

女性飲食健康 必吃強大食物清單

導讀：女性比起男性更容易疲累、缺乏運動。因此，妳應該要從日常的飲食來幫助自己獲得營養。多吃漿果、番茄、優格、豆類等食物，它們都有助於預防疾病、抗氧化。此外，多運動、多休息，還要避免太多壓力。

一、女性必吃的強大飲食清單

1、漿果以及番茄

漿果含有抗癌的花青素，可以幫助修復細胞，減少癌症的風險。漿果也含有維生素C和葉酸，提供了強大的抗氧化保護。番茄含有茄紅素，可以幫助預防乳腺癌、心臟疾病和防止紫外線。

2、每天一杯優格

在午餐、晚餐或點心吃一杯優格，以獲得對骨骼健康的鈣質。最好食用低脂優格，沒有添加糖或水果。優格是乳製品最健康的形式。它還能降低陰道感染、胃潰瘍的風險。

漿果含有豐富的抗氧化劑。

3、食用各種豆類

豆類是蛋白質、纖維的良好來源。豆類的營養物質可以幫助降低經前綜合症和更年期的症狀。妳可以食用大豆、紅三葉草、苜蓿芽等食物，它們含有蛋白酶抑制劑，可以減緩癌細胞分裂。

4、新鮮的純橙汁

我們需要維生素D來幫助骨骼吸收有效的鈣，這樣可以降低骨質疏鬆症、腫瘤和糖尿病的風險。許多女性因為使用防曬所以維生素D含量很低。純橙汁、鮭魚都含有豐富的維生素D。

5、應食用脂肪魚

某些魚中的 ω -3脂肪酸是健康的因素，如鮭魚、沙丁魚。這些魚中的DHA和EPA可以直接被身體使用，可以幫助防止高血壓、心臟疾病、中風、關節疼痛和炎症。

二、女性如何照顧自己的健康？

1、攝取健康食物

健康的食物可以提供妳維生素、礦物質等必需的營養素，還可以幫助提高免疫力，減少疾病的風險。因此，妳應該要多吃蔬菜、水果、瘦肉等食物。

2、規律運動習慣

運動可以強化體魄、提高免疫力、預防感染。因此，妳應該要維持規律的運動習慣，每週運動至少 2.5 小時，以維持最佳的健康狀態。

3、降低生活壓力

壓力是導致許多疾病的重要風險因素，包括不孕、月經紊亂、癌症等。因此，妳應該要降低壓力水平，保持心情輕鬆。

4、獲得充足睡眠

睡眠不足會導致免疫力下降，影響內分泌系統。因此，妳應該要讓自己獲得充足的睡眠，每天晚上至少睡 7、8 小時。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

