

<<抗衰老吃什么>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老吃什么>>

13位ISBN编号：9787508244990

10位ISBN编号：7508244990

出版时间：2007-6

出版时间：金盾出版社

作者：刘国柱

页数：217

字数：178000

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>

## <<抗衰老吃什么>>

### 前言

健康长寿，不仅是愿望，也能成为现实。

我国清朝平均寿命33岁，到1936年城市平均寿命35岁，1975年平均期望寿命70.72岁，1994年平均期望寿命72.84岁。

世界卫生组织经过调查研究指出：“个人健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。

”正如世界卫生组织前总干事中岛宏所说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。

不要死于愚昧，不要死于无知，因为很多疾病是可以避免的。

”民以食为天，饮食与健康长寿的关系历来为人们所关注。

为普及科学饮食知识，延年益寿，作者收集了国内外最新资料，编写了《抗衰老吃什么》一书。

本书以“一、人的寿命有多长，二、健康与衰老，三、长寿人吃什么，四、增强免疫力吃什么，五、科学烹调延年益寿，六、膳食平衡抗衰老，七、科学重大发现——褪黑素既能催眠又抗衰老，八、抗衰老尖端武器——抗氧化剂，九、增加细胞传代，延缓衰老食物和中药的优选，十、富含抗衰老食物的选择，十一、自制抗衰老饮食，十二、防治老年病吃什么”等十二篇，囊括了世界抗衰老之精华。

## <<抗衰老吃什么>>

### 内容概要

全书围绕抗衰老吃什么，怎样吃出健康的主题，介绍了长寿人吃什么，怎样吃才长寿，科学烹调延年益寿，膳食平衡抗衰老，延缓衰老的食品和方案，以及抗氧化剂的种类、来源和作用原理，自由基学说，维生素和微量元素的抗衰老新理论，褪黑素（脑白金）应用等知识。同时提出了抗心脑血管病和抗癌的十道防线，为有不良饮食及生活习惯的人们敲响了警钟。本书科学性强、知识新颖、通俗易懂，适合各阶层人士阅读。

## <<抗衰老吃什么>>

### 作者简介

健康教育专家，刘国柱，主任医师、教授。

曾任中国健康教育协会理事、香港科学院顾问、中华名医协会副会长、《健康》杂志主编、《健康咨询报》总编辑、《健康百话》总编辑、《健康少年画报》主编、《北京卫生志》总纂。

入编《中外名人词典》、《世界科技咨询专家》（中国卷）

## &lt;&lt;抗衰老吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

一、人的寿命有多长 (一) 年龄划分 (二) 老年期划分标准 (三) 人的平均寿命有多长  
二、健康与衰老 (一) 健康标准 (二) 人体为什么会衰老 (三) 衰老的特征  
三、长寿人吃什么 (一) 中国营养计划 (二) 美国营养计划 (三) 清宫抗衰老膳食 (四) 世界四大长寿地区的人吃什么 (五) 现代人吃什么 (六) 怎样计算摄入量 (七) 平衡膳食, 延缓衰老 (八) 怎样吃出健康, 延缓衰老 (九) 美国长寿营养计划 (十) 不要吃导致衰老的食物 (十一) 不吃被污染及添加剂过量的食品 (十二) 不要吃掺假食物  
四、增强免疫力吃什么 (一) 人体是怎样进行免疫的 (二) 增强免疫功能的食物与药物  
五、科学烹调延年益寿 (一) 餐具 (二) 科学烹调方法  
六、膳食平衡抗衰老 (一) 食物摄入量与人体需要量的平衡 (二) 饮水与酸碱平衡  
七、科学重大发现——褪黑素既能催眠又抗衰老 (一) 褪黑素催眠与抗衰老 (二) 褪黑素能提高免疫功能及防治肿瘤和老年痴呆  
八、抗衰老尖端武器——抗氧化剂 (一) 维生素类抗氧化剂 (二) 多酚类抗氧化剂 (三) 黄酮类抗氧化剂 (四) 花色素类抗氧化剂 (五) 香辛料类抗氧化剂 (六) 蔬菜水果抗氧化作用  
九、增加细胞传代、延缓衰老食物和中药的优选 (一) 食物 (二) 中药  
十、富含抗衰老物质食物的选择 (一) 富含维生素C、维生素E、胡萝卜素、超氧化物歧化酶(SOD) 食物的选择 (二) 富含抗衰老物质的粮食、蔬菜的选择 (三) 抗衰老物质含量之最  
十一、自制抗衰老饮食 (一) 抗衰老粥 (二) 抗衰老食谱  
十二、防治老年病吃什么  
十三、心脏血管病的10道防线  
十四、抗衰老必须防癌

## <<抗衰老吃什么>>

### 章节摘录

插图：7.多数人为什么不能尽享天年世界公认人类天年是120岁以上，为什么大多数人都未能尽享天年就离世而去呢？

在我国解放前主要是传染病肆虐，夺去了大部分人的生命。

1950年以后，卫生条件有了改善，老年人死亡的主要原因是恶性肿瘤及心血管病。

1979年调查65岁以上的老年人，54.7%患高血压病，47.9%血脂高，18.6%患有糖尿病。

老年人所以未能尽享天年，活到百岁，主要是疾病虐杀。

8.世界六大长寿地区人的寿命有多长（1）长寿地区——巴马：世界卫生组织命名的中国广西壮族自治区巴马瑶族自治县为世界“长寿之乡”。

有百岁以上老年人74名，最高年龄112岁。

环境。

属于内陆地区，亚热带。

巴马四面环山，海拔435~648米。

从高山流下的盘阳河水，通过郁郁葱葱的各种树木和草甸。

饮食。

主要以高营养、低糖类（碳水化合物）的食物为主，吃新鲜蔬菜和水果（详情另篇叙述）。

运动。

人们勤劳耕作。

孩子上学要翻过大山，参加劳动也要翻山越岭，每天高强度体力劳动，终身劳作，年至80岁还有打猎、射箭的野外活动。

家庭。

家庭五代和睦相处，有敬老爱幼的传统。

精神生活。

年轻人和长辈们进行歌咏比赛，或家庭小合唱。

休闲时，尚有打麻将、下象棋、练书法等娱乐活动。

生活劳动不匆忙，不紧张，更无压力。

（2）长寿地区——英吉沙县：中国新疆英吉沙县是新疆较高的山区。

空气新鲜，吃新鲜的蔬菜和水果。

长年坚持劳作，喜欢唱歌跳舞，有个名叫吐地沙拉依的老人活了135岁。

（3）长寿地区——冲绳：日本冲绳岛，号称翠绿富饶的东方加拉帕哥斯群岛，百岁以上老年人，每10万人中就有34名。

## <<抗衰老吃什么>>

### 编辑推荐

《抗衰老吃什么》是由金盾出版社出版的。

<<抗衰老吃什么>>

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>