

<<健康长寿饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿饮食指南>>

13位ISBN编号：9787807636342

10位ISBN编号：7807636343

出版时间：2011-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：家森幸男

页数：244

译者：萧志强

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>

## <<健康长寿饮食指南>>

### 前言

前言 正确的饮食，健康的长寿健康与长寿是人类长期以来的梦想，1983~2008年间，我在世界卫生组织（WHO）的资助下，开始了有关健康长寿与饮食的调查。

经过20余年坚持不懈的努力，我走遍了世界25个国家、61个长寿地区，终于弄明白“为什么有人能长寿，有人却短命”，导致这种差异的决定性因素就是——吃。

不过，也有人说，现在是“基因时代”，要是本身不具备“长寿基因”，吃什么都没有用。

我要告诉你，基因不可能决定一切。

即使是生活在长寿之乡（在别人看来，携带“长寿基因”），如果不按照正确的方法来吃，一样不能长寿；而没有生活在长寿之乡（不具备“长寿基因”），只要坚持正确的饮食，照样能活过百岁。

所以说，“饮食”才是性命攸关的头等大事，有食物才有生命力，也自然能长寿。

那么，每天应该吃什么，吃多少，怎么吃，才能长寿？

为什么同样吃鱼，冲绳人平均寿命世界第一，而苏格兰人就吃出心脏病；同样是吃肉，法国人就能做到长寿，而有的人则早夭。

掌握这项秘诀，你就拥有了长寿的超能力。

现代人的平均寿命普遍提高，医疗技术也日益进步，但“生活习惯病”的阴影却屡屡挥之不去。

“肥胖、高血压、心脏病、脑梗死”都让人不得不担心以后的日子。

活得久更要活得健康，无病无灾的晚年生活，才是每个人的愿望。

在这20多年的调查研究中，我亲身体会了世界各地的饮食差异。

那么，有没有放之四海而皆准的饮食原则？

当然有！

它不外乎以下十点。

其一，少吃盐。

其二，少吃脂肪含量高的食物，特别是动物性脂肪含量高的食物。

其三，多吃蔬菜与水果。

其四，多吃乳制品。

其五，多吃鱼类与大豆制品。

其六，很多人一起、热闹地用餐。

其七，食材均衡。

其八，每天有一餐吃饱、吃好。

其九，相信自己可以长寿。

其十，对生活抱持乐观的态度。

以上是研究长寿地区民众饮食生活所归纳出的健康十大条件。

总之，能否长寿，决定权在每个人手上，就看你是否认真改进每天的饮食习惯、建立长寿的超能力！

换言之，要想健康长寿绝不困难，只要适当调整每天的饮食，健康长寿确实是一个可以达到的目标。

## <<健康长寿饮食指南>>

### 内容概要

#### 全球长寿村 饮食习惯大调查

为什么有的人能无病无灾地活到120岁，有的人却40岁不到就英年早逝？

为什么有的地方生存环境极其恶劣，百岁老人却层出不穷，而有的地方医疗水平高度发达，人们却是各种恶疾缠身。

寿命的长短究竟跟什么有关，是自然环境，还是生活习惯？

来自日本的长寿学博士，在世界卫生组织的协助下，历时20余年，走遍全球25个国家的61个长寿地区，终于揭示了长寿的秘诀，那就是——长寿的秘密在饮食。

我们究竟应该吃什么？

怎么吃？

请您仔细阅读这本书，家森博士会告诉您越吃越长寿的秘密。

## <<健康长寿饮食指南>>

### 作者简介

家森幸男

医学博士，著名长寿学家，世界卫生组织循环器官疾病专业委员，中国中央电视台《走进科学》栏目特邀专家。

1937年出生于日本京都府，1967年获得京都大学研究所医学博士学位。  
现为京都大学名誉教授、武库川女子大学国际健康开发研究所所长。

1983年起在世界卫生组织的协助下，走访全球25个国家、61个地区进行长寿饮食的相关学术调查。

主要著作有《饮食治疗高血压》《长寿饮食世界探寻记》《里海酸奶的神效》《大豆拯救世界》等。

## <<健康长寿饮食指南>>

### 书籍目录

推荐序 健康长寿，饮食中来（范志红）  
前言·正确的饮食，健康的长寿  
第一章 长寿的人都在吃什么  
中国·贵阳·豆制品造就的长寿之乡  
以豆制品为主食  
豆制品富含大豆异黄酮，能预防心脏病  
高加索地区·格鲁吉亚·吃肉也能长寿  
真有那么长寿老人吗  
吃肉多，胆固醇却不高  
秘诀之一：不吃肥肉，多吃蔬菜  
秘诀之二：吃葡萄不吐葡萄皮  
秘诀之三：常喝葡萄酒  
秘诀之四：儿孙满堂，热门用餐  
秘诀之五：早餐一定有酸奶  
花絮：切尔诺贝利核泄漏会危害食品安全吗  
厄瓜多尔·比尔卡班巴·管住嘴，迈开腿  
管住嘴——少吃肉，多吃素  
迈开腿——运动永远都错不了  
长寿饮食文化急需抢救  
坦桑尼亚·汉德尼·与高血压无缘的马塞族人  
饮食习惯改变，非洲不再是高血压的净土  
马塞族人没有得高血压的  
每天喝2~3升酸奶  
一天只吃一顿饭  
中国·广州·少吃盐，少得高血压  
找不到一例高血压患者  
吃“苦”得健康  
吃盐越来越多，高血压发病率随之上升  
法国·奥尔良·葡萄酒促成的长寿之国  
又是一个吃肉也能长寿的国家  
来吃动物内脏吧  
喝矿泉水，预防心脏病  
南欧·地中海式长寿  
这样吃，不得心脏病  
“拼了命才完成”的西西里岛调查  
日本·冲绳·世界第一长寿地区  
吃盐最少的地方  
营养均衡的“全猪”盛宴  
极具冲绳特色的豆腐吃法  
猪肉、豆腐的最佳拍档——昆布  
第二章 长寿不可能一蹴而就  
冲绳男性的长寿传统不再  
巴西·大坎普·平均寿命减少十七年  
美国·夏威夷·日裔移民还能保持长寿吗  
早期的移民吃盐少，比日本本土人还长寿

## <<健康长寿饮食指南>>

年轻一代饮食西化，肥胖问题明显  
改吃豆类食品，血压立刻下降  
长寿究竟靠遗传，还是靠生活环境  
中国·新疆·同样是丝路居民，有人长寿，有人却短命  
短命的阿勒泰人  
长寿的吐鲁番人  
108岁的婆婆爱吃手抓饭  
到处都是寿星的和田  
长寿还是短命，归根结底，是吃什么决定的  
瑞典·生活习惯的改变与寿命的缩减  
第三章 短命地区给我们的教训  
第四章 快餐容易减损寿命  
第五章 吃对食物才有健康的明天  
附录·“长寿之乡”巴马的饮食

## &lt;&lt;健康长寿饮食指南&gt;&gt;

## 章节摘录

真有那么长寿老人吗 夹在黑海与里海中间的高加索地区，一直是全球著名的长寿圣地。其中，格鲁吉亚更是以拥有众多百岁人瑞而出名。

1985年，世界卫生组织首次开展“循环系统疾病与饮食调养”国际共同研究，就把目标锁定在格鲁吉亚，他们无非是想用科学的手段来验证，当地“是否真有那么长寿者”，以及“长寿的秘诀与原因”何在。

我是这个团队的领导者。

在我们计划拜访高加索地区时，格鲁吉亚还是苏联的加盟共和国之一，因此即使仅是医学调查研究，我们也不是那么容易就能进入的。

首先，我们得向莫斯科科学院提出申请，单单等候审查与相关交涉，就用了一年的时间。

获得许可后，我们携带仪器设备前往莫斯科，正准备进行相关调查时，对方却说，还要取得位于基辅的老人病研究所的同意才行。

于是我们只好前往该研究所拜访，说明调查内容，没想到对方还是不同意，他们表示：“要想进行医学研究的话，必须取得医学科学院的许可。”

我们就这样被当做皮球踢来踢去，医学科学院针对我们研究调查的申请审核同样耗费时间，直到1986年，也就是在我们提出申请的第三年，才顺利成行，来到格鲁吉亚共和国的杰瓦村。

吃肉多，胆固醇却不高 杰瓦村位于高岗之上，三百六十度的视野一望无际，眺望远方，接近两千米的高山群围绕四周，景观之优美远远超出我们的想象。

因为单单申请就费时三年，所以在我们踏上那片土地时，所有工作人员的内心都非常激动。

当地人也颇为热情好客，我们甫一抵达，就受到当地居民热烈的欢迎，他们还以盛大的宴会款待我们。

就像相邻的亚美尼亚共和国早就出现拉丁字母，格鲁吉亚的文明历史也比俄罗斯早得多。

当地民众多半信奉希腊正教与基督教，过去他们长期受北方民族征服、蹂躏，格鲁吉亚人独立的心愿非常强烈，并对自己的文化颇为自豪。

虽然我没有见到传闻中140岁的超级人瑞，却到处可见九十、一百岁左右的老人家。

而且，这些老爷爷老奶奶并非躺在床上，个个都是身体健康，充满活力。

我们所进行的长寿研究，主要内容是调查中老年人群罹患心脏病的风险程度。

基本上，心脏病的发病率和长寿率成反比；也就是说，五十岁左右的民众罹患心脏病的比例越低，该国国民平均寿命就会越长，正所谓“人和血管同步老化”。

我很好奇，这句话在格鲁吉亚是不是也适用？

众所周知，心脏病致死的最大凶手是胆固醇。

可是，我们针对格鲁吉亚五十出头的民众实施健康检查，结果却发现，当地居民日常肉类的摄取量是很大的，大约已经达到了日本人的两倍，但他们血液中的胆固醇值却不高。

苏联相关医学统计资料也显示，格鲁吉亚地区民众的心脏病致死率在该联邦是最低的。

这是什么原因呢？

很幸运，我们很快就从格鲁吉亚民众招待我们的食物上，发现了长寿的秘诀。

秘诀之一：不吃肥肉，多吃蔬菜 当地民众吃牛羊肉的方法同样奇特。

他们最有代表性的肉类料理“哈修拉玛（Haslama）”，就是一道将大量肉块放入汤中煮熟的丰盛大餐。

煮熟以后，不要肥肉，只把蛋白质最丰富的瘦肉留下，蘸着果酱大口吃。

P8 -11

## <<健康长寿饮食指南>>

### 编辑推荐

《健康长寿饮食指南》编辑推荐：世界卫生组织（WHO）专题研究项目，有史以来最权威的长寿饮食调查，历时20余年，走遍全球，被誉为“不可复制的营养学调查之旅”，世界卫生组织专业委员、CCTV《走进科学》栏目特邀专家、日本医学博士、京都大学教授领衔主持；中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长 范志红；中国人民解放军309医院营养科主任 张晔；倾情推荐。



## &lt;&lt;健康长寿饮食指南&gt;&gt;

## 名人推荐

健康长寿，饮食中来 范志红（中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长）说到饮食健康的话题，几乎能够吸引所有人的注意力——谁不想让自己生命蓬勃，健康长寿呢？

但是，这方面的信息，又实在太过混乱，令大多数人感到无所适从，难以操作。

有的人听说，肉类是魔鬼，一定不能吃。

也有人听说，内脏胆固醇高，完全不能沾。

有人听说豆制品含植物雌激素能让孩子早熟，也有人听说奶类会致癌连酸奶也不能喝……这种种说法，似乎都有科学证据，但果然能够让人信服吗？

如果细细地分析那些研究结果的偏颇之处，解释为什么不能用好坏来绝对划分食品，吃肉喝奶并非对人人有害，合理搭配、适度摄入才有益于健康……恐怕非专业人士只会听得云里雾里。

翻翻家森幸男教授所著的这本《健康长寿饮食指南》，各种有关饮食的疑惑，或许就能豁然开朗。

家森教授作为世界知名的长寿学专家，毕生致力于饮食与健康关系的研究。

在世界卫生组织的协助下，他历时20余年，走遍全球6大洲25个国家61个地区，去完成有关人类饮食与健康长寿的一项调查，而这本书就是他这项研究的经历和体会，可以说浓缩了人类饮食与健康长寿的研究结果。

跟着家森教授，我们走近那些耄耋老人个个精神矍铄的世界著名长寿区域，也走过那些寿命很短、大腹便便、慢性病肆虐的地方。

我们看到，虽然长寿地区的饮食习惯各不相同，有的爱吃肉类，有的喜欢内脏，有的爱喝酸奶，有的喜欢豆腐，有的喝酒，但他们都有一些极为相似的生活理念和生活方式。

而即便是在传统长寿地区，现代西方饮食方式也正在让人们远离健康长寿的道路。

这本书娓娓道来，没有说教，只是将事实展现在人们的面前。

但是，事实是检验真理的唯一标准，人们可以信服地明白，其实天然的食物无所谓好坏，只要合理利用，都是促进健康长寿的营养来源。

我这里也有一段和长寿之乡有关的文字，正好和家森教授的内容互相呼应：近日，网友shepherdess给我留言说：某作家出差新疆，打听著名长寿之乡和田地区的长寿之道。

一个100多岁的维族老人用并不流利的汉语说：“早上一个馕，中午一个馕，晚上不吃馕。

”他们只吃玉米面的馕，晚上为什么不吃？

是因为“没有”。

老人说，他们也想吃牛羊肉，可没有。

另一位95岁老人，在50岁之前没得过什么病，只是近几年偶尔患感冒。

她早晨喝茶、吃馕，中午吃拌面、汤饭和馍馍，晚上吃半个馕。

答案有点让人大跌眼镜。

和田地区处于沙漠边缘，蔬菜种类不多，日常饮食是馕，配上糖分很高的瓜果和果干（葡萄干、杏干、桑葚、无花果之类），肉类应该只是偶尔为之。

当地人的生活，怎么都感觉不那么“健康”：没看到绿叶菜，没看到蘑菇，更没看到鱼。

提到的肉都是红肉，而大量吃的瓜果都是哈密瓜、葡萄这些糖分高的……“不理解啊不理解……真是疯了，这样的饮食难道不是该被批判的吗？

怎么还会长寿呢？

”她问。

我说：不，这些老人的饮食方式比我们健康多了，只是我们没有意识到。

——这些老人虽然得不到大量的蔬菜，但通过吃瓜果依然可以得到足够的抗氧化物质、维生素C和钾元素，在某种意义上弥补了不吃蔬菜的损失。

桑葚、无花果都是营养价值非常高的水果。

哈密瓜和西瓜中钾含量非常丰富，葡萄干里面还有较多的铁。

这些水果都是新鲜天然产品，没有加糖，没有加脂肪，没有加香精，而且没有经过长途运输，比我们所吃到的水果更为健康优质。

## <<健康长寿饮食指南>>

——这些老人吃不到高度加工食品，所有的食物都是天然状态。

因为经济限制，他们吃不起过多的肉，用不起过多的油脂，蛋白质和脂肪从不过量，食品中各种污染物都很少，再加上足够的运动，慢性病和癌症的风险自然很低。

——老人们的饮食都从不过量，每餐定量，并不会暴饮暴食。

这里所说用玉米面做的饅属于粗粮，普通的饅是小麦粉做成，其中的矿物质经过发酵之后便于吸收，而维生素含量也在发酵之后升高。

他们用来做馍馍和饅的面粉不会像我们这么精，没加入过多的氧化剂，所以营养质量比我们的白馒头更好。

长寿老人通常不抽烟，饮酒很少，没有任何不良嗜好。

此外，和田地区的老人们还能享受到充足的阳光，新鲜的空气；他们有愉悦平和的心情，还有终年不辍的辛勤劳作，从来不缺体力活动。

而光照、环境、体力活动和开朗心情，都是保证健康的重要因素，和饮食同样重要。

家森教授在书中所给出的10大长寿饮食原则，不仅有少吃盐、少吃脂肪含量高的食物、多吃蔬菜与水果、多吃新鲜鱼类与大豆制品等举世公认的健康准则，还有有全家人一起热闹用餐的建议，实际上也包含了愉悦心情和良好家庭关系的因素。

我相信，健康和长寿与每日饮食密不可分，而这绝不是不吃某种食物，或者大吃某种食物，就能达到的目标。

条条大路通罗马，如何找到适合自己的、有特色、多样化的健康饮食，相信读者在阅读本书之后，会有更多的体会，而对那些妖魔化某些天然食物的说法，或者过分夸大某种食物健康效果的说法，会有更多的抵抗力。

<<健康长寿饮食指南>>

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>