

<<药食抗衰老指南>>

图书基本信息

书名：<<药食抗衰老指南>>

13位ISBN编号：9787122088420

10位ISBN编号：7122088421

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：朱志明，杨励 主编

页数：193

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>

## <<药食抗衰老指南>>

### 前言

衰老是指人的生命过程中随时间进展而表现出的功能衰退直至死亡的过程。

人们都希望延缓衰老。

特别是中年以后，人们会开始注重保健，以期提高生命质量和延长健康期望寿命。

市场上供中老年人群选用的抗衰老保健药物以及保健食品日渐增多，据不完全统计，我国目前国产及批准进口的保健食品已达5000多个品种。

正确应用这些药物、食品，可以改善人们的某些功能、增强体质，对特定疾病起到辅助治疗的作用。

但由于人们缺乏这方面的知识，不少中老年朋友对保健药物、食品存在应用不当，甚至出现副作用的问题，急需一本通俗读物，既作为基层医务工作者手头参考，又为广大群众选择保健药物、食品提供指导。

为此，我们选择贴近群众生活的部分抗衰老西药、抗衰老中药、中成药、食品及保健食品，以通俗易懂的语言和实用的原则编写了本书。

本书由从事老年医学临床和科研多年的专家执笔。

特别邀请了深受老年人欢迎的中国老年保健医学研究会《健康指南》杂志社主编宋守中编审及著名微量元素专家、上海交通大学医学院孔祥瑞教授等任编者，这无疑有助于提高本书的质量。

本书涉及的药物、食品及保健食品品种繁多，知识范围较广，推介品种及功能阐述等方面难免有不妥、不全面之处。

敬请读者批评指正，以便再版时修正。

## <<药食抗衰老指南>>

### 内容概要

本书选编了100余种贴近日常生活、具有抗衰老、保健功能的药物、食品及保健食品，详细介绍了其功能特点、营养成分、适用人群和具体用法，希望读者能从中获益，通过合理应用这些药物、食品及保健食品，辅助提高身体抗氧化、抗动脉粥样硬化和加强免疫功能等作用，从而达到防病保健、延年益寿的目的。

《药食抗衰老指南》可作为广大群众选择食物、应用保健品和相关药物的手头参考书，也可作为基层医务工作者手头参考资料。

## <<药食抗衰老指南>>

### 作者简介

杨励，从事临床医疗及医院管理工作近30年，现任长沙市中心医院党委书记、长沙市老年医学研究所所长，同时兼任《健康报》社新闻宣传咨询委员会委员、湖南省卫生系统政研会第四届理事会常务理事、湖南省医院文化专业委员会委员、全国医院报刊协会理事。  
发表学术论文120篇、医学

## &lt;&lt;药食抗衰老指南&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 概论 第一节 为什么要编写本书？

- 第二节 抗衰老保健药、食品的范围 (一) 抗衰老化学制剂 (二) 抗衰老中药  
 (三) 有抗衰老作用的食物和保健食品 第三节 抗衰老保健药、食品的功能 (一)  
 保健食品的功能 (二) 抗衰老药物的常用功能指标 第四节 服用抗衰老保健药、食品要注意  
 的问题 第五节 怎样选购抗衰老保健药、食品 第六节 怎样自我评价抗衰老保健药、食品的  
 功效 第二章 抗衰老化学制剂 第一节 抗氧自由基制剂 一、抗氧化维生素 (一)  
 ?胡萝卜素与维生素A (二) 维生素E (三) 维生素C (四) 多种维生素丸  
 二、抗氧化酶类 (一) 超氧化物歧化酶(SOD) (二) 过氧化氢酶(CAT)  
 (三) 谷胱甘肽过氧化物酶(GSH?PX) (四) 辅酶Q10(泛癸利酮) 三、其  
 他抗氧化剂 (一) 老年维生素H3(GH3) (二) 抗氧化中药 (三) 食物中  
 的抗氧化物质 第二节 抗衰老激素 一、褪黑素 二、脱氢表雄酮 三、人类生长激  
 素 四、胸腺素 五、雌激素 第三节 维生素 一、脂溶性维生素 (一) 维  
 生素A (二) 维生素D (三) 维生素E (四) 维生素K 二、水溶性维  
 生素 (一) 维生素B1 (二) 维生素B2 (三) 维生素B3 (四) 烟酸  
 (五) 维生素B6 (六) 叶酸 (七) 维生素B12 (八) 泛酸  
 (九) 生物素 (十) 维生素C 第四节 微量元素 (一) 铬——长寿元素  
 (二) 锌——生命的火花, 延缓衰老的高手 (三) 硒——与健康长寿同行 (四)  
 铜——重要的营养保健元素 (五) 铁——衰老过程中的一把锋利双刃剑 (六) 锰—  
 一直参与延缓衰老和健康长寿的元素 (七) 钼——预防食管癌、延长寿命的大将  
 (八) 钒——降糖新星 (九) 硅——保护骨关节、心血管的卫士, 健康长寿的福星  
 (十) 钴——造血的功臣, 治病的良药 (十一) 预防必需微量元素缺乏的简易办法 第三章  
 抗衰老中药 第四章 食品(抗衰老食品)与保健食品 附录A 国内外专家对有保健功能食品的排行评  
 定 附录B 主要保健功能食品简表 参考文献

## &lt;&lt;药食抗衰老指南&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：2.蔬菜的特殊保健功能（1）蔬菜有助于预防心、脑血管疾病：这是因为，蔬菜中的钾可以降低血压，健康人少食盐，多吃富含钾的蔬菜如番茄、柑橘等，可保持血压正常；蔬菜中含有大量纤维，芬兰专家长达6年研究，发现每日膳食中增加约10克纤维素，可使心肌梗死性猝死的危险下降17%，粗纤维有抗凝血溶栓的效应；蔬菜中的维生素C、维生素E、胡萝卜素和某些微量元素对预防心脏病有益，另有一种番茄红素，能在血液循环中拮抗和阻止自由基对细胞、DNA和基因的损伤，有保护血管的功能；蔬菜中的叶绿素可以激发人体生理功能，增加机体的血液含氧量，加速体内细胞新陈代谢的速度，加快体内净化过程，强化心脏功能；蔬菜中所含的维生素和微量元素有利于促进大脑发育，提高智力。

（2）蔬菜有助于防癌：日本国立癌症预防研究所选出26种对癌有显著抑制效应的蔬菜，依次为：熟红薯、生红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、菜花、欧芹、茄子皮、甜椒、胡萝卜、金花菜、芥菜、苜蓿、雪里红、番茄、大葱、大蒜、黄瓜、大白菜。

试验证实，蔬菜中确实含有许多抗癌成分，可以抑制肿瘤的发生和发展，其中包括维生素C、维生素E、微量元素硒、叶绿素、植物激素等。

（3）蔬菜有助于延缓衰老：研究表明，多吃蔬菜可有效地减少脂褐质的产生、聚积，减少老年斑的发生，尤其常吃洋葱更好。

因为蔬菜含有硫质等抗自由基物质，能消除体内废物；萝卜、芹菜、菠菜等都有助于去除面部疣斑，延缓皮肤老化。

（4）蔬菜可减肥：多吃蔬菜，会改变饮食结构，使摄入的热量减少，但新陈代谢的速度不会下降；而且蔬菜富含食物纤维，有利于肠道蠕动；另外，蔬菜中的蛋白质和糖类都不易转化成脂肪，尤其是不含糖分的绿色蔬菜对减肥更有效，这样会使人体消耗的热量多于吃进的蔬菜所食的热量。

黄瓜、冬瓜、白萝卜、韭菜等减肥效果都很好。

此外，部分蔬菜还有助于降糖、降脂、降压和健脑益智等作用。

## <<药食抗衰老指南>>

### 编辑推荐

《药食抗衰老指南》：抗衰老全靠自己，药食保健老而不衰，详解26种单味中药、20种中药复方、8大类食品、27种保健食品的抗衰老功效。

<<药食抗衰老指南>>

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>