第一图书网, tushu007.com

<<来自冲绳的神奇饮食>>

图书基本信息

书名：<<来自冲绳的神奇饮食>>

13位ISBN编号：9787538872279

10位ISBN编号：7538872272

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：（法）迪富尔，（法）维特耐尔　著，张璐　译

页数：194

字数：180000

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

前言

冲绳群岛，位于琉球群岛中央，日本和中国台湾之间，是群岛中的最大岛屿。
这里气候温暖、依山傍海，景色宜人。
冲绳人的男女平均寿命都居日本第一，百岁老人之多也居全球之首，是闻名遐迩的“长寿县”。
冲绳每10万人中平均有百岁以上老人42人，相比之下，英国每lOYY人只有5人；法国每10万人中只有10人。
冲绳105岁以上老人的数目，出奇地高。
冲绳岛上居住着这个星球上最长寿的人群。
　在这个翠绿的、富饶的“东方加拉帕哥斯群岛”上，人类社会中的主要疾病在这里均处于低发病水平，癌症、心脏病、脑中风的死亡率也非常低，自杀几乎没有。
过了中年的人们，仍拥有亮丽的皮肤、光泽的黑发、苗条的身材和敏捷的身手；即使上了年纪，仍然拥有年轻的免疫系统，骨质疏松症发病率非常低，他们拥有匀称吸引人的身材，高级别的性荷尔蒙水平和完美的心理健康。
　不仅如此，很多特征让冲绳变得独一无二。
首先，热带气候和季节变化下，冲绳人跳着舞，吃着盛宴，有节奏地过着日子。
其次，以协调和尊重为基础，这里的人都处在和谐的友谊、家庭和邻里关系的网络之中，没有压力。
那里的大海清澈得让人难以置信，那是一种透明的蓝色，对于喜欢马尔代夫清澈海水的潜水爱好者来说，这里才是真正的天堂。
　冲绳人长寿固然与得天独厚的自然环境和广为人知的饮食文化有关，但也得益于运动、积极参加社会活动和良好的睡眠。
老年人经常运动、尽可能干活、保持心情舒畅、避免精神紧张等都是冲绳人的长寿秘诀。
冲绳的百岁老人和超百岁老人，不会在护理室内度过生命的最后几年，而是享受完整的、积极的生命，直到生命的终点。
　心脏病、中风和癌症，在西方发病率非常普遍，而在冲绳却处在最低水平，是日本发病率的60%，尽管日本已经处于非常低的发病率水平。
冲绳人比美国人的心脏病发病率低80%。
为他们做检查的医生经常发现，这些人拥有年轻的动脉血管和非常低的胆固醇水平。
冲绳人的脑部疾病和结肠癌发病率为世界最低，乳腺癌非常少见，以至于完全不需要乳腺x照相，大多数男性老人从没听说过前列腺癌。
冲绳人的骨骼密度相当高，股骨骨折发生率比西方国家少40%；冲绳人中体重超重的人相当少见。
总体来看，冲绳比西方癌症发病率低40%。
即使能够战胜癌症存活下来的癌症患者，冲绳人也是西方的两倍。
　在冲绳，人们过得非常幸福。
真正的幸福，毫无疑问为冲绳人举世闻名的长寿做出了贡献。
这片群岛的居民带上了些许迷幻色彩，他们最大的特点在于对长寿的期望值最高，他们认为长寿是活在世上最重要的事。
　冲绳人有句谚语“伊萨库一道根”(药饮同根)，书面的意思就是“食物和药物同源”。
所以他们的食物中富含抗癌、抗衰老的抗氧化成分，这些神奇的分子中和了使人老化的杀手——“自由基”。
百岁老人研究学者发现，冲绳人真正拥有非常低的血液“自由基”水平。
据测量，百岁老人身体中的自由基和过氧化脂类的含量水平，仅是普通70岁老人的一半多一点。
　冲绳传统的饮食包括甘薯、绿叶植物和天然谷物，再补充一些鱼肉、米饭、猪肉和豆制品。
冲绳的烹饪风格独树一帜，因为它融合了中式和日式烹饪风格，它的猪肉和蔬菜的做法来自中国，而它的海藻、鱼类烹饪方法来自日本。
他们的饮食中包含了非常广泛的营养，而且仅仅摄入了微量的脂肪、肉类、糖、加工过的碳水化合物和激素等，而这些都是促进人老化的成分。

<<来自冲绳的神奇饮食>>

吃得更少有利于活得更久，从理论上来讲我们可以活到150岁甚至160岁，冲绳人有一句谚语，叫“哈喏哈叱卟”，意思为“只吃八分饱”。
吃得恰到好处，不要多吃一点，就像冲绳人一样，这一点是被科学家证明可以延长寿命的办法，而且这种吃法被认为是他们长寿的主要原因之一。
这些人长寿的“秘密”几乎都可以在西方重复，主要和饮食习惯有关，以及其他诸如有规律地锻炼、积极的精神状态等生活方式方面的因素。
令人遗憾的是，新一代冲绳人正在放弃他们传统的饮食习惯，开始喜欢上环绕在岛内美国空军基地周围的快餐连锁店。
结果，像心脏病和癌症等疾病的发病率也相应提高，这证明了基因在他们的长寿中，只扮演着次要因素。
所以我们只要遵循和冲绳人同样的饮食习惯和卫生习惯，就能像他们一样健康长寿。

<<来自冲绳的神奇饮食>>

内容概要

自古以来，“
长命百岁”一直是人们的梦想和追求。
如今，虽然“人活百岁”已不是梦，有越来越多的人加入到了“百岁老人”的行列，但毕竟还是少数，而被称之为“百岁健康老人”的，则更是凤毛麟角。
这本书告诉你健康活到100
岁的秘诀，只要遵循和冲绳人同样的饮食习惯和卫生习惯，就能像他们一样健康长寿。
这本书的内容丰富，从冲绳居民的烹饪方法中的发病机理到处事之道、饮食知识、如何生活得幸福，都在书中有所涉及。
具体包括冲绳的巨大秘密、遵照冲绳典范的12个好理由、冲绳式的饮食、冲绳饮食的十大重点、冲绳食物ABc(从大蒜到酸奶)、冲绳做法的50道菜等内容。

冲绳传统的饮食包括甘薯，绿叶植物和无然谷物，再补充一些鱼肉，米饭、猪肉和豆制品。
冲绳的烹饪风格独树一帜，因为它融合r中式和日式烹饪风格，它的猪肉和蔬菜的做法来自中国，而它的海藻、鱼类烹饪方法来自日本。
他们的饮食中包含了非常广泛的营养，而且仅仅摄入了微量的脂肪、肉类、糖、加工过的碳水化台物和激素等，而这些都是促进老化的成分。
请您试着根据这本书中介绍的多样而诱人的烹饪方法做出美食，这样，在您的餐盘中，您同时也把握着您的某些健康因素。
本书用通俗易懂的文字，阐释了冲绳人长寿的秘密——神奇的饮食制度：多而全的饮食方式，即食用大量高维生素，低热量的食物，丰富的营养含量既满足了人体所需，又不会长胖，更不会得各种心脑血管疾病和癌症，而心脑血管疾病和癌症正是威胁现代人健康的致命杀手。
本书全面地向读者揭示了长寿的奥秘和影响长寿的因素，指导人们如何科学、健康地饮食，轻松愉悦地活到100岁，尽情地享受美好人生。

作者简介

作者：（法国）迪富尔 （法国）维特耐尔 译者：张璐

第一图书网, tushu007.com

<<来自冲绳的神奇饮食>>

书籍目录

冲绳的巨大秘密
关于冲绳的几句话
区域特色：百岁寿星
更少的疾病，更小的死亡率
基因不代表一切！

热量限制：长寿的通行证
说说热量密度
系统总结
遵照冲绳典范的个好理由
更少的血栓和心脏疾病
更少的胆固醇
更少的脑部疾病
更少的癌症
更轻的体重
更少的糖尿病
更少的代谢综合征
更加舒服的更年期
更加坚固的骨骼
活力十足的大脑
生理年龄
更少的压力
冲绳式的饮食
冲绳饮食的十大重点
十大饮食重点
我们和冲绳人的饮食金字塔比较
混合食物
目标：吃下更少的热量
生活就要丰富多彩
美丽与健康
“只吃半份的家伙！
”
具体说来，一份是多少？

谈一谈“真正的生活”
个陷阱和解决方法
冲绳食物全貌及冲绳食物在我们这里的对应食物
冲绳食物ABC（从大蒜到酸奶）
大蒜
藻类
千穗谷
菠萝
鳄梨
燕麦
小麦

杨桃
胡萝卜
樱桃
柠檬
菌类
白菜
黄瓜
虾
宝塔菜
烧煮
白萝卜
水__
香料（和植物香料）
菠菜
银杏
苦瓜
芝麻
红豆
丝瓜
香草
油
柿子
魔芋
西瓜
黍
日本梨
萝卜
枇杷
核桃
鸡蛋
洋葱
橙子
大麦
木瓜
红薯
桃子
苹果
葱
鱼
甜椒
南瓜
竹笋
李子
昆诺阿藜
大米
刺身
米酒

素肉
盐
豆芽
大豆
大豆和健康
汤
寿司
茶
酸奶
冲绳做法的道菜
在做菜之前
日式煎蛋（玉子烧）
胡萝卜松饼
籽仁面包
蒸茶面包
豆浆奶昔
沙拉凉拌蔬菜泥
凉拌蔬菜沙拉
生菠菜沙拉
热带沙拉
海藻酱
酱汁蘸酱
沙拉酱
三文鱼橙色汤
蔬菜鱼肉汤
红薯海带汤
红豆汤
海藻味噌汤
茴香狼鲈
生黄花鱼片
涮涮锅
咖喱黑线鳕
鲜虾素面
肉汤面（冲绳荞麦面）
炒苦瓜
洋葱素肉
寿司、刺身和紫菜包饭（第一步）
寿司、刺身和紫菜包饭（第二步）
大豆团
白菜豆腐锅
绿豆泥
腌豆腐沙拉
芝麻豆腐排
香料沙拉天贝
炒螺丝菜
什锦热菇
绿茶锅

第一图书网, tushu007.com

烧南瓜
胡萝卜炒蛋
洋葱扁豆
黍饼
蔬菜烧昆诺阿藜
茄子烩红豆
胡萝卜叶杂烩饭
巴鱼炒饭
栗薯酱
炒水果沙拉
糯米糕
红薯慕丝
品茶时刻
一周的食谱
附录一
品尝一份好寿司
怎样吃寿司？

附录二
走近寿司和卷寿司
附录三
茶和特产

章节摘录

版权页： 插图： 自然，研究者也试图确定冲绳人不同寻常的健康和长寿是否与他们特殊的好基因有关。
但是答案是否定的：某些百岁老人的基因相当“ 好 ”，但是有些却“ 不好 ”，总体看来，冲绳人的基因属于“ 普通型 ”，也就是说和我们的是相同的。
如果他们的遗传基因没有任何特殊之处，那么影响健康和寿命的必然因素就是环境，还有他们的生活习惯、饮食和压力控制等。
这的确是个好消息，因为这样，科学家可以毫无疑虑地确定我们的健康是掌控在我们自己手中的，我们日常生活中所作的决定与我们遗传的基因一样重要。
也因此，我们必须为自己的健康状况和寿命负责任。
对养生我们必须不遗余力，决不糟蹋自己的生命。
热量限制：长寿的通行证 在冲绳，人们吃的食物中的热量比其他地方少，而且一生都是如此。
您将在本书中看到，我们不用强制遵循一定的饮食制度便可做到减少热量的摄取，无需减少食量。
书中也没有什么复杂的计算公式！
正相反，书中谈到的是怎样选择不同的食物。
总之，在冲绳，人们摄取的食物量很大，但是含的热量非常少。
他们所做的正是研究抗衰老的专家称为“ 热量限制 ”的做法。
这个词可以这样解释：它指的是很好地限制热量的摄入量。
这是唯一被科学证明的延长平均期望寿命、推迟衰老影响的方式。
这一观点并不新颖，因为在1930年就已经得到证明！
从1930年开始，热量限制和长寿之间的联系便产生了，在动物身上进行的各类试验无一不指向这一结果。
热量限制是怎样进行的 热量限制与营养不良毫无关系！
它指的是精确地摄取身体所需要的量，既不多也不少。
这并不容易。
但是我们所做的努力是值得的，因为除了特殊情况，我们总是吃得很多，甚至过多。
因而，在消化的时候，我们的身体会制造出自由基（这是对身体相当有害的成分），容易导致大部分疾病并加速衰老。
我们吃得越多，身体制造的自由基也越多，因为消化、燃烧、分配机器在全速运转，就像一个锅炉！
相反的，如果我们限制食物的摄人量，也就限制了热量，自由基也就少多了。
在冲绳，人们摄入的热量较少，这自然有利于身体保持曲线，身体保持健康，有利于长寿和保持风度。
对于所有生物都适用的法则 要想在人身上试验，观察热量限制对健康和寿命的影响是非常困难的事，原因一方面在于伦理学因素（我们怎么能要求一个人一辈子都按照这一法则吃饭呢），另一方面在于人类生存寿命问题（我们只有在100年后才能得到第一批数据）。
但简单说来，所有的医生都相当清楚，吃得少可以减少体重、改善身体的所有重要功能。
另外，这也是他们为什么给关节病、糖尿病或是胆固醇高的患者无一例外地开出饮食要求来的原因，因为这是必要的！
然而，暂时减少体重是一回事，始终保持限制热量的饮食又是另一回事。
后者明显具有很大的好处，可以让我们在时间的流逝中始终获益。

编辑推荐

《来自冲绳的神奇饮食:活到100岁的秘密》作者用通俗易懂的文字，阐释了冲绳人长寿的秘密——神奇的饮食制度：多而全的饮食方式，即食用大量高维生素、低热量的食物，丰富的营养含量既满足了人体所需，又不会长胖，更不会得各种心脑血管疾病和癌症。
而心脑血管疾病和癌症正是威胁现代人健康的致命杀手。
《来自冲绳的神奇饮食:活到100岁的秘密》深入浅出地向读者揭示了长寿的奥秘和影响长寿的因素，指导人们如何科学、健康地生活，轻松愉悦地活到100岁，尽情地享受美好人生。

第一图书网, tushu007.com

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