

<<健康长寿就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿就这么简单>>

13位ISBN编号：9787544248310

10位ISBN编号：7544248313

出版时间：2010-10

出版时间：南海

作者：(美)布拉德利·威尔科克斯//克雷格·威尔科克斯//马克托·铃木|译者:陈华夏//杨希林

页数：381

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>

## <<健康长寿就这么简单>>

### 内容概要

“长寿之乡”冲绳的百岁老人比例居世界第一，而且这里百岁高龄的老人大多身材苗条、行动敏捷、思维清晰，心脏病、糖尿病等常见老年病更是与他们绝缘。

是什么创造了这样的人类奇迹？

由美国、日本等国际抗衰老领域的权威医学专家发起的冲绳百岁老人研究计划，对冲绳百岁老人进行了长达33年的跟踪研究，全面揭开了这个全球最健康、最长寿人群的健康秘诀，并总结出了一套科学、实用的养生方案。

<<健康长寿就这么简单>>

作者简介

布拉德利·威尔科克斯

医学博士，美国国家衰老研究所科学家，美国太平洋健康研究院老年医学首席研究员，在抗衰老领域的研究颇有建树，冲绳百岁老人研究计划的主要专家。

克雷格·威尔科克斯

哲学博士，著名医学人类学家，在跨文化老年医学领域颇有

<<健康长寿就这么简单>>

书籍目录

第一章 苗条、健康、长寿的冲绳人第二章 保持健康体重的新发现第三章 让热量密度为你服务第四章 保持健康的十大原则第五章 神奇的冲绳食物第六章 个性化的体重控制计划——寻找平衡第七章 不同风格的饮食计划第八章 冲绳特色食谱

## <<健康长寿就这么简单>>

### 章节摘录

插图：猪肉是冲绳饮食中重要的组成部分。

冲绳人很早就开始将猪肉作为食物。

冲绳的萨满教信徒比佛教徒多，所以，冲绳传统宗教中没有禁食肉类的规定。

冲绳饮食方式的西化意味着肉类选择的多样化和肉类摄入量的增多，随之而来出现了东西方饮食方式的融合。

例如，用味噌酱汁给生鱼片调味，在餐桌旁烤牛排和海产品及蔬菜。

还有一些新式菜肴则完全受到美国驻军饮食方式的影响，如冲绳的墨西哥饭就是典型的美国、墨西哥、冲绳三地风格混合而成的菜肴。

具体做法是：将米饭煮熟后，浇上调好味的碎牛肉、莴苣、西红柿、酱料及其他各种调味料。

另外，午餐肉也用来代替猪肉，而且方便快捷，尤其适合与蔬菜一起爆炒。

虽然和传统冲绳饮食相比，现代冲绳饮食中，肉类的含量明显增加，但是，现在冲绳老人摄入的肉类仍然只有美国人的1/4。

二战前，人们一般只有在过节的时候才能吃到肉，因此冲绳人的蛋白质主要来源于素食。

而现在，冲绳年轻人的肉类摄入量明显升高，导致冲绳出现很多年轻的肥胖者。

对此，这些高热量密度食物难辞其咎。

但是，肉类并不是一无是处，健康的吃法是煮着吃。

因为肉在烧烤或油炸过程中，可能产生致癌物质，而且饱和脂肪酸、胆固醇含量及热量密度都高于煮的肉。

所以吃肉之前，先听听冲绳长寿老人的3条忠告：只吃瘦肉；拒绝烧烤和油炸；少吃一点儿。

<<健康长寿就这么简单>>

编辑推荐

《健康长寿就这么简单:冲绳百岁老人的养生之道》是由南海出版公司出版的。

<<健康长寿就这么简单>>

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>