

2011年公卫辅导：让女人健康有活力的四种食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655463.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655463.htm)

让女人健康有活力的四种食物：草莓类水果、菠菜、鱼类、豆类。草莓类水果这一类水果是综合碳水化合物的很好来源，而且维生素含量特别丰富，这种维生素帮助人体吸收滋养细胞所需要的铁质。营养学家研究发现，每天摄取60毫克的维生素C，就能让人精力充沛。菠菜含有丰富的镁，而这种矿物质在大多数妇女（特别是要承受压力或从事激烈运动的女性）中往往摄取不足。专家建议，妇女每天至少要摄入280毫克，但一般妇女的摄入量只有专家建议的60%左右，因而她们常常会感到疲劳。肌肉在镁的帮助下，可把碳水化合物转变为能增强肌肉力量的能源，但过量地摄入这种矿物质可带来副作用。鱼类碳水化合物是补充体力的最佳物质，不过，摄取过多的碳水化合物而不摄取蛋白质，对脑（清晰思考的能力和警觉性）会有不良影响，使人昏昏欲睡。因此，西方人把鱼称之为“粮”是有一定道理的。金枪鱼之类的高蛋白质鱼含有一种RH酪氨酸的氨基酸，这种氨基酸一经消化，便会增加制造去甲肾上腺素和多巴胺等脑神经介质，而这些天然醒脑物质能刺激大脑提高警觉，使人在精神压力下仍能把注意力集中或从事思维活动。美国某大学运动生理研究所的研究人员发现，运动后不补充足够的蛋白质，肌肉复原的速度会减慢。豆类铁质不足往往会导致精神萎靡，特别是那些长期不吃肉、从事剧烈运动的人或是正在减肥的人。瘦肉是铁质的最好来源，各种豆类也可以补充大量铁质。铁质的主要作用是帮助输送氧到人体各

器官和组织中去。如果一个人得了贫血症才感觉到铁质不足，可能为时已晚。如果体内铁质匮乏，会常常觉得疲劳，肌肉无力，容易中风。不过，只要多吃点豆类或蛋白质丰富的食物，这些症状就会消失，用铁剂也有帮助。正常的男性每天摄入铁质不可超过10毫克，女性不可超过15毫克，否则非但不能增加体力，还可能有害。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师考试预测试题](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师考试试题及解析](#) [#0000ff>#0000ff>2011年公卫医师考试预防医学模拟试题](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)