

<<越吃越年轻>>

图书基本信息

书名：<<越吃越年轻>>

13位ISBN编号：9787543939653

10位ISBN编号：7543939657

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈映君 编著

页数：231

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>

<<越吃越年轻>>

前言

很多人都知道，饮食与健康两者是密不可分的关系。

中国人很早以前就非常讲求“食补”、“药膳”，以追求健康长寿，甚至长生不老。

西方医学之父希波克拉底在公元前五世纪就曾说过：“你的食物就是你的药物。

”“让食物成为您的良药。

”由此可见，不管是东方人还是西方人，都不仅仅将食物看作填饱肚子的物品。

我们每天所吃的食物，不仅影响身材的高矮胖瘦，更会直接影响到身体的健康。

曾经有人说道：“每次用餐的选择，都是生死攸关的决定。

”这么说也许是夸张了点，不过并不完全是危言耸听。

有些食物能让我们容光焕发，有些食物却使我们病痛缠身，这已有太多的科学证据、研究报告来做证明了。

既然饮食对于健康如此重要，那么到底要怎么吃才是最恰当的呢？

可能有人会觉得，这个问题就让营养师、医生去解决就好了，营养学这么深广，我怎么可能知道呢？

平常多吃维生素就好了，反正“有吃有保佑”嘛！

<<越吃越年轻>>

内容概要

健康是自己的，吃对食物让你看起来年轻十岁！

既然饮食对于健康如此重要，那么到底要怎么吃才是最恰当的呢？

问到这个问题，可能有人会觉得交给营养师、医生去解决就好了，营养学这么深、这么广，又怎么可能知道？

以为只要多吃维生素就好了吗？

所有健康的新概念，全面汇集在本书里，让你成为自己健康的专业营养师。

<<越吃越年轻>>

书籍目录

前言 吃对食物，看起来年轻十岁 Chapter 1 不老传说 解读青春密码：活到120岁的秘诀 1 岁月真的不饶人？

2 似水年华成追忆？

3 看过来！

抗老要领大公开 4 药补不如食补 5 一起吃玩到老吧！

Chapter 2 唾手可得的养生妙方 窈窕元气四季鲜果 6 苹果给你一张苹果脸 7 北美的红宝石——蔓越莓 8 吃葡萄不吐葡萄皮——葡萄 9 抗老化的超级新星——葡萄籽 10 每天都要“C”——柳橙汁

11 橘子红了，你的脸也红了 12 —“皮”天下无难事——橘子皮 13 让你刮目相看的木瓜 14 热带苹果——芭乐 15 连猴子都爱吃——柿子 16 好处说不完的猕猴桃 17 猕猴桃的果皮也可以吃 18 想睡好觉——多吃猕猴桃 19 维生素宝库——草莓 20 千里眼的秘密武器——蓝莓 21 现代人十大营养食品——蓝莓 22 夏季瓜果之王——西瓜 23 番茄红了，医师的脸绿了！

24 越红就越火红——茄红素 25 茄红素抗老防癌皆有效！

26 酸酸的好滋味——柠檬 27 天堂的柑橘——葡萄柚 28 热带水果王——芒果 29 青果之王——香蕉 30 春果第一枝——樱桃 31 不只让你早生贵子——枣子 32 创吉尼斯世界纪录的水果——酪梨 33 独备四时之气的枇杷 34 益寿神品——龙眼 35 延年益寿就靠它——山楂 36 柠檬、莱姆太像，分不清楚！

37 金玉之品——覆盆子 38 梅子入肚，青春永驻 39 好运旺旺来——菠萝 40 清甜爽口的奶糖——椰子 41 水果之王——榴莲 42 果中之后——山竹 43 清热首选——梨子 44 让人忍不住想偷咬一口的水蜜桃 45 让人口齿留香的甜瓜 46 坚果食物中的翘楚——杏仁 Chapter 3 唾手可得的养生妙方 蔬果茶饭神奇食疗 47 十全十美的食物——马铃薯 48 十全十美，让你更美——用马铃薯减肥

49 平价人参——番薯 50 咸鱼大翻身——番薯叶 51 绿色精灵——空心菜 52 穷人的医生——绿色花椰菜 53 碘的宝库——海带 54 日本人的神仙菜——紫菜 55 幸福的滋味——紫苏 56 叶酸宝库——芦笋 57 让人更可爱的胡萝卜 58 冬天里的小人参——白萝卜 59 红白大对抗——红白萝卜不可同食 60 缤纷您的餐桌——甜椒 61 就是爱辣——辣椒 62 是真的吗？

关于辣椒减肥法 63 健康保护神——大蒜 64 告别坏口气——大蒜的吃法 65 古人的“万艾可”——韭菜 66 若听到“骨”声——高钙的洋葱 67 让人不打仗的理由——洋葱 68 厨房里的香水——姜 69 让人止呕抗晕——姜 70 绿色补品——葱 71 心浮气躁吗？

来片莴苣吧！

72 维生素B的聚宝盆——燕麦 73 使人返老还童的食物——糙米 74 登山客必备食品——坚果 75 抗癌又排毒——芝麻 76 菜中之王——香菇 77 营养满分的香菇 78 上帝的食品——蘑菇 79 奇小蘑菇——巴西蘑菇 80 人间的仙草——灵芝 81 不可不知——灵芝食用注意事项 82 素中之荤——黑木耳 83 健康菜——甘蓝 84 厨房的药物——芹菜 85 百菜不如白菜——大白菜 86 草原黄金——甜玉米 87 昆仑紫瓜——茄子 88 维生素的宝库——菠菜 89 美容降火——黄瓜 90 超级黄金传说——南瓜 91 男生女生的好朋友——南瓜 92 青春之泉——山药 93 让您像一尾活龙的山药 94 无骨之肉——黄豆 95 豆豆磨来磨去——黄豆 96 黄豆里的疑惑 97 空白的乐谱——黄豆 98 “丝丝”入扣——纳豆 99 大家来找“茶” 100 自由基克星——儿茶素

<<越吃越年轻>>

章节摘录

岁月真的不饶人？

抗衰老就是延缓、预防老化，而不是阻止老化发生。

常听亲朋好友说“岁月不饶人”这句感叹的话吗？

或者自己就常常把这句话挂在嘴边呢？

有人说过，身份证上的年纪仅供参考而已，真正要判断自己是否已经开始老化，要看身体有无老化征兆出现。

也就是说，老化是一种有时间性、持续性的、身体适应能力逐渐减弱的一个现象，和年纪不一定有绝对的关系。

这也是为什么开同学会的时候，有些人看起来已经历经沧桑，而有些人还是靓丽如昔的原因了。

那么到底是什么原因让两个年纪相仿的人外表却截然不同呢？

这就取决于老化程度了，若想要50岁时还看起来依旧神采飞扬、精力充沛，那这抗衰老的工夫可是不能少的。

现代科技可能还没办法达到青春永驻，不过要延缓老化还是有可能的，也就是说抗衰老就是延缓、预防老化，而不是阻止老化发生。

<<越吃越年轻>>

编辑推荐

《越吃越年轻:蔬果抗衰老要领大公开》：100种抗氧化、防衰老的蔬果健康饮食法连蔬果店老板都不知道的新鲜蔬果选购小贴士

<<越吃越年轻>>

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>