

<<长寿饮食世界探寻记>>

图书基本信息

书名：<<长寿饮食世界探寻记>>

13位ISBN编号：9787532544899

10位ISBN编号：7532544893

出版时间：2006-10

出版时间：上海古籍出版社

作者：家森幸男

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>

<<长寿饮食世界探寻记>>

内容概要

在饮食预防心血管疾病的各种措施中，家森幸男教授特别强调吃鱼和大豆。当然，鱼和大豆不是平衡膳食的全部，还需要合理搭配各种食物；但是，家森幸男教授认为特别需要提高人们对鱼和大豆的认识，因为鱼和大豆这两种十分普通的食物中确实含有多种有利于保护心血管系统健康的成分。

作者在书中用通俗易懂的语言，生动地描述了世界各地吃鱼和大豆的习惯，以及这些饮食习惯与减少心血管疾病之间的关系。

除了大量流行病学调查数据外，《长寿饮食世界探寻记》还提供了不少动物实验的证据。这是一本既具有充分的科学依据，又介绍了许多具体预防措施的优秀科普读物。

<<长寿饮食世界探寻记>>

书籍目录

序出发啦，去探寻世界长寿饮食！

（代自序）第一章 为寻求长寿而拼命二十四小时带着尿绕地球三周中国·拉萨——一天升黄油茶是脑中风的起因尼泊尔·南切巴扎——高血压，吃鱼可降压！

意大利·巴勒莫——地中海和日本的饮食相加再除以二是最好的！

中国·阿尔泰——以羊为主食的游牧地区，岁就突然死亡的也有中国·和田、吐鲁番——掺和的主食菜饭是世界上最好的瑞典·基律纳——男女平等会使女性的寿命缩短？

日本·富士——成为世界第一长寿的潜在力量日本·岛根（一）——长寿岛和短命内陆的不同点日本·岛根（二）——成功减盐消灭老年痴呆和瘫痪第二章 一穿鞋血压就上升的谜坦桑尼亚·汉德尼（一）——不用盐的芒萨族与高血压无缘坦桑尼亚·汉德尼（二）——牛奶和酸奶是健康的秘诀坦桑尼亚·汉德尼（三）——毛豆和蔬菜使骨骼强壮坦桑尼亚·达累斯萨拉姆——经济发达剥夺了健康？

坦桑尼亚·恩吉卡莱吉——“无盐文化地区”变成了“盐中毒地区”保加利亚·索非亚——旧药和廉价黄油带来危险中国·广州（一）——是新鲜东西都吃是长寿的秘诀中国·广州（二）——和丰富的自然一起失掉的健康巴西·大坎普——环境比遗传更决定寿命以色列·耶路撒冷——知足的饮食文化能长寿第三章 发现“长寿饮食”的原型！

厄瓜多尔·维卡班巴（一）——长寿村最高招待是请吃旱獭厄瓜多尔·维卡班巴（二）——长寿的秘诀是像大酱的奶酪厄瓜多尔·维卡班巴（三）——离开了薯瓜就要高血压高血脂中国·贵阳（一）——豆腐和纳豆的故乡是长寿的中国·贵阳（二）——茶的儿茶酸保护牙齿和健康加拿大·蒙特利尔——综合性文化和饮食对身体好中国·台北——脑中风轻度后遗症的原因美国·夏威夷（一）——冲绳来的移民是世界第一的长寿集体美国·夏威夷（二）——大豆异黄酮将拯救人类第四章 惊奇长寿饮食的短命，短命饮食的长寿法国·奥尔良（一）——吃了鹅肝能用葡萄酒来拯救！

？

法国·奥尔良（二）——长寿的秘诀不只是红葡萄酒俄罗斯·莫斯科——同样是酒，葡萄酒就好，伏特加就不好？

英国·刘易斯岛——为肥胖和高血压烦恼的海边城镇加拿大·纽芬兰岛——吃鱼也短寿的原因日本·四万十川上流——不吃海藻、豆腐、乳制品仍长寿的原因是粗粮芬兰·库奥皮奥——肉减少后死亡率上升了！

美国·杰克逊——有耐盐强和耐盐弱的人？

第五章 人际和谐是生机勃勃的源泉格鲁吉亚·高加索（一）——喝酸奶活到岁也健康格鲁吉亚·高加索（二）——用辣调味料代替盐中国·梅县——长寿的饮食和大家庭日本·京都——家常菜使得长寿万岁日本·冲绳（一）——在冲绳看见世纪的长寿饮食日本·冲绳（二）——传统饮食及人际和谐产生长寿支持健康长寿的三种饮食（代后记）拼命追求人类健康的精神（译者后记）

<<长寿饮食世界探寻记>>

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>