益人体健康，能够保持肠道正常功能，并可以提高机体的免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险。

推荐我国成年人每天吃蔬菜300~500克，最好深色蔬菜约占一半，水果200~400克，并注意增加薯类的摄入。

常吃奶类、大豆或其制品奶类除含丰富的优质蛋白和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，容易消化吸收，是天然钙质的极好来源。

大量的研究表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质疏松的年龄；给中老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度，有利于骨的健康。

因此，我们应大大提高奶类的摄入量。

建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品，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。

大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等营养素。

建议每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

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、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源。

动物性食物中蛋白质不仅含量高，而且氨基酸组成更适合人体需要，尤其富含赖氨酸和蛋氨酸，如与谷类或豆类食物搭配食用，可明显发挥蛋白质互补作用；但动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和胆固醇，摄入过多可增加患心血管病的危险性。

一般来说，鱼类的脂肪含量较低，且含有较多的不饱和脂肪酸，有些海产鱼类富含二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)，可预防血脂异常和心脑血管病。

禽类的不饱和脂肪酸含量较高。

蛋类是很经济的优质蛋白质来源。

瘦肉脂肪含量较低，铁含量高且利用率高。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并且是某些慢性病的危险因素，应少吃。

对于以上食物，推荐成人每日摄入量：鱼虾类50~100克，畜禽肉类50~75克，蛋类25~50克。

饮食清淡，减少烹调油用量脂肪是人体能量的重要来源之一，但是脂肪摄入过多会引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病。

盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。

因此，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。

建议每人每天烹调油用量不超过25克或30克；食盐摄入量不超过6克，包括酱油、酱菜、酱中的食盐量。

保持健康体重保持健康体重的两个主要因素是进食量和运动，因为食物提供人体能量，运动消耗能量。

体重无论过高，还是过低都是不健康的表现，容易患多种疾病。

所以，应保持进食量和运动量的平衡，使体重维持在适宜范围。

<<女人四十>>

成人的健康体重是指体质指数(BMI)为18.5 ~ 24.9 kg/m²之间。

正常生理状态下,食欲可以有效控制进食量,不过饱就可保持健康体重。

目前我国大多数成年人体力活动不足或缺乏体育锻炼,应养成天天运动的习惯,坚持每天多做一些消耗能量的活动。

<<女人四十>>

编辑推荐

《女人四十:做自己的营养师》：多方面的健康营养指导，最佳营养的观念，直用于实际生活之中，把健康把握在自己的手中。

女人四十，人到中年。

疾病像一条可恶的蛇缠上了这些年过40岁的女人。

俗话说，病从口入。

科学饮食是健康的保证，掌握了合理的饮食就掌握了幸福一生的健康。

《女人四十:做自己的营养师》紧紧围绕饮食对中年女性的重要性，从饮食营养、饮食安全、饮食习惯、饮食排毒、饮食治病，饮食抗衰。

饮食滋补等方面，阐述了饮食与健康的关系，告诉读者如何通过调理饮食来把握健康。

<<女人四十>>

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>