

<<应用功能性食物延缓衰老>>

图书基本信息

书名：<<应用功能性食物延缓衰老>>

13位ISBN编号：9787509139844

10位ISBN编号：7509139848

出版时间：2010-8

出版时间：人民军医

作者：徐润//徐时

页数：152

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>

<<应用功能性食物延缓衰老>>

前言

大凡上了年纪的人，除了老态龙钟者，在日常生活中并没有意识到自己已老，总是认为自己还很年轻。

具有这种心理状态的人在老年人中占有较高比例。

我的一次社会调查，答案亦然：当我问起两位老人的高龄时，一位说“还小呢，刚刚八十有五”：另一位说“我也不大，才九十八岁”。

从这两位老人的答复中不难看出他们认为自己由小到大，由大到老，还有好多年可活呢！

“活着，真好！”

这是我的祖父得了重病，在弥留之际对前来看望他的亲友讲的话，至今我们全家人还记忆犹新。

当意识到生命的尽头近在眼前时，几乎所有的人都会用微弱的意念，拼命地抗衡、挣扎，舍不得离开这个活不够的人间。

如梁实秋的幼女梁文蔷在悼念其父亲的文章中说：“父亲求生的欲望一直支持到他心脏停止跳动。

”生命对于人类的重要，自古至今，一直备受人们的重视。

无论是平民百姓，还是帝王将相，都希望长寿，于是历代都有很多人在研究、探索长生不老或延缓衰老的途径。

几千年来，既有以“炼丹”为课题的幼稚可笑的糊涂虫，也有广尝百草、体验药效，为人类长寿不断进行研究与探索的先辈们……然而，长生不老显然是不存在的，故不可能有研究成果；而中医学的先辈们通过医疗实践，尤其是在尝百草的实践中发现了生物延缓衰老的作用。

在令人喜出望外的同时，进一步激发了医学、药学、生物学家们进行全方位研究的兴趣。

目前，对人的自然寿命是多少、多数人未尽天年的原因、影响衰老的因素、人体器官的衰老进程、衰老的机制、营养与衰老的关系、与长寿有关的其他问题、延缓衰老的可行性、人类寿命增长趋势和应用功能性食物延缓衰老等问题已形成共识。

这些知识可引导人们向长寿迈进，但至今还鲜为人知，作为从事医学和生物学研究的我们来说，确实是一件憾事。

为此，根据医疗实践和生物功能研究中的积累，我们编著了《应用功能性食物延缓衰老》一书。

成长的终点即为衰老的起点。

严格说来，延缓衰老的措施若在20~25岁时就落实在日常生活中，则活到自然生命的概率就更高；中老年人从现在开始就应该将延缓衰老的知识落实到生活中去，多一分耕耘，就多一分收获。

本书所列之食物用量，除特别加以说明者外，均为成人一日量。

凡本书未加说明的用法用量，请读者参考[宜忌]，酌情自拟或根据自身体质情况，请医生决定。

本书欠妥之处，敬请批评指正。

<<应用功能性食物延缓衰老>>

内容概要

成长的终点即为衰老的起点。

延缓衰老不仅仅是中老年人做的事，年轻人也应当应用功能性食物延缓衰老，使青春常驻。

本书从功能因子分析着手，介绍了具有延缓衰老功能的传统食物21种、“药食同源”品种食物10种、“食品新资源”品种食物31种、中药32种及国家卫生部批准具有延缓衰老功能的保健食品19种。

重点阐述了营养与衰老的关系、影响衰老的因素和延缓衰老的可行性养生保健理论与方法。

本书内容丰富、新颖、实用，是家庭必备的生活用书。

<<应用功能性食物延缓衰老>>

书籍目录

第1章 延缓衰老概述 一、人的自然寿命是多少 二、多数人未尽天年是由于疾病造成的 三、影响衰老的因素 四 人体器官的衰老进程 五、衰老的机制 六、应用功能性食物能延缓衰老第2章 食物的范围 一、传统食物 二、“药食同源”品种食物 三、“食品新资源”品种食物第3章 营养与延缓衰老 一、能量与延缓衰老 二、蛋白质与延缓衰老 三、脂肪与延缓衰老 四、维生素与延缓衰老 五、微量元素与延缓衰老 六、具有延缓衰老功能的其他物质第4章 具有延缓衰老功能的传统食物 一、山药 二、大蒜 三、龙眼肉 四、向日葵子 五、花椒 六、胡桃肉 七、香菇 八、海参 九、银耳 十、黑芝麻 十一、黑木耳 十二、紫菜 十三、金针菇 十四、蜂王浆 十五、大枣 十六、茶叶 十七、蜂蜜 十八、黑豆 十九、龟 二十、鳖肉 二十一、番茄第5章 具有延缓衰老功能的“药食同源”品种食物 一、马齿苋 二、乌梅 三、玉竹 四、余甘子 五、枸杞子 六、黄精 七、菊花 八、茯苓 九、酸枣仁 十、桑椹第6章 具有延缓衰老功能的“食品新资源”品种食物 一、人参 二、人参子 三 山茱萸 四、三七 五、女贞子 六、五味子 七、生地黄 八、白术 九、石斛 十、西洋参 十一、红景天 十二、何首乌 十三、补骨脂 十四、杜仲 十五、刺莓果 十六、刺五加 十七、罗布麻 十八、珍珠 十九、绞股蓝 二十、党参 二十一、黄芪 二十二、银杏叶 二十三、淫羊藿 二十四、菟丝子 二十五、蛤蚧 二十六、熟地黄 二十七、当归 二十八、麦冬 二十九、柏子仁 三十、阿胶 三十一 龟甲第7章 具有延缓衰老功能的中药 一、大黄 二 车前子 三、瓜蒌 四、仙茅 五、冬虫夏草 六、白首乌 七、丝瓜叶 八、肉苁蓉 九、灯盏细辛 十、刺蒺藜 十一、刺人参 十二、刺梨 十三、松叶 十四、柳茶 十五、珍珠母 十六、骨碎补 十七、原蚕蛾 十八、海马 十九、猪苓 二十、鹿茸 二十一、漏芦 二十二 灵芝草 二十三、紫河车 二十四、牛膝 二十五、锁阳 二十六、蜂花粉 二十七、蚂蚁 二十八、二色补血草 二十九、蜈蚣 三十、软枣 三十一、鹿血 三十二、山羊角第8章 国家卫生部批准具有延缓衰老功能的保健食品参考文献

<<应用功能性食物延缓衰老>>

章节摘录

插图：五.衰老的机制用科学实验研究机体衰老始于20世纪初期，20世纪40年代着重病理形态学的研究，50年代以生理及生物化学为主要研究内容；60年代以来发展为细胞和分子生物学水平的研究。

研究表明，衰老是许多相互联系的过程综合作用的结果。

目前能解释衰老机制的理论或学说达200多种，现选择具有代表性的学说介绍如下。

1.衰老的自由基学说自由基学说是英国D·Harman率先在1956年提出的，是一种经得起试验考验的衰老理论。

该理论认为衰老是机体在正常代谢过程中产生的自由基随机而破坏性作用的结果。

自由基学说认为：人在正常情况下，机体内自由基的产生和消失是处于平衡状态的。

自由基在正常的细胞新陈代谢中不断地产生，并参与发挥机体内有益的各种正常作用，如机体的防卫和某些生理活性物质的合成等。

当机体在正常运转阶段或生长发育阶段，即使自由基多产生一些，也会被体内的各种自由基清除剂（包括超氧化物歧化酶SOD、过氧化氢酶CAT、谷胱甘肽过氧化物酶、GSH-P、维生素A、维生素E、维生素C和谷胱甘肽等）所清除而不至于加害于人体。

但当机体衰老时，机体内清除自由基的能力减弱，清除不了多余的自由基，这样就使自由基的产生与清除失去了平衡，多余的自由基就会对构成组织细胞的生物大分子化学结构发生破坏性反应。

当损伤程度超过修复或丧失其代偿能力时，组织器官的功能就逐步会出现紊乱或障碍，表现出衰老的现象。

2.代谢失调学说代谢失调学说是中国著名营养学家郑集教授提出的。

他认为遗传是决定一切生物自然寿命（即生理衰老）的第一因素，而代谢则是表达衰老过程中的反应或作用机制。

当人体关键性细胞的代谢功能运转正常时，机体（或细胞）的衰老按遗传的速度进行，达到应有的自然寿命，如果受有害因素影响而妨碍了细胞的代谢功能，则细胞的代谢即会发生异常，衰老进行随之加快。

<<应用功能性食物延缓衰老>>

编辑推荐

《爱健康·应用功能性食物延缓衰老》：合理饮食是健康的基石把握饮食就是把握健康,把握今天的饮食就是把握明天的健康！

<<应用功能性食物延缓衰老>>

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>