

<<饮食决定长寿>>

图书基本信息

书名：<<饮食决定长寿>>

13位ISBN编号：9787510401695

10位ISBN编号：7510401690

出版时间：2009-7

出版时间：新世界

作者：健康生活研究组

页数：239

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>

## &lt;&lt;饮食决定长寿&gt;&gt;

## 前言

长寿关键在自己人到底能活多久？

这是一个老生常谈的问题，也是一个人人关心的问题。

针对这个问题，科学家们进行过仔细的研究。

按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5至7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20至25岁)来计算的，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认人的寿命正常应该是120岁。

世界卫生组织也有过定义：65岁以前算中年人，65至74岁算青年老年人，75至90岁才正式算老年人。如果以推算出的平均寿命是120岁的话，活到100岁应该是轻而易举的事情。

但是，看我们现实生活当中，一万个人当中，能活到100岁的又有几许。

应该平均活到100岁的，却只有70多的平均寿命。

本该正值健康的岁数，却过了更年期就病痛不断，有的还甚至“好死不如赖活着”。

还没正式进入老年期，就成为了“三高”人群，冠心病、脑血栓、糖尿病等疾病每时每刻都在挑战着中老年人的生活自信。

然现在人们的平均寿命只有70多岁，但是，在我们的周围也不乏长寿者，有的甚至年过100，仍然健康豁达。

在很多长寿地区，例如格鲁吉亚、中国的巴马地区等等，在这些地方，80、90都还只是老年生活的开端。

为什么他们就能活出正常寿命？

一般来说，决定我们健康长寿的因素主要有三方面。

一方面是饮食的平衡，另一方面是心理状态，还有一方面是有氧运动。

在这三个方面，饮食是最为重要的，它不仅要提供我们身体所需的营养，还在一定程度上决定我们的健康值。

据调查，尽管长寿老人的生活方式各不相同，但是，有一些原则是共通的。

除了拥有规律的生活习惯、乐观豁达的处世心态以及热爱劳动外，他们的饮食结构都非常的合理，对食物不偏不倚，还适可而止，保证每餐只有七八分饱。

所以，求长寿，还得从饮食结构上下功夫。

怎么下功夫？

这本书会给您满意的答案。

生老病死是一个自然的循环，亘古不变，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。

自然而终的，那就意味着他们的一生几乎都没有经历过病痛，是无疾而终。

这样的人生既轻松也完美。

但是，因病而终的，就意味着他们要忍受巨大的肉体痛苦，身心备受煎熬不说，还会给家庭、事业带来无穷的困扰。

这样的人生，即使活到100岁，也不幸福。

所以，追求长寿的同时，我们也不要忘了，健康的长寿，才是我们的终极目标。

## <<饮食决定长寿>>

### 内容概要

《饮食决定长寿（挑食造就百岁老人）》会给您满意的答案。

一般来说，决定我们健康长寿的因素主要有三方面。

一方面是饮食的平衡，另一方面是心理状态，还有一方面是有氧运动。

在这三个方面，饮食是最为重要的，它不仅要提供我们身体所需的营养，还在一定程度上决定我们的健康值。

据调查，尽管长寿老人的生活方式各不相同，但是，有一些原则是共通的。

除了拥有规律的生活习惯、乐观豁达的处世心态以及热爱劳动外，他们的饮食结构都非常的合理，对食物不偏不倚，还适可而止，保证每餐只有七八分饱。

所以，求长寿，还得从饮食结构上下功夫。

怎么下功夫？

## &lt;&lt;饮食决定长寿&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 理论篇：没有健康就无所谓长寿第一章 合理饮食才会健康长寿健康长寿贵在坚持 / 3饮食有节是利身益寿的保证 / 5健康长寿也要三餐有别 / 9荤素搭配就会长寿在望 / 12不同体质，长寿养生也各异 / 14不良饮食习惯是您长寿的绊脚石 / 17第二章 从根本上实现健康长寿长寿需要从增强体质开始 / 23阴阳平衡才能让您的健康从内到外 / 25血气不足是疾病的源泉 / 26酸碱平衡让您长寿无忧 / 28五脏安康才能健康长寿 / 31第三章 四季养生四部曲“养、治、润、补”养肝祛病之春季养生 / 40冬病夏治之夏季养生 / 45润肺滋阴之秋季养生 / 50补肾补血之冬季养生 / 55第二部分 饮食实践篇：怎样让您吃出健康长寿？

第一章 蔬果是健康长寿的天然保健品让卡普里海岸闻名世界的长生果——西红柿 / 63乾隆也爱吃的平凡食物——红薯 / 68让印第安人远离心血管病的食物——玉米 / 72让钟祥人长寿源远流长的鲜食物——蘑菇 / 77让您远离脑血栓的营养食物——黑木耳 / 80维生素的宝库——海苔 / 84德国人眼中的天然抗生素——大蒜 / 86宋美龄长寿的秘密“武器”——苹果 / 90第二章 中药材是健康长寿的最佳“催化剂”让斐济人没有癌症困扰的食物——杏仁 / 93补气补虚的最佳中药材——黄芪 / 96世间补血第一的珍贵药材——三七 / 100上古传说中的“草药之王”——鱼腥草 / 103“三高”人群的绝佳降压物——杜仲 / 106256岁老人的长寿“砝码”——枸杞子 / 111《神农本草经》推荐的药中上品——人参 / 115抗衰老的“不二之选”——何首乌 / 118药效和名字一样美丽的珍贵中药——百合 / 123第三章 让您健康长寿的其它食物被日本人奉为长寿之宝的饮品——绿茶 / 12790岁也能骑着自行车穿梭的秘密——红葡萄酒 / 129被誉为“植物奶”的营养食品——豆浆 / 132与保加利亚人长寿有关的神奇饮料——酸奶 / 133让您健康长寿的“百药之王”——水 / 134第三部分 全面提升篇：全面提升您的健康值第一章 全面均衡的营养，才是健康的源泉营养摄取要根据实际 / 143热量摄取要控制 / 144强健身体，蛋白质需求有增加 / 146要健康，少脂肪 / 148碳水化合物，中年女性要警惕 / 150膳食纤维，中老年人长寿的“福星” / 152第二章 没有疾病困扰的长寿才最完美健康长寿的“无声杀手”——冠心病 / 161中老年最该防的疾病——高血压 / 167让人无可奈何的“老慢支”——慢性支气管炎 / 174发病率居高不下的疾病——哮喘 / 179老年人健康问题产生的根本——高血脂 / 185疾病当中的“文明者”——糖尿病 / 192让脑功能全面萎缩的疾病——老年痴呆症 / 201让人措手不及防的老年疾病——脑血栓 / 208中老年人常见的“流行病”——中风 / 213中老年人健康的潜伏危机——骨质疏松 / 219专题 寻找长寿之乡的饮食密码 / 227

## &lt;&lt;饮食决定长寿&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 理论篇：没有健康就无所谓长寿第一章 合理饮食才会健康长寿健康长寿也要三餐有别三餐合理，长寿有益我们有一句俗话说的好：“早饭要饱，午饭要好，晚饭要少。”

但是，常年的生活习惯让很多人都养成了早饭随意，午饭将就，晚饭丰盛的饮食习惯。这样的习惯极其不好。

不少人认为早餐不重要。

其实早餐在日常饮食当中占有非常重要的地位。

经过一夜睡眠之后，我们急需补充食物，只有吃好早餐，才能保证有充沛的精力从事上午的工作和活动。

不吃早餐还容易患结石等疾病。

午餐是一天中最重要的一顿饭，它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。

很多人由于工作关系都是叫外卖，当然也有少数人是自带盒饭。

自带盒饭的还好，常年叫外卖的，那就无法保证营养了。

至于晚餐，在《寿亲养老新书》中就非常重视晚餐的食量：“夜晚减一口，活到九十九。”

而且，注意一日三餐合理安排对养生长寿也是大有益处的。

所以，即使您以前没有养成合理搭配三餐的习惯，从现在开始，您也要注意了。

选对食物，三餐吃好三餐的搭配需要合理，选择吃什么也很重要。

在食物选择方面，早餐应选择体积小而富有热量的食物，午餐应选择富含优质蛋白质的食物，晚餐则直吃低热量、易消化的食物。

大量实验表明，每天早上一次摄入2000卡路里的食物，对体重影响不大，而晚上摄入同样的食物体重就明显增加，这是因为人体的各种生理机能和代谢变化都有一定的规律性。

一般基础代谢白天比晚上旺盛，大脑处于兴奋状态，各种消化腺对消化酶和消化液的分泌增高，同时，对食物的需求量和消化吸收功能也比较强。

晚上活动少，能量消耗也小，如体内热量过多，就会在胰岛素的作用下合成脂肪，使人发胖。

因此，一日三餐的合理安排非常重要，分配的比例应该是3：4：3。

有的中老年人习惯于早餐吃得很少或不吃早餐，晚餐吃得很多，这对健康是有害的。

对于中老年人来说，应该养成晚餐食少、清淡的习惯。

细节决定健康长寿健康长寿都是经过长期的细节保养才实现的。

比如，我们要注意什么食物吃了对身体好？

什么食物应该少吃为妙？

我们需要补充哪些营养素才能延缓衰老？

等等，其中有一个细节是我们即将要提到的。

那就是中老年人的一日三餐如何安排才算科学？

这个问题涉及到了中老年人每天需要多少营养素，一日三餐如何安排这些营养，以及折合成食物又大致需要多少等内容。

一般来说，中老年人每天需要的营养与每个人的年龄、性别、身高、活动情况等因素有关。

中老年人的运动量减少，热量的摄入量也要相应地减少，这样才有利于防止肥胖。

但是，中老年人的消化吸收功能一般都明显下降，所以一些营养素如钙、铁、维生素A等的供给量又不应该减少。

那么，到底中老年人每天摄入多少营养素适宜呢？

以一个60-70岁的男性老人为例来说，每天需要热量为1600-1700千卡，应吃进蛋白质65-70克、钙0.6-1克（最好能达1克，因为近年来有人提倡老年人应增加钙的摄入量）、铁10毫克、维生素A1800-2000国际单位、维生素B10.7-0.8毫克、维生素B20.9-1.1毫克、尼克酸13毫克、维生素C50毫克等。

中老年人营养如何安排？

中老年人的营养安排应该全面兼顾到三餐。

如果只重视其中的一餐，那也不利于营养的吸收。

## &lt;&lt;饮食决定长寿&gt;&gt;

一般来讲，中老年人的早餐应占全天所需营养素的1/5、中餐2/5、晚餐2/5。

早餐可吃牛奶或豆浆250克，馒头一个（相当于面粉100克），摊鸡蛋一个。

中餐可吃相当于100克面粉的馒头一个，玉米粥1—2碗（内含玉米面50克），肉类50克，小白菜或其它绿叶素菜100克。

晚餐可吃相当于50克面粉的花卷一个，相当于50克玉米面的玉米粥1-2碗，大白菜或其它蔬菜250克。

这样一天共吃进面粉250克、玉米面100克、豆浆250克、大白菜250克、肉50克、鸡蛋60克、小白菜100克，大致上能供给我们1716千卡热量、59.1克蛋白质、456.5毫克钙、18.7毫克铁、0.1毫克胡萝卜素

、864国际单位维生素A、1.43毫克维生素B1、0.81毫克维生素B2、156毫克维生素C、12.2毫克维生素PP

。这样的安排基本上能满足中老年人一天的营养需求。

不过，任何事情都需要依据具体情况来定。

饮食也是一样。

在实际生活当中，每个人的饮食习惯和生活习惯各不相同，所以，您也需要根据自己的实际情况来灵活安排一日三餐。

您还可以少食多餐，这样可以将一天所需的营养素分配到各餐当中，更加有利于消化吸收和防病治病

。因为这样能够减轻肠胃的负担。

荤素搭配就会长寿在望“吃素能长寿”是个假命题有人说：“吃素的人能长寿”，还说“僧侣因常年吃素而长寿”，果真是这样吗？

僧侣当中确实不乏长寿的，但是，我们吃荤的，照样也有健康长寿的。

而且，据统计，僧侣的平均寿命并不比食荤素、杂食的人寿命长。

可见，吃素并不能作为长寿的一种饮食观点。

从营养学的角度分析，绝对吃素很难满足人体所需要的全部营养，这是因为植物性食物与动物性食物相比，其营养价值要低些。

以蛋白质为例，植物性蛋白质中的多种氨基酸在量的比例上是不适当的，食用后难以被人体较完全地利用，而动物性蛋白质中要比植物性蛋白营养价值高，氨基酸比例合适，易被人体较完全地利用。

长期吃素者某些蛋白质的营养质量是不够好的。

另外，长期吃素也容易出现某种无机盐、维生素的缺乏。

对中老年人来说，动物蛋白对维持身体健康、提高抵抗力、防止衰老是很重要的。

中老年人的分解代谢大于合成代谢，因此必须保证供给优质的蛋白质，以弥补分解代谢的损失。

如果有的中老年人不喜欢食肉，可以食用牛奶、鸡蛋、豆制品或鱼类，这些食品均能提供优质的蛋白质。

常年吃素，健康不再血脂过高是中老年常见的健康问题。

在生活中，很多老人由于害怕血脂过高，所以对荤菜总是抱着敬而远之的态度，即使偶尔想打打“牙祭”，但出于“健康”考虑，只得克制自己的欲望。

其实，一味吃素对老年人的健康也极其不利，它产生的危害也不可忽视。

长期吃素会增加心脏血管疾病的发病率。

长期素食会导致低胆固醇血症，胆固醇是人体不可缺少的营养物质，也是人体细胞膜、性激素、皮质醇等物质的基础，对白细胞活动起着重要的作用。

研究表明，老年妇女血液中胆固醇含量过低时，死亡率会增加4倍，其中冠心病的发病率升高是重要的原因。

低胆固醇易致脑出血性中风，是因为缺乏胆固醇者血管的脆性明显增高，容易破裂出血，特别是在有高血压的情况下。

肿瘤的发病率增高也是长期素食可能会导致的结果。

长期素食者往往表现为蛋白质摄入不足。

许多素食者，摄入蛋白质的来源主要是米饭、面粉等。

这类食物中蛋白质的质量较差，如果食者平时又不注意吃蛋白质含量高的豆类食物，就会发生蛋白质

## <<饮食决定长寿>>

不足。

蛋白质不足会使身体虚弱，抗病能力下降，导致各种疾病的发生，其中也包括恶性肿瘤，特别是引起消化道肿瘤。

医学研究已经证明，蛋白质不足是胃癌发生的一个危险因素。

动物实验发现，动物食高蛋白饲料可以减少胃内亚硝酸致癌物的合成。

这说明中老年人适当增加蛋白质是很有必要的。

猪瘦肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼类以及海产品都含有丰富的蛋白质。

鸡蛋和牛奶更是含丰富蛋白质的佳品。

而且长期素食还容易导致中老年抑郁。

老年人患抑郁症的比例极高在很大程度上也与饮食结构有关。

据国外的医学研究表明，长期食素或荤素搭配不合理的老人，由于血清胆固醇含量低下，出现抑郁症的危险性相对增大。

另外，长期素食会引起核黄素（维生素B2）缺乏，也不利于防癌。

含核黄素量多的食物有动物肝、肾、乳类、豆类、蛋类、香菇等。

因此，从健康角度出发，老人也不宜长期食素。

不同体质，长寿养生也各异体质不同，养生方法也不同。

这个道理谁都明白，但是，关键是怎么根据自己的体质特点来进行养生呢？

一般来说，人体的体质大致可以分为八种：阴虚体质、阳虚体质、血瘀体质、痰湿体质、气郁体质、血虚体质、气虚体质、阳盛本质。

这么多种，那您要怎么才知道自己是属于哪一种呢？

不急，下面的内容就是根据不同体质来选择不同的养生方式，其中就包括了不同体质的特征描述。

阴虚体质特征描述：这种人的体质特点为形体消瘦，手足心热，心中烦躁，少眠，便干，尿黄，不耐热，多喜食冷饮。

饮食养生：这种体质的饮食调养原则是多吃清淡食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、甘蔗等。

如果您有条件的话，可食用一些海参、龟肉、蟹肉等，燥热辛辣之品应少吃。

## <<饮食决定长寿>>

### 编辑推荐

《饮食决定长寿:"挑"食造就百岁老人》编辑推荐：撷取中华五千年传统医学文化中的健康饮食精华，融汇现代养生知识中有关吃的最高级学问。

影响老年人寿命和健康的因素是多方面的，而饮良营养则是重要方面。

保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，就要全面了解自己的饮食方案。

br 做个健康的老人，其实很容易，当个不老的寿星，并不难。

不老传奇，从这里开始启程！

健康长寿的秘密就在您的饭桌上。

br “青春常驻，健康长寿”是人们用得最多的祝福语，可是结果往往没有祈望的那么完美，皱纹不知何时悄然爬上额头，疾病的疼痛也时不时地来侵袭身体。

难道这真是自然的生老病死规律，因而不可更改吗？

答案当然是否定的。

其实，只要我们在日常饮食上有所注意，这些问题都是可以迎刃而解的。

<<饮食决定长寿>>

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>