

<<抗衰延寿饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<抗衰延寿饮食指导>>

13位ISBN编号：9787543649156

10位ISBN编号：7543649152

出版时间：2008-9

出版时间：青岛出版社

作者：顾奎琴 编著

页数：126

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>

## <<抗衰延寿饮食指导>>

### 内容概要

俗话说，民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。

但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。

可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。

本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。

常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《清肠排毒饮食指导》《健脑益智饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《清心降火饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

## <<抗衰延寿饮食指导>>

### 作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～2000年任解放军总医院主管营养师，2000～2003年创办中国食疗网并亲任CEO。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常

<<抗衰延寿饮食指导>>

书籍目录

抗衰延寿与饮食养生 概述 人类衰老的原因 人类衰老的直接原因 营养与抗衰老 维生素与抗衰老  
 延寿 微量元素与抗衰老 吃对食物可以延缓衰老 抗衰老的饮食调养 合理饮食可延缓人体衰老  
 适当节食有益长寿 多吃黑色水果可抗衰老 果蔬相伴益寿延年 抗衰老食补胜药补 有助于  
 延缓中老年人性衰老的食物 补充核酸益寿延年 老年人少盐益寿 老年斑的饮食防治 抗衰延寿  
 的食物和中药 抗衰延寿食物 抗衰延寿中药抗衰延寿推荐食谱 菜肴类 红枣原汁肘子 胡  
 萝卜炒木耳 香菇烧牛肉 猪肝煮黄豆 杜仲炖猪蹄 银耳鹌蛋 沙参玉竹百合炖肉  
 翡翠双菇 枸杞黄芪鲜贝 枸杞丝瓜炖豆腐 健身长寿鸡 锅贴杜仲腰片 红柿双蛋  
 枸杞炒肉丝 鸡丁银耳烩鲜玉米 芋头烧牛肉 人参鹌蛋 首乌素鳝丝 鲜虾豆腐羹  
 出水莲蓬 益寿鳝段 椒地香酥鸡 春笋烧蘑菇 五加蒜泥白肉 核桃鸡丁 参麦鱿鱼  
 姜汁拌菠菜 松子核桃膏 芝麻酱拌鸡丝粉皮 汤羹类 抗老八珍乌鸡汤 眉豆猪皮汤  
 粟米胡萝卜栗子瘦肉汤 人参鹿尾汤 五行抗老蔬菜汤 灵芝陈皮老鸭汤 松子鸽蛋鸡  
 骨汤 益寿鸽蛋汤 抗衰老蔬菜汤 南瓜松子浓汤 冬瓜鲤鱼汤 八宝鸡汤 粥饭类  
 糙米什锦饭 芝麻红糖粥

## <<抗衰延寿饮食指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：代谢与能量消耗改变 老年人活动量相对减少，使总能量代谢明显改变。

代谢率降低，需进行调整以重新达到平衡。

这种失衡会使体脂含量比例增高，体重增长难以控制。

细胞功能下降 随着年龄增长，合成代谢减弱，分解代谢相对增强，以致合成与分解代谢失去平衡，引起细胞功能下降，出现肌肉萎缩、体内水分减少等改变。

器官功能减弱 老年人牙齿疾患较普遍，味蕾萎缩，消化液分泌减少，肠蠕动减慢；肝脏功能改变、肝内贮存糖原减少，使老年人长时间负荷时易引起低血糖、低蛋白血症；肾脏组织结构改变，高蛋白饮食易引起尿毒症。

内分泌功能改变 老年人脑下垂体功能减弱，不仅影响着基础代谢，也常影响整个机体代谢。

糖尿病、肥胖等也与激素改变有关。

雌激素的减少，则是老年妇女发生骨质疏松的重要原因之一。

对老年人健康有益的营养素及主要来源 优质蛋白质：主要来源有瘦肉、鸡蛋、豆腐、鸡、鸭、鱼、虾等，其中鱼类和豆类富含优质蛋白质。

B族维生素：主要来源有酸奶，各种坚果，水果，银耳、莲子或麦麸等。

核酸：主要来源有鲑鱼、沙丁鱼、虾、牡蛎等海产品和蔬菜中的甜菜、芦笋、青葱、菜花及豆类食物。

酶：主要来源有香菇、山药、银杏、大枣、山楂、生姜、青椒、茄子、大蒜等。

前列腺素：就蔬菜而言，迄今为止科学家只在洋葱中发现了前列腺素。

钙：奶制品不但是提供钙元素的上好食品，而且它含大量的蛋白质、维生素（特别是维生素D）和其他矿物质。

这些元素都是对抗骨质疏松症的关键元素。

富含钙元素的食物还有花椰菜、各种豆制品和未经过精加工的谷物等。

叶酸、硒元素：二者都有益于心脏健康。

主要来源有全麦、大麦、黑麦、小米、糙米、野生稻等。

此外，大豆中所含的异黄酮，红葡萄酒中大量存在的水杨酸，红薯和十字花科蔬菜中富含的抑癌物质，均是特殊营养成分，应该注意摄取。

<<抗衰延寿饮食指导>>

编辑推荐

《老年人养生菜》科学配餐，营养分析，爱心提示，烹饪技法，选材多样，口味丰富。

<<抗衰延寿饮食指导>>

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>