

# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 图书基本信息

书名：《长寿的饮食 短命的饮食》

13位ISBN编号：9787538156881

10位ISBN编号：7538156887

出版时间：2009-4

出版社：丸元淑生、李善 辽宁科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：丸元淑生

页数：143

译者：李善

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 前言

首先，我想在这里预先说明一下，本书所指的“长寿”是指身体处于健康状态下的长寿，“短命”是指过早地失去健康。例如，70岁的人在60岁时就因病倒下，一直无法独立生活，我们就不得不说他是“短命”了。相反，就算是得了癌症的人，如果能通过接受治疗一直健康地活到80多岁，那毫无疑问他是长寿的了。由于现代医疗技术不断进步，健康寿命与实际寿命之间的差距日渐悬殊。尽管有很多健康寿命不长的人，但因为缺乏统计数据，这个问题一直也没有引起人们的重视。一方面关于健康寿命的概念一直很模糊，另一方面现有的统计数据研究的都是与人们健康水平毫不相干的实际寿命。

# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 内容概要

《长寿的饮食短的饮食》介绍了怎样从饮食中摄取最有益于健康的营养成分，真正地延长我们的健康寿命！众所周知，饮食与人体的健康有着非常密切的关系，也就是说人的寿命与饮食中的营养成分有着密不可分的关系。虽然现代的医疗技术已经达到了一个很高的水平，但是依靠医疗手段维持的亚健康寿命并不能被人们欣然认可。

# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 作者简介

作者：(日本)丸元淑生 译者：李善丸元淑生，1934年生于日本大分县。毕业于东京大学文学院法语系。曾任女性周刊、健康杂志等杂志主编，现为作家、营养学家、料理研究家。《秋月》、《振翅》等作品曾被推荐为芥川奖候选。根据多年积累的丰富营养学知识，提倡远离疾病的健康家庭料理，并获得了广泛的支持。著有《无需战斗的减肥》、《应该吃什么》等多部作品。译著《打造奇迹的大脑饮食和营养补给品》、《完全版·维生素宝典》等。

# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 书籍目录

前言第1章 植物性化学物质延长健康寿命植物性化学物质拯救您一天一个苹果，医生远离我水果的重要性充分摄取绿色蔬菜多食用绿色蔬菜能降低患眼部疾病的风险绿叶蔬菜的最佳烹饪技巧圆白菜和菜花可预防癌症百吃不厌的番茄是我们忠实的伙伴不要只将芹菜当成配菜胡萝卜可以预防中风鳄梨能降低胆固醇硒摄取不足会增加患癌症的风险生病了才会知道酶的重要性美味的腌菜海藻是最佳矿物质源只吃精米无法改善肥胖症和糖尿病第2章 真正均衡的饮食结构向宇航员学习正确的饮食习惯刻意躲避鳕鱼子是不明智的为什么日本人比美国人更健康用鱼类和豆类食品改善您的饮食生活炸得酥脆的油炸食品会缩短寿命尽量降低油炸温度豆浆能抑制过氧化脂质的生成反式脂肪酸会恶化血脂数值慎防糖尿病的饮食习惯反式脂肪酸会提升心脏病死亡率可怕的食品添加剂积极食用豆类食品光吃肉不吃绿色蔬菜的风险真正均衡的饮食结构过量食肉会打乱饮食的平衡过敏症也能通过饮食习惯来改善“吃鱼会变聪明”是事实恢复饮食的平衡就是向“日式饮食”学习做沙拉要用亚麻仁油第3章 怎样活得更健康通过营养保健食品来补充维生素摄入维生素E不容易得心脏病维生素E能预防阿兹海默氏痴呆症中老年更要采用高质量的饮食 硫辛酸能够提高谷胱甘肽的值苦于健忘症请用辅助酶Q10类黄酮能够防止大脑过早老化银杏叶提取物驱走失智症青鱼减少中性脂肪和胆固醇吃沙丁鱼能改善血液循环促进血液循环的饮食橄榄油能延长健康寿命豆类食品可降低患激素依赖性癌症的风险食用大蒜好处多多大蒜能改善高血压用生姜汁来治疗痛风蓝莓可改善视疲劳第4章 营养均衡的料理食谱食用沙丁鱼内脏营养丰富的秋刀鱼一定要连同内脏一起烤有着无可比拟的香味的海参是健康长寿食品从蚬子中摄取蛋白质和矿物质令人垂涎三尺的扇贝富含粘多糖的集前人智慧的格拉西奥萨风谁都能做的豆子汤夏季料理的救世主——鳄梨和苦瓜长寿天堂——日本冲绳最珍视的冬瓜美味无比的焗土豆蘑菇——氏热量高蛋白食品番茄是意大利面的精髓使矿物质恢复平衡的羊栖菜

## 《长寿的饮食 短命的饮食》

### 章节摘录

充分摄取绿色蔬菜放眼望去，餐桌上缺少绿色蔬菜，那么就称不上是健康的饮食。就算有绿色蔬菜，如果仅是作为配菜的话，则形同虚设。绿色的蔬菜提供给人多种重要的植物性化学物质，所以应该充分摄取。那么所谓充分指的是多少呢？以凉拌菠菜为例，不要把菠菜分到小盘里，而是把一大盘分量充足的菠菜放到桌上，请大家随意吃，每个人想吃多少就吃多少，这时吃下去的分量才是身体所需要的量。就算是同一个人也会因身体状况不同而食用不同的分量。当体内缺乏绿色蔬菜营养素时或身体特别渴求绿色蔬菜营养素时，可能会吃掉很多，但当身体觉得满足时，则会没吃几口就停下筷子。这是控制饮食的神经中枢在发挥作用，所以请一定要做一次这样的实验。一旦习惯了吃足够分量的绿色蔬菜，就能很快养成健康的饮食习惯。

# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 编辑推荐

《长寿的饮食短的饮食》教我们用正确的饮食生活，救助您的身体和大脑将健康写入食谱，让生命尽情绽放。

# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 精彩短评

1、沙丁鱼 秋刀鱼

豆类

蔬菜 煮1-3分钟（炖冬瓜-透明、竹签顺利插入；番茄）

水果

海藻

大蒜

橄榄油

2、全篇就是少吃肉，多吃果蔬

3、简洁，精要，很多家常菜谱易于操作

4、都是日本料理 和中国人日常接触的食品基本上没关系

5、#每天一本书#今天阅读《长寿的饮食 短命的饮食》，2颗星，不推荐。（#每天一本书#7/30，#每月培养一个好习惯#）@mydjohnson @汪裕翔



# 《长寿的饮食 短命的饮食》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)