

<<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

图书基本信息

书名：<<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

13位ISBN编号：9787538859515

10位ISBN编号：7538859519

出版时间：2008-11

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：罗杰·考德尔

页数：212

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>

## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

### 前言

当手中的酒杯轻轻晃动时，梦幻般的紫红色的葡萄酒便散溢开令人难以抗拒的香味，当舌尖的味蕾邂逅光滑、细腻、芬芳的葡萄酒时，品酒者瞬间便如痴如醉，从心底直到每个毛孔都绽放出快乐...这就是葡萄酒的魔力。

它不仅带给人视觉、味觉、嗅觉、触觉等多种感官的至美享受，也为人的心灵带来极大的抚慰和快乐。希腊人有句名言是：“葡萄酒作为饮料最有价值，作为药最可口，作为食品最令人快乐。”

这道破了数千年来人们为葡萄酒而迷醉的原因。

葡萄酒在带给人美妙享受的同时，也能为人带来健康。

这一观点并不新鲜，早在数千年前，人们就发现了葡萄酒有益健康。

如古希腊名医希波克拉底曾将葡萄酒作为利尿剂和镇静剂使用，后来，伽林则进一步研究了葡萄酒的医疗作用。

随着近代科学技术的发展，如今，科学家们对于葡萄酒与人类健康的关系已有了非常丰富的研究成果，并已深入地了解到每天喝多少量对于心脏、血管、大脑具有保护作用，能降低患心脏病、中风、痴呆症的概率。

了解到葡萄酒对人体健康有益的成分是一种叫多酚的物质(它包括原花青素等)。

了解到葡萄酒与长寿的关系，葡萄酒饮食对健康的作用。

本书是一部深入解读葡萄酒与健康、长寿的关系的知识性读物，总结了世界葡萄酒健康研究领域的各项突破性的研究成果，并在此基础上提出一系列有益健康、实现长寿的饮食建议，非常有科学价值。

因而本书得到了世界各大健康研究机构的高度评价，同时也被《纽约时报》赞誉为“一本伟大的葡萄酒著作”，称其中的新观点和饮食建议将“造福人类”。

书中提出了一个非常引人注目的观点就是葡萄酒拥有使人健康长寿的力量，并认为通过科学地饮用葡萄酒，建立正确的饮食习惯，将有助于人们实现健康和长寿的目的。

这一观点也许让你很难轻易相信，因为如今的世界声称某某食物或药物能让人健康长寿的说法太多了。如果没有足够有力的科学研究来作依据，也许这一样会让你认为言过其实。

让我们来看看作者是如何让你相信这一观点的。

作为一个葡萄酒研究者，一位科学家，作者罗杰·考德尔提出这一观点是谨慎的，这不仅有他数十年的研究作为强有力的支撑，他还不辞辛劳地综合整理世界上各大健康研究机构关于葡萄酒和健康关系的所有有价值的研究数据。

为探索葡萄酒与长寿之间存在怎样的联系，他还曾前往地中海的一些岛屿作了深入调查研究。

大量的科学研究数据看起来似乎有些复杂，你也许以为只有专业人士才能看懂，其实不然。

这些研究数据和科学事实在考德尔的梳理下，层次非常清晰，有序，围绕着我们最关注的几大主题分别展开：葡萄酒健康功效的研究历史，葡萄酒与健康长寿的关系，葡萄酒与其他食物，饮用什么样的葡萄酒以及如何饮用葡萄酒才能保持健康，如何全面打造科学的葡萄酒饮食方式。

再加上考德尔生动的文笔，这本知识性读物读起来是非常轻松愉快的。

此外，本书也是一本实用的科学饮食指南，它指导读者如何将葡萄酒纳入日常饮食中，如何使其与其他食物协同作用，还指出了一些与葡萄酒有相似功效的食物，这为我们的健康生活提供了新的选择。

总的来说，帮助所有人保持健康，实现长寿，这是罗杰·考德尔最大的心愿。

但愿这本书为每个人都带来益处。

## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

### 内容概要

这是一本全面解读葡萄酒健康功效的书，作者用最新的科学研究成果破译了葡萄酒的神奇密码，揭开了葡萄酒与健康长寿之间的秘密，这是世界葡萄酒与健康研究领域近年来最有价值的研究成果和新发现，因而本书和这些在葡萄酒研究史上有着里程碑意义的科学研究一样令人瞩目，《纽约时报》称此“将造福人类”。

本书不仅是了解葡萄酒与健康长寿关系的知识性读物，同时也是一本科学的饮食指南，书中详细介绍了一系列真正有益于健康的葡萄酒，健康的饮酒量和饮酒习惯，还指出了如何将葡萄酒纳入到日常饮食中，以及如何进行健康的饮食。

通过建立科学的饮食习惯，将有效帮助读者实现健康和长寿的目的。

## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

### 作者简介

罗杰·考德尔，英国伦敦威廉哈维研究所的实验治疗学教授，著名的葡萄酒研究者，从事心血管功能、糖尿病、心脏病的研究近30年，并致力于揭开葡萄酒与健康、长寿的关系的研究，成果颇丰，发表了许多非常有价值的论文和演讲，曾多次获得国际性奖项，成为世界葡萄酒与健康研究领

## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

### 书籍目录

第一章 葡萄酒——终生的饮食 健康就在你自己手中 “吃”出健康 葡萄酒与健康 葡萄酒——伟大的保护者 健康活到岁 喝出健康来 通过改变饮食和生活习惯增进健康第二章 葡萄酒和健康 澳大利亚的葡萄酒医生 20世纪早期的研究 酒精的影响 葡萄酒和法式悖论 葡萄酒胜过其他酒精饮料吗 饮食和生活方式的重要性 葡萄酒是最好的医药第三章 红葡萄酒的健康功效 红葡萄酒中的有益成分 红葡萄酒是怎样保护血管的第四章 葡萄酒和其他食物 作为药的食物 可可豆与巧克力 一天一个苹果,不用看医生 蔓越橘 覆盆子和其他浆果 石榴 柿子和沙仑果 坚果 肉桂 茶第五章 长寿的秘密 长寿 揭开长寿的秘密第六章 选择最健康的葡萄酒 全球警报 味觉 多酚的味道 橡木单宁酸 怎样才算是最好的葡萄酒 影响葡萄酒中原花青素含量的因素 寻找富含原花青素的葡萄酒 红葡萄酒的推荐第七章 适度饮酒 好的饮酒习惯 什么是安全饮酒 有规律地饮用葡萄酒 过度饮酒的危害 为了明天的健康第八章 七大饮食谬论 谬论一:糖的摄入不会导致肥胖及糖尿病 谬论二:食用低脂食品是远离肥胖及保持健康的最佳途径 谬论三:阿特金斯低碳水化合物高蛋白饮食法是最优的 谬论四:要喝很多的水 谬论五:饮食比运动更重要 谬论六:膳食纤维的缺乏导致了结肠癌 谬论七:植物醇类是减少胆固醇的安全途径第九章 健康的饮食与生活习惯 . 、 为什么现代的饮食和生活方式失去了原有的乐趣 积极心态的力量 好的生活习惯 改变习惯永远不晚 健康的地中海式饮食 克利特岛人饮食的秘密 坚果可以改变胆固醇含量 体重轻一些更健康 能降低血压的饮食 有助于防癌的生活方式 维生素D的重要作用 防止骨质疏松症 有规律地进餐 良好的睡眠 每天都要锻炼 减少患老年痴呆症的风险 保护视力 定期看牙医 补剂不能代替健康的饮食 超级食品能拯救你吗 结论第十章 全面营养指南 什么是全面营养 维持平衡 每天杯酒 感到饥饿还是饱足 地中海饮食好在哪里 一天至少吃次水果与蔬菜 蛋白质——需要多少,哪种最好 碳水化合物的选择 均衡摄入脂肪 脂溶性的维生素及其来源 水溶性的维生素及其来源 富含矿物质的食物 益生菌 食用植物雌激素的前景 多样化饮食 开始节食

## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

### 章节摘录

第一章 葡萄酒——终生的饮食 健康就在你自己手中 通过饮用葡萄酒达到更健康更长寿的目的，这并非只是愿望。

我花费多年时间研究葡萄酒的健康作用，结果发现葡萄酒饮用者患心脏病和糖尿病的概率减少，而且也不易患老年痴呆症。

那么，这是葡萄酒的作用，还是饮食的作用或生活方式的作用呢？

也许是这3种因素共同作用的结果吧。

在本书中，我详细论述了这3个方面对于健康的重要性，并证明了每天饮用红葡萄酒是健康生活方式的组成部分。

对于那些不想喝葡萄酒的人，我推荐了一些和葡萄酒具有相同益处的不含酒精的食物和饮料。

健康就在你自己手中 保健是一门大学问。

人们从高档药房购买各种各样的药和保健品，为治疗疾病和检查身体而无数次出入医院，大笔的钱被人们花费在保持健康上，然而，事实上并没有达到预想的效果。

尽管过去50年医疗保健水平取得了惊人的进步，尤其是在新药和非常先进的医疗设备的应用方面，但是我仍然忍不住地想，这些改善有时不但不能引起好的效果，反而还会引发疾病。

很多消费者期望“一颗药丸可以医治百病”，也有人受“你只能活一次”的自我毁灭的享乐主义文化的影响，把享乐作为一些不良习惯的借口。

正是这些不良的习惯早早地把他们带入了坟墓，但采用一种不同的方式或许可以使他们更长寿，而且生活依然有滋有味。

消费者可以成为自己最顽固的敌人。

在对影响食物选择因素的研究中发现，在保健资源供给丰富的国度里，消费者的购买方式和饮食习惯更少受到吃得健康的因素的影响。

原因在于人们有这样的期待，即保健体系将是他们任意过度吃喝的安全网。

这种理念是有缺陷的。

导致糖尿病和心脏病的因素是可以最大限度地避免的。

预防远胜于治疗！

为了证明此观点，以大家所认同的冠心病手术为例，尽管它代价昂贵但确实挽救了不少生命；但是如果饮食和生活习惯没有随之发生根本的改变，那么手术5年后，猝死的危险和没有接受手术时是一样的。

因此本书的目的即在于呈现给读者一个关于如何保持健康的全新的观点。

在撒丁岛、克利特岛以及法国西南部农村地区（这些地区的人是世界上最健康长寿的），常常缺乏现代水平的公共医疗卫生服务和设施，然而当地的居民依然长寿。

因为他们更关爱自己，尽可能吃新鲜的未加工的食物，并且每天喝葡萄酒。

我们每个人都需要更加重视自己的健康，把保持健康作为一个长期的追求更好生活质量的策略，进而更少地依赖医疗。

通过此书，我希望能激起人们更强的自我保健意识。

选择吃有营养的食物是尤其重要的第一步。

“吃”出健康 最近的报道表明，在美国和一些欧洲地区，人们的平均寿命事实上正在降低。

这个令人警觉的新倾向很大程度上起因于肥胖患者的大量增加。

虽然很多人认为过多的糖和饱和脂肪酸是需要根除的罪魁祸首，不过很显然，问题要远比这复杂得多。

对很多人来说，在理想健康的体重下生活是一场长期的斗争。

这是因为我们所吃的食物还是因为我们所倡导的生活方式？

保健专家们至今尚不能对此提供可靠的解决方法。

那些来自于不同的健康组织及饮食专家们相互冲突的建议已经造成了极为混乱的状况。

更让人担心的是饮食常常受到流行时尚的冲击，而这些流行时尚能否对健康长期有益尚没有确切的

## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

依据。

在本书中，我探讨了一些我们所面临的关键的健康问题以及营养不良对这些问题造成的影响。

减肥食物常常缺少必要的营养，它们不但不能使你光彩照人，相反会使你处于生病的危险之中。在解决食物问题之前，先明白这个几乎令人难以置信的事实极为重要：许多超重之人其实患有营养不良，而节食通常使得这个问题更为糟糕。

如果你在想怎么会是这样，其实答案很简单。

我们人类在向依靠低热量的食物生存下去的方向演化着，这就意味着我们必须吃得更多才能获得生存的能量。

在这个过程中，我们消耗了更多的微量营养素——即那些使我们的身体处于健康状况的维生素和矿物质。

在过去的约100年间，西方人已经开始吃那些热量不断增加的食物。

因此，目前生存所需的热量已经可以从更少量的食物中获得。

但这意味着微量营养素的获得同时减少。

让问题变得复杂的是，在过去的二三十年间，人们的生活方式改变了。

由于长时间坐着工作，每天的生活不需要多少运动，能量消耗减少了。

我们不必要花费整天时间来搜寻食物，打个电话就可以让人把比萨送至门口。

因此，我们的热量需求在逐渐减少。

同时，我们的食物正在被越来越多地加工着，远离了自然状态。

因此，许多以高热量食物为主的人缺少维生素和矿物质。

这使得很多成人和孩子处于被称为“B型营养不良症”的状况。

不管你是超重还是标准体重，如果你的饮食缺少水果和蔬菜；你就会出现不同程度的营养不良。

尽管这种后果不能与撒哈拉南部地区饥饿人群相提并论，但是对健康的长期影响正变得越发明显。

肥胖症不仅与不断增加的心脏病患病概率紧密相连，也与癌症密不可分。

维生素和矿物质的缺乏也增加了患这些疾病的可能性。

因此，也许到了少考虑体重，多关心饮食的时候了。

节食通常指控制食物摄入量以达到减肥的目的。

这可能会减少一些重要营养的消耗量，甚至到了损害健康的程度。

大部分“节食食物”摒弃了含酒精的饮料。

然而，所有的医疗证据都表明，经常饮用含有酒精的饮料是健康生活方式的组成部分。

本书不但给你提供营养建议，帮助你更加健康，而且还将指导你如何饮用葡萄酒以达到最佳保健效果。

最佳的饮食是为了生活，并非只是从圣诞或其他的节日盛宴中恢复过来。

健康的饮食在每个方面都是完善的，因此什么都不该少，什么也不能多。

本书提供的生活方式和饮食建议将帮助你实现这个目标，并为健康带来长期的益处。

如果你能身体力行，就将在此过程中达到减肥的目的。

本书每章的重点不同，但是所有话题都相互联系，都是为了生活得更好，并实现健康长寿这个共同的目标。

**葡萄酒与健康** 本书中的建议是建立在对食物、葡萄酒和世界上一些最健康长寿人群的研究基础之上的。

我得出如下结论：饮用葡萄酒比不饮用葡萄酒对健康更有利。

在刚刚过去的20多年中，经常适量饮用葡萄酒的益处已被广泛接受。

葡萄酒消费彰显了众所周知的法式悖论，即尽管法国人非常喜爱饱和脂肪酸，但是心脏病患者的数量却相对较少。

我们不能简单地说是所有的葡萄酒都对人有好处，因为这个问题事实上非常复杂。

但是，含有丰富营养的食物以及每天饮用适量的葡萄酒确实能使你享受健康和所有生活的乐趣。

本书中我已收集了最新最重要的医疗报道的总结，还有关于什么是最佳的葡萄酒饮用模式的结论。

**葡萄酒——伟大的保护者** 葡萄酒——即发酵的葡萄汁——含有很多成分，但是哪些成分最有

## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

利于增进健康呢？

为了帮助你理解科学家们是如何研究这个问题的，我会描述最新研究情况，有的研究来自我自己实验室的，还有许多是来自其他人的研究，他们正尽力揭开不同食物成分所含有的保护属性。

这涉及到了膳食多酚，它们是几千种不同的植物化学物质。

我们尚不清楚大多数多酚的作用到底有多大，它们对全面健康的贡献也刚刚被人们所认识。

多酚有很多形式，但哪些极为重要呢？

健康的血管是保持心脏、大脑和其他器官处于良好状态的关键，或许也可以预防癌症。

因此，我总结了自己实验室里关于识别葡萄酒中保护血管的成分的研究结果。

我们在葡萄皮中发现了原花青素，这是新鲜葡萄酒里含量最丰富的一种多酚，也是葡萄酒中关键的有益健康的成分。

摄取原花青素 原花青素的食物来源丰富。

尽管现代食品加工的确使原花青素损失不少，但在自然界中这些植物化学物质极为丰富。

对健康而言，它远比谚语“一天一个苹果，不用看医生”所说的还要好得多。

蔓越橘是另外一种富含原花青素的食物。

原青花素也是可可豆和巧克力中主要的多酚。

由于可可和巧克力对健康有利，人们对它们的消费已经有很长的历史了。

原花青素仅是成千上万种膳食多酚中的一个子群。

石榴和核桃也含有对血管有积极效果的其他种类的多酚。

.....



## <<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

### 媒体关注与评论

“罗杰·考德尔是一位非常优秀的葡萄酒研究者，他在葡萄酒与健康长寿的关系的研究领域中作出了卓越的贡献。

本书是他这方面研究成果的一个总结，非常值得阅读。

”

——英国皇家医学研究会

“饮用葡萄酒，建立科学的饮食习

惯，这将帮助你实现健康和长寿的目的。

这一观点并非在哗众取宠，在书中有大量的科学研究作依据。

”

——美国国家健康研究院

“一本伟大的葡萄酒著作，它揭开

了葡萄酒与健康长寿之间的秘密，将造福人类。

”

——《纽约时报》

“这是一本非常有益的书，书中的建议帮

助我们既能享受葡萄酒的美妙，享受各种富含营养的食物，又能达到健康长寿的目的。

”

——亚马孙网上书店读者书评

<<葡萄酒神奇的健康长寿力量>>

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>