雌激素是一种[女性激素](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%A5%B3%E6%80%A7%E6%BF%80%E7%B4%A0&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)，主要由卵巢分泌产生。30～50岁的[育龄妇女](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%82%B2%E9%BE%84%E5%A6%87%E5%A5%B3&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)正处于高雌激素的环境中，如口服合成的雌激素来治疗其它疾病，或摄食很多含雌激素的食物，此外生活节奏紧张、高脂饮食、生育等因素亦可引起[内分泌紊乱](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%86%85%E5%88%86%E6%B3%8C%E7%B4%8A%E4%B9%B1&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)，体内雌激素比例失衡，在这种高雌激素水平下良性[乳腺纤维囊肿](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B9%B3%E8%85%BA%E7%BA%A4%E7%BB%B4%E5%9B%8A%E8%82%BF&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)，[乳腺增生病](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B9%B3%E8%85%BA%E5%A2%9E%E7%94%9F%E7%97%85&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)及子宫肌瘤的发病率较高，且有转变为恶性肿瘤的可能性。根据大量临床观察证明上述疾病均具有依赖于雌激素生长的特性，减少和清除体内雌激素水平会产生预防其恶变的作用   
研究显示，黄豆和豆制品中所含大量[植物雌激素](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%A4%8D%E7%89%A9%E9%9B%8C%E6%BF%80%E7%B4%A0&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)，在治疗和预防乳癌方面扮演重要角色，关键所在是，黄豆会改变体内激素的分泌。[临床医学](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B8%B4%E5%BA%8A%E5%8C%BB%E5%AD%A6&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)有研究显示，黄豆及豆制品具有平衡体内雌激素的作用，当体内雌激素太低时，黄豆或豆制品会使它增加，但当雌激素太高时，黄豆或豆制品也会使它减少。这就是黄豆能有效地帮助女性预防一些与雌激素有关的癌症的主要原因。研究认为，黄豆和豆制品中还含有异黄素，它具有平衡雌激素的作用。黄豆这种对雌激素的双向平衡作用，在食物中很难找得第二种。   
  
[维生素D](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0D&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)与激素有一定的关联，获取的[维生素D](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0D&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)含量愈高，乳腺癌死亡率就愈低。因为[维生素D](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0D&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)在血液中的循环给女性机体以一定程度的保护，可防止乳腺癌的发生和发展。维生素D主要来源于饮食，如牛奶和鱼等。女人，如果每天食用1杯牛奶和500克鱼，长期坚持，能起到调理雌激素平衡的作用。   
  
富含硒和锌的食物对平衡雌激素也有特殊功效。硒能防止致癌物质与正常细胞脱氧核糖核酸结合，从而起到抑制癌细胞发生的作用，锌对人体不同部位的多种癌症都有较强的抑制作用。含硒蔬菜有荠菜、大蒜、香菇、番茄、南瓜等；含锌食物有牡蛎、青花鱼、鳗鱼、海带、豆类、芝麻、胡桃等，其中牡蛎的含锌量尤为可观。   
  
快餐添饱了女人的胃，顺便也赠送给爱它们的女人一件礼物——心血管系统疾病和[生殖系统](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%94%9F%E6%AE%96%E7%B3%BB%E7%BB%9F&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)肿瘤的高发病率。来自牛奶、红肉、乳酪含有大量的饱和脂肪，专家认为，摄取过多这样的饱和脂肪会刺激雌激素过度分泌，脂肪中的类固醇可以在体内转变成雌激素，促使乳癌细胞形成。体内积聚脂肪形成的雌激素越多，癌变几率也越大。这样就会最终导致心血管系统和[生殖系统](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%94%9F%E6%AE%96%E7%B3%BB%E7%BB%9F&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)肿瘤。   
  
而坚果、种子和鱼中的[不饱和脂肪](https://www.baidu.com/s?wd=%E4%B8%8D%E9%A5%B1%E5%92%8C%E8%84%82%E8%82%AA&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3mv7hP1P-P16drAmkPWF90ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EPHnLnWcdns)对平衡激素水平有一定功效。研究报告显示，饮食中的橄榄油对降低患乳癌的危险性也有很大的帮助。   
  
海带、紫菜等海藻类食物同样不可忽视。实验证明，海藻类食物的提取物，对动物实验性肿瘤确有疗效。专家们发现，肿瘤患者的血液多呈酸性，而海藻这类含碘、钙较高的食物能调节和平衡血液的酸碱度。   
  
食物纤维已经被列为人体必须营养素，其作用日益受到科研专家的重视。研究表明，每天摄取40克以上的食物纤维，并减少20%脂肪摄入，可以保持激素水平平衡。食物纤维在植物类食物，如新鲜蔬菜和水果中的含量比较高，所以改变一下你的菜单，也会产生意想不到的效果。

减肥食物

1、菠菜：小小一把的菠菜就含有丰富的钾及维他命A和C，但是须特别注意烹调方式，因为菠菜是相当容易流失营养的食材。

2、豆苗：绿色的豆苗菜含有相当丰富的营养，其中当然少不了有利消除水肿的钾，而且豆苗菜也可以强化咀嚼效果，是兼具营养价值及促进口腔活动的优质食品喔。

3、红萝卜：相当营养的红萝卜相信是许多人在小时候所不喜欢吃的东西，小芹也不例外，但是知道红萝卜的小脸功效后，小芹就爱上了红萝卜的滋味，每天早上喝一杯现榨的蜂蜜红萝卜汁，养颜又美容。

4、西洋芹：和以上食物一样，西洋芹具有营养价值及促进口腔活动的功能，不论拿来作为食材，或是在夏天最顺口、简单的生吃，西洋芹都是十分可口又健康的饮食呢！

5、纳豆：容易保存的纳豆是日式早餐的柴鱼或是刎仔鱼等鱼干都含有高优质的钾成份.

6、小鱼干：柴鱼或是刎仔鱼等鱼干都含有高优质的钾成份， 因此，无论蒸、煮、炒或做汤时加些小鱼干，都有美味又营养的双重良效喔！

7、柿干：可以当零食、也可以当作烹饪食材的柿干，是台湾客家人的特产，干燥及软硬适中的特色，使得柿干也是兼具营养价值及促进口腔活动的健康食品。

8、葡萄柚：葡萄柚的酸性物质能够增加消化液，从而可以增强消化功能。并且它还含有丰富的维生素C，可以消除疲劳和改善皮肤。

9、番茄：番茄含有茄红素、[食物纤维](http://baike.baidu.com/item/%E9%A3%9F%E7%89%A9%E7%BA%A4%E7%BB%B4)及果胶成分，具有减少[热量](http://baike.baidu.com/item/%E7%83%AD%E9%87%8F)的摄取、促进肠胃蠕动作用，同时还可以起到瘦脸的效果。

10、菠萝： 菠萝富含蛋白分解酵素，可以有效果帮助肉类的消化。但不宜空腹食用，如果空腹吃很容易造成胃壁受伤，所以餐后吃比较适宜。

减肥水果

[香蕉](http://baike.baidu.com/item/%E9%A6%99%E8%95%89)

含有丰富食物纤维、[维生素A](http://baike.baidu.com/item/%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0A)、钾等，所以有很棒的润肠，强化[肌肉](http://baike.baidu.com/item/%E8%82%8C%E8%82%89)，利尿软便功能。对于便秘，肌肤干燥的美眉而言，这是不错的选择。

[珍珠番茄](http://baike.baidu.com/item/%E7%8F%8D%E7%8F%A0%E7%95%AA%E8%8C%84)

就是我们经常吃的那种，几厘米的那种。含有茄红素，食物纤维及果胶成份，可以降低热量摄取，促进肠胃蠕动。

[柠檬](http://baike.baidu.com/item/%E6%9F%A0%E6%AA%AC)

柠檬酸是促进热量代谢过程的必然参与物质，而且有消除疲劳的功能。柠檬的维生素C含量也是众所皆知的，美眉们通常用它来美白肌肤。还有它促进肠胃蠕动的功能也是相当出众哦！

[**苹果**](http://baike.baidu.com/item/%E8%8B%B9%E6%9E%9C)

丰富的果胶可以回事排毒功效并降低热量吸收，此外苹果所含的钾质还可防止腿部水肿。