

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

图书基本信息

书名：<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

13位ISBN编号：9787546322445

10位ISBN编号：7546322448

出版时间：2010-3

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：莎莉·比尔

页数：249

译者：田伟宁

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>

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

前言

五年前，我坐在朋友汽车的后座上跟她聊天，当时，她正忙着将车子停入一个狭窄的停车位。她从后视镜瞟了我一眼，发现我舌头上长了一层白苔，于是打开了话匣。确实如此，那两年来，我舌头上长了一层厚厚的白苔，而且越长越厚。先后看过三位医生，除了给我开些阿司匹林，让我在病症更加明显时再去检查之外，也提不出更好的治疗方案。

在公共场合，我不得不只用嘴的一侧去说话。

那次停车间隙的谈话之后，我意识到该做些什么了。

朋友建议我去拜访一下营养师，我采纳了这个建议，并做了预约。

那天，开门迎接我的是一位女士。

她浑身散发着活力，精力充沛，精神饱满。

不止如此，她还比我先登上了楼梯。

我向她解释，我不仅舌头上长了一层厚厚的舌苔，每天大约要打二十个喷嚏，阑尾下方的某个部位隐隐作痛，胃还总是感觉不舒服、胀气，感冒似乎接连不断，而且嗜睡，早上常常犯懒，以至于要费好大力气才能从床上爬起来。

这位营养师告诉我，所有这些症状都与消化系统功能紊乱有关。

她说我需要彻底调整一下自己的饮食。

我平日的食谱主要是意大利面、三明治、酒，还有所谓的减肥沙拉。

她并没有告诉我哪些东西不能吃，而是为我列了一份应该吃的食物清单。

清单上有我平日懒得去买的各种美味的水果和蔬菜（比如鳄梨、芦笋、茴香、番木瓜）、豆类食物和有机全谷类。

我立即赶往超市，口水忍不住要流了出来。

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

内容概要

人类的最长寿命已经被科学证实为120岁左右，人们都在积极地寻找各种延年益寿的秘诀和秘方，想最大限度的延长自己的寿命。

世界五大长寿圣地——日本的冲绳岛、希腊的锡米岛、意大利南部的小镇卡姆波蒂迈莱、巴基斯坦西北部的罕萨，还有中国南部的巴马，那里的长寿人群向世人揭示了，人们苦苦追求的长寿秘诀，其实就在我们的日常饮食之中。

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

作者简介

莎莉·比尔，英国著名营养学家、长寿学家，一直从事人类衰老问题的研究。她不仅通过对世界五大长寿圣地的研究揭开了长寿的秘密，而且通过饮食调整和生活方式的改变，解决了困扰自己多年的消化系统功能紊乱症。

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

书籍目录

序引言第一部分 世界五大长寿胜地 第1章 冲绳岛：一个创世界长寿纪录的岛屿 第2章 锡米：名副其实的希腊老人的故乡 第3章 卡姆波蒂迈莱：一个青春常驻的村庄 第4章 罕萨：知足的常乐之地 第5章 巴马：生长“长生不老药”的人间仙境第二部分 15条长寿秘诀 第6章 仅食所需 第7章 色彩是青春永驻的源泉 第8章 不要烹调 第9章 把牛奶留给小牛吧 第10章 血管永远年轻的秘密 第11章 脂肪也要分清敌友 第12章 越是精品，越要远离 第13章 小心“大肠中的死神” 第14章 禁食可以救你一命 第15章 恢复免疫力的五大秘诀 第16章 你的饮食决定你的大脑 第17章 回归有机的耕种方式 第18章 我们需不需要营养品？ 第19章 运动是最好的药方 第20章 压力是最毒的毒药第三部分 长寿饮食实用指南 第21章 长寿秘诀概要 第22章 是什么加速了我们的衰老？ 第23章 享受美食的乐趣

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

章节摘录

插图：豆制品从多个方面保护心脏和血管。

它富含抗氧化成分，通过阻止“有害”的低密度脂蛋白胆固醇的氧化从而保护血管；同时它还能降低低密度脂蛋白胆固醇的水平（第十章将详细讲述胆固醇）。

研究表明，豆制品中的异黄酮可以强健血管，阻止动脉硬化。

豆制品含有Q-3和Q-6必需脂肪酸以及降低血液黏稠度的维生素E。

在冲绳岛和其他食用豆制品的地区，胯部骨折的发病率不高，这是因为豆制品中含有钙和镁。

豆制品也因此饱受赞扬。

除此之外，豆制品也是蛋白质的理想来源，它富含8种人体必需氨基酸（第九章将详细讲述植物蛋白质的益处）。

偶尔豆制品也会遭到负面的评论。

研究发现豆制品中含有某些有毒物质，大量食用时有可能对人体造成危害。

但是，这一发现是基于对老鼠的实验得出的。

在实验中，老鼠摄入大量的豆制品，摄入的其他食品很少甚至没有，而冲绳岛的居民只吃适量的豆制品，而且他们还摄入其他营养丰富且均衡的食物。

除此之外，冲绳岛的居民食用的是一种发酵的豆腐，这比普通豆腐更好消化。

不过最近的一项研究或许会让人们感到不解：在夏威夷居住的日本人每周吃2~3份豆腐，比那些不吃豆腐的人更易脑老化。

可见，豆制品尽管有着各种各样的美名，却也并非是一种完美的食物。

我们应当牢记，对于豆制品和其他所有长寿食品而言，都要适量摄取和全面均衡地饮食，这点可是很关键的哟！

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

编辑推荐

《世界五大长寿村饮食大揭秘》：上千位长寿老人的养生心得!世上最权威、最科学的长寿计划!福山清美，102岁，日本冲绳岛老人身体硬朗、充满活力、富有激情，喜欢走亲访友，还定期参加当地老年人聚会。

主要饮食是自家种植的蔬菜和当地捕捞的鱼类，每顿饭还吃点儿芦荟。

从不吃太多的肉，也不吃垃圾食品或甜食。

爱斯梅达·斯塔弗拉，107岁，希腊锡米岛一生没生过病。

也从未去医院做过检查。

爱斯梅达的健康归功于饮食，她每周吃两次鱼，很少吃肉，喜欢吃大量的蔬菜和沙拉。

从不食用黄油，只用橄榄油，时常喝些酒。

精神生活充实，没烦恼。

朱塞佩·赛普，102岁，意大利卡姆波蒂迈莱他看上去要比实际年龄年轻10岁，总是笑容满面，神采飞扬。

他饭量很大，食欲很好，“我有什么吃什么——今天吃玉米，明天吃意大利面，后天吃豆子。

我从不抽烟，过去曾喝些葡萄酒。

我可不吃‘现代食品’，我们总是吃自家种植的蔬菜”。

珍娜·古尔，100岁，巴基斯坦罕萨珍娜一直保持着良好的精神状态，视力很好，腿脚利索，甚至都未头痛过。

“我们每顿饭都吃面包。

夏天会吃很多水果。

到了冬天才会吃肉。

我们从不喝茶，只喝热杏仁儿露。

”黄卜新，101岁，中国南部小城——巴马他认为自己的生活很满足、很幸福。

如今，他依然每天操持家务，并坚持到户外活动。

每顿都吃糙米、豆腐和其他豆制品，只吃一点儿鱼肉和鸡蛋。

每天都吃新鲜的水果。

很少吃糖或盐，从不抽烟，也不饮酒。

<<世界五大长寿村饮食大揭秘>>

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>