

<<怎样延缓衰老>>

图书基本信息

书名：<<怎样延缓衰老>>

13位ISBN编号：9787508240985

10位ISBN编号：7508240987

出版时间：2006-11

出版时间：金盾出版社

作者：黄念君

页数：197

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>

## <<怎样延缓衰老>>

### 内容概要

本书主要介绍近十多年来国内外，特别是美国在延缓衰老、健康长寿方面的新发现和新成就。全书共分八章，即自由基引起衰老的新理论，抗氧化剂延缓衰老的新发现，抗氧化剂的种类、来源和作用原理，维生素和矿物质延缓衰老的新观点，抗衰老的必需营养补充剂，抗衰老的特需营养补充剂，延缓衰老的饮食方案，积极修复与逆转衰老性损伤。本书内容科学，知识新颖，方法实用，适宜各阶层人士阅读。

## &lt;&lt;怎样延缓衰老&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 自由基引起衰老的新理论 一、什么是自由基 二、自由基引起氧化性损伤 三、氧化性损伤引起衰老 四、衰老可以推迟第二章 抗氧化剂延缓衰老的新发现 一、抗氧化剂使果蝇长寿 二、抗氧化剂使老龄鼠获得新的记忆 三、美国学者用抗氧化剂延缓衰老 四、120岁不是梦第三章 抗氧化剂的种类、来源和作用原理 一、抗氧化的天然植化物 二、抗氧化的超级食物 三、维生素和矿物质是很好的抗氧化剂 四、抗氧化剂的作用原理第四章 维生素和矿物质延缓衰老的新观点 一、维生素和矿物质是人体必需的营养素 二、维生素和矿物质缺乏是全球性的公共卫生问题 三、不可能从食物中获取全部所需的维生素和矿物质 四、每日推荐摄入量(RDA)不能满足现代人的需要 五、老年人迫切需要大剂量维生素和矿物质 六、新世纪健康文明与维生素和矿物质第五章 抗衰老的必需营养补充剂 一、全面抗衰老——维生素C 二、延缓衰老——维生素E 三、抗衰老多面手——β-胡萝卜素 四、快速抗衰老——B族维生素 五、必须服用的矿物质——钙 六、被遗忘的抗衰老强者——镁 七、能量和长寿的通行证——铬 八、保持青春的矿物质——硒 九、永葆免疫青春的矿物质——锌 十、延年益寿的MVM第六章 抗衰老的特需营养补充剂 一、心脏的护卫士——辅酶Q10 二、增强心功能的L-肉碱 三、改善微循环的银杏叶提取物 四、抗氧化的谷胱甘肽 五、降血脂的鱼油 六、治愈骨关节炎的氧基葡糖第七章 延缓衰老的饮食方案 一、多吃水果和蔬菜——延缓衰老 二、多吃鱼——延长寿命 三、多吃大豆食品——使人年轻 四、多喝茶——延年益寿 五、多吃大蒜——防癌、防中风 六、限食不良脂肪——保持动脉通畅 七、限吃熏烤或腌渍肉类——切断癌症源头 八、限量饮酒——减少提前死亡或猝死 九、限制热能——维持正常体重 十、限吃含糖食物——减少糖尿病第八章 积极修复与逆转衰老性损伤 一、衰老和虚弱的心脏是可以逆转的 二、老年毒素可以消除 三、高铁是使人衰老的元凶，老年人不应补铁 四、可以不被感染 五、丧失的记忆可以恢复 六、动脉硬化可以避免 七、高胰岛素可以控制 八、白内障不是老年人的专利 九、血压升降的调控 十、可以不患癌症

## &lt;&lt;怎样延缓衰老&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘癌症来自衰老，这是无可辩驳的，80%肿瘤发生于65岁，一直到生命终结。

世界上大约有1/3的人被肿瘤所摧残。

预防癌症，我们需要做的是保持细胞的健康，不要使细胞受到严重的损伤，不要使癌基因强迫细胞广泛的增殖，要尽量减少暴露于自由基，以阻止尽可能少的细胞损伤。

尽可能不抽烟，因为抽烟引起不可弥补的遗传密码改变，这是严重的细胞损伤，促使细胞恶变，也就是癌变。

(一)癌的发生及其控制 1.阻断细胞的突变就可以阻断癌 正常细胞被自由基攻击，最初引起的是DNA分子的突变，持续地突变很多年以后，这种微小的损伤才形成可见的肿瘤，然后扩散至全身其他组织，形成全身肿瘤。

癌症的发展是相当缓慢的过程，是长期累积的结果，肿瘤的发生需要20~30年，甚至40年。

老年人容易患肿瘤，但并不是老年人一定要患癌症。

如果正常细胞发生突变，并长期处于突变的环境而生存下来，这样便会形成癌症。

反之，如能清除使细胞损伤的因子和阻止下降的免疫功能的话，那么在生命期可以消除或推迟癌症的发生，而不是每一个人都会得癌症且可以活得很长而不得癌症。

洛杉矶南加州大学研究发现，时间在形成肿瘤上的重要性。

他们对大于60岁和20岁以下年轻人作了比较，发现血细胞的突变频率前者是后者的13倍，脾细胞的突变频率为40倍。

突变频率发生得如此高而快速，随着时间的推移，突变的细胞发生恶性转化，转化成癌基因，诱发了癌症。

因此也可以说，癌症是变弱的细胞对自由基加速损伤所抵抗的一种更随机的结果。

如果能将细胞的突变阻断于起始，那么就能在癌症的通道上筑起一座高高的围墙，从而阻断癌症的发生。

2.抗氧化可以抗癌症 人的一生产会产生大量的自由基，人们希望阻止它的形成。

因为自由基会导致癌症等抗氧化剂缺乏病，大量的抗氧化剂能清除自由基。

美国国立癌症研究所在我国河南林县对预防癌症进行了深入的流行病学研究发现，补充预防剂量的抗氧化维生素和矿物质后，在短时间内，肿瘤病死率明显下降。

大剂量抗氧化的维生素还有助于抗已存在的肿瘤。

美国西弗吉尼亚大学泌尿科主任拉姆博士近年的研究发现，补充大剂量抗氧化的维生素，消除了胆管癌的复发。

抽烟者的第一期癌症是否也可以用抗氧化来阻止发展?如果继续抽烟是否能期望用抗氧化剂来拯救肺癌者?最近研究发现，每天补充20毫克B-胡萝卜素和50国际单位维生素E，并不能预防肺癌，因为已有30年抽烟历史，每天要抽2包烟，而且现在还在抽，这些人应放弃抽烟。

遗传、生活方式和环境之间复杂的作用，均影响肿瘤的发生发展。

但在肿瘤发生的任何阶段，都可以设立屏障，挫败肿瘤的发生发展，最有力的阻断办法便是抗氧化。

即使是已经处在癌前变或癌症早期，抗氧化剂仍然可以增加存活的机会。

3.抗癌新武器——全麦 美国堪萨斯州立大学的生物化学家新的研究表明，小麦含有的强效抗氧化剂对结肠癌及可能发生糖尿病和心脏病是至关重要的。

过去认为小麦中纤维素能预防癌症，但新的研究发现，除了纤维素以外抗氧化剂也有助于预防癌症。

小麦中的抗氧化剂很重要，转基因小麦能产生更多的抗氧化剂，即产生更多的抗癌剂，因此开发这种高质量含高氧化剂的小麦有广阔前景。

小麦的抗氧化剂是在邻苯酚中发现的。

堪萨斯州立大学的生物化学家正在培育含邻苯酚量高的小麦。

改良成功后，人们只需在日常饮食中添加这种小麦就能发挥它的抗癌作用。

(二)怎样才能不得癌症 许多专家相信，通过合理饮食，补充抗氧化剂，不抽烟，人类是能够逃脱大多数肿瘤的。

## <<怎样延缓衰老>>

1. 补充足够的抗氧化维生素和矿物质 维生素和矿物质可以预防癌症。一定要保证得到足够的抗氧化维生素和矿物质，以维持细胞的防御体系。维生素和矿物质有助于保护细胞，许多专家建议每天补充维生素C 500~2 000毫克，维生素E 400国际单位，B-胡萝卜素10~20毫克，适量大蒜和硒。
2. 补充全麦食物 小麦中的纤维素及内含的抗氧化剂有助于预防癌症。
3. 多吃水果和蔬菜 每天吃多于5种水果和蔬菜，能保证强有力的多种抗氧化因子，直接延缓或防止肿瘤的发生。  
多项研究发现，水果和蔬菜能减少肿瘤的危险性，老年人可以减少50%的肿瘤。
4. 多喝茶茶叶含多种抗氧化剂，能使实验动物不得癌症，能降低人的某些肿瘤。绿茶、红茶和乌龙茶是真正抗肿瘤的茶叶而不是草药茶。
5. 多吃大豆蛋白质 大豆做的豆腐、豆浆、豆腐干等豆制品是很好的抗癌剂，对防治乳腺癌和前列腺癌更有帮助。
6. 限制动物饱和脂肪和红肉 动物饱和脂肪促发卵巢癌、乳腺癌及其他癌症。红肉和大肠癌、前列腺癌有关。
7. 不喝酒 每天多次(多于一次)喝酒，可增加女性乳腺癌的危险性，喝过多啤酒也是直肠癌的诱发因素，酒还能促发某些结肠癌。

P195-197

<<怎样延缓衰老>>

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>