温 / 检選兼姤缃 / 浸湯 / 迷鏃 工 逢 鏂 伴 椈鏃 朵 簨 -

黄色食物・女性荷尔蒙动力

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/23 14:00

荷尔蒙与女性健康有着密不可分的关系,荷尔蒙的种种变化,总是在女性身上表现得特别突出。食物是补充荷尔蒙的重要因素,尤其是多食黄色食物,对促进女性荷尔蒙分泌有更多的帮助。

A 荷尔蒙25岁开始减少

人体会分泌75种以上的激素,它们在人体内扮演着各自 的角色。体内荷尔蒙浓度高的女性,比体内荷尔蒙浓度低的同龄女性看起来要年轻很多。

21-22岁是青春的巅峰时期,也是分泌系统功能最顶峰的时期。从25岁开始,体内荷尔蒙的分泌量便以每10年下降15%的速度逐年减少,人体各器官组织开始逐渐老化萎缩,皮肤明显黯淡,精神不佳。

60岁时,女性荷尔蒙分泌量只有年轻时的1/5左右。

B 缺乏荷尔蒙的表现

失眠头痛:失眠、多梦、疲倦、头痛。晚上催眠的方法皆用尽,还是睡不着。白天注意力不集中,困倦嗜睡,严重影响日常生活。

月经不调:月经不是提前就是推后,并且经期过长。

皮肤衰老:皮肤松弛,日渐粗糙,毛孔也粗大起来,甚至连色斑也跳出来捣乱,镜子中呈现出来 的是标准的"黄脸婆"。

烦躁胸闷:心慌气短、易激动甚至狂躁,会因为一件小事与同事或家人争吵,总是摆出一副"不高兴"的样子,有时很难控制自己的情绪。夜间睡觉时会因胸闷而被憋醒,严重时会出现血压忽高忽低。

C 荷尔蒙偏爱"黄色"

从中医的理论上说,人体与荷尔蒙分泌关系最密切的是肝、脾、肾。

肾脏具有调节荷尔蒙分泌平衡的作用,对于身体出现的一些不良症状,它会首先做出反应;在荷尔蒙分泌失调时,肝脏是对身体起支撑作用的关键;而肝和肾能正常运作,完全要归功于脾。所以,要改善荷尔蒙分泌失调导致的不良症状,首先要从健胃、健脾开始。

中医认为,人是一个统一的有机体,五脏与五行、五味、五色是相生相克的关系。不同颜色的食物,与人体的五脏六腑有着阴阳调和的关系,合理地搭配饮食,有助于提高荷尔蒙的分泌。

肾、肝、脾各自有着比较偏爱的食物。肾脏偏爱黑色及带有自然咸味的食物,如黑芝麻、黑木耳、黑豆、香菇、黑米、虾、贝类等;肝脏偏爱绿色的食物,如菠菜、白菜、芹菜、生菜、韭菜、西兰花等。

脾偏爱黄色且有自然甜味的食物,如黄豆、南瓜、橘子、柠檬、玉米、香蕉等。黄色食物可以健脾,增强胃肠功能,恢复精力,补充元气,进而缓解女性荷尔蒙分泌减少的症状。黄色食物对消化系统也很有疗效,同时,也对记忆力衰退有帮助。

也就是说,女性要改善荷尔蒙的分泌状况,首先要从吃黄色的食物开始,因为它是女性荷尔蒙分泌的原动力。