

<<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

<<抗衰老吃什么>>

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>