

<<越吃越长寿>>

图书基本信息

书名：<<越吃越长寿>>

13位ISBN编号：9787543939660

10位ISBN编号：7543939665

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：天佑

页数：140

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>

## <<越吃越长寿>>

### 前言

对现代人而言，“长寿”不再是遥不可及的梦想，随着医学科技的日新月异，人的寿命的确逐年增加。

要活得“长寿”又“健康”，却是一件不容易的事。

现代人虽然吃得好、吃得丰盛，但却没有为“健康”带来加分，相反地沾染一身病痛，中风、心脏病、高血压、糖尿病、癌症等，无一不是威胁我们健康的凶手，正印证了“病从口入”这句名言。

若只能接受病痛的折磨，躺在床上等日子，相信这样的长寿，你我皆无法认同，不是吗？

“长寿”的真正意义，是建立在“健康”的身体上的，没有健康，说什么都是多余的。

人的身体，就像机器，需要正确的保养，才能延长使用寿命。

怎样的保养才是恰当、有益的呢？相信很多人的直觉反应，就是多吃些保健食品或维生素。

其实，这种方法只是辅助的手段，最直接也最自然的保养方法，就是从日常生活的“三餐”饮食做起。

。

## <<越吃越长寿>>

### 内容概要

“大自然”赐给我们这么多丰盛的食物，你知道哪些食材对人体特别有益处吗？  
你知道要如何吃，才能吃出健康、吃出长寿吗？

《越吃越长寿:15种延年益寿的食物》从主食、配菜、水果、饮料等四大方向，精挑细选能改变你一生的15种食物，别再犹豫，最轻松简单的长寿秘诀就在这里！

## &lt;&lt;越吃越长寿&gt;&gt;

## 书籍目录

前言吃出健康的营养法则——让人长寿的15种食物第一部 健康饮食新主张 抗老防病大作战 人的自然寿命有多少年? 自由基老化学说 抗氧化营养素 医食同源: 超级食物大揭秘 健康长寿五大秘诀 趣味知识小百科第二部 吃出长寿 15种超级食物 Chapter 1 超级食物 糙米 认识我们的主食 米的基本分类 糙米营养大公开 糙米不难炊 米虫不要来 生鲜发芽米妙计 美味幸福料理 糙米茶 美味幸福料理 糙米鸡粥 米的大变身——醋 元气活力饮品 醋蛋 Chapter 2 超级食物 高丽菜 认识高丽菜 高丽菜营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 元气活力饮品 高丽菜蔬果汁 美味幸福料理 高丽菜肉卷 高丽菜大变身 泡菜 Chapter 3 超级食物 花椰菜 认识花椰菜 花椰菜营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 美味幸福料理 培根炒西兰花 美味幸福料理 白花菜煮南瓜 Chapter 4 超级食物 豆类 豆豆家族的明星: 大豆 大豆的变身: 纳豆 豆豆家族的其他成员 怎样吃才健康 认识豆类油品: 大豆色拉油 各式各样的豆类加工品 芽菜栽培妙法 不可不知的小聪明 元气活力饮品 豆浆 美味幸福料理 烩豆腐 健康新视界 Chapter 5 超级食物 菇蕈类 认识美味菇蕈 菇蕈营养大公开 平价的养生菇蕈 明星级的医疗菇蕈 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 美味幸福料理 双菇烩丝瓜 健康新视界 Chapter 6 超级食物 海藻 认识海藻 海藻大集合 海藻营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 美味幸福料理 海带排骨汤 消暑圣品 咖啡冻 健康新视界 Chapter 7 超级食物 青背鱼 认识青背鱼 青背鱼营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 美味幸福料理 盐烤秋刀鱼 美味幸福料理 醋拌鲭鱼 Chapter 8 超级食物 大蒜 认识大蒜: 古老的辛辣蔬菜 大蒜营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 美味幸福料理 香蒜火腿意大利面 大蒜的妙用 感冒治疗(一)姜蒜茶 感冒治疗(二)蒜蜜 Chapter 9 超级食物 坚果 认识坚果 坚果营养大公开 坚果大集合 怎样吃才健康 认识坚果类油品 不可不知的小聪明 美味幸福料理 花生酱 美味幸福料理 芝麻酱 美味幸福料理 花生芝麻蘸酱 元气活力饮品 松子茶 美味幸福料理 坚果饼干 Chapter 10 超级食物 番茄 认识番茄 番茄营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 认识番茄加工食品 番茄酱料制作 香浓番茄酱 番茄酱料制作 千岛色拉酱 元气活力饮品 番茄芹菜汁 美味幸福料理 番茄炒蛋 美味幸福料理 番茄海鲜汤 美味幸福料理 番茄美容法 Chapter 11 超级食物 酪梨 认识酪梨 酪梨营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 酪梨酱料制法 元气活力饮品 芹菜酪梨汁 美味幸福料理 酪梨虾仁 美味幸福料理 酪梨卷寿司 美味幸福料理 酪梨美容法 Chapter 12 超级食物 优酪乳 牛奶大变身: 优酪乳 优酪乳营养大公开 发酵乳的种类 怎样吃才健康 不可不知的小、聪明 美味幸福料理 优酪乳食用妙计 元气活力饮品 芒果芦荟优酪乳 美味幸福料理 优格胡萝卜、冷汤 美味幸福料理 优酪乳美容法 Chapter 13 超级食物 茶 重新认识茶 茶的种类 茶叶营养大公开 喝什么茶最好 怎样喝才健康 三国时代的擂茶 不可不知的小聪明 美味幸福料理 抹茶红豆卷 美味幸福料理 日式鲑鱼茶泡饭 Chapter 14 超级食物 香蕉 认识香蕉 香蕉营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 元气活力饮品 香蕉牛奶汁 美味幸福料理 酥炸香蕉片 Chapter 15 超级食物 南瓜 认识南瓜 南瓜营养大公开 怎样吃才健康 不可不知的小聪明 美味幸福料理 南瓜排骨汤 美味幸福料理 西式烤南瓜派 美味幸福料理 金瓜米粉

## &lt;&lt;越吃越长寿&gt;&gt;

## 章节摘录

长寿秘诀2：饮食节制八分饱 懂得养生保健的人，都会很注意食物的摄取，避免有害的食物，但也很容易陷入养生上的“盲点”，以为好的食物，就拼命吃，殊不知再好的食物，吃太多也会伤身体。

因此，建议大家重视食物“质”的选择外，也要注意“量”的摄取，建立“饮食节制”的观念。这并非鼓励大家走极端，绝食或强迫饿肚子，而是养成“吃八分饱”的饮食习惯，避免摄取过量的热量。

同时，吃东西不求快速，要“细嚼慢咽”好好品尝，才不会糊里糊涂吃进过多的食物。唯有正确的饮食节制，才能帮助人体恢复免疫系统的活力，提升新陈代谢的功能，达到抗氧化、抗衰老的作用。

长寿秘诀3：天然食物胜药丸 随着科技的发达，只要发现某些食物具有对人体有益的营养素，多半就会被人工提炼萃取，制成各式各样的保健食品或药物。

天然食物中的营养成分是彼此紧密相连的，里面蕴含着我们人类所不知道的营养秘密，任意分割、萃取特定的营养素，对工作繁忙的现代人而言，或许是最方便的方式，但对人体的健康而言，却未必是最佳的选择。

大量摄入“单种”健康食品或药物，就能带来“整体”的健康吗？

答案是不尽然，建议大家不要过分依赖生化科技下的产品，要以天然食材为首选，每天适量、均衡地摄取。

<<越吃越长寿>>

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>