

<<这样吃最长寿>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最长寿>>

13位ISBN编号：9787547802984

10位ISBN编号：7547802982

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蒋家駟

页数：191

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>

## <<这样吃最长寿>>

### 前言

随着经济的高速发展、科学技术的进步以及医学事业的发达，全国人民的生活质量、医疗卫生水平及疾病控制等诸多方面都得到了极大改善，人们的寿命越来越长。

根据联合国制定的标准，一个地方的60岁以上人口占总人口的10%或65岁以上人口占总人口的7%，该地方就可以称为“老年型社会”。

按此标准，我国早在1999年就进入老年型社会。

就我国上海市而言，新中国成立初期该市人口的平均寿命只有42岁，而现在已达81.28岁，60年间寿命几乎增加了一倍，这个事实告诉我们，客观条件的改善能延长寿命，其中也包括科学的生活方式能够延缓人们的衰老过程。

人与一切生物一样，经过生长发育期后都会逐步走向衰老。

当人体发育成熟后，随着年龄的增加，各种器官的生理功能都会逐渐下降。

如果能根据老人的特点摄入适量的能量和营养素则会有利于健康长寿。

写这本书的目的就是想告诉老年朋友：虽然衰老是自然规律，但是，如果你能掌握科学的饮食和生活方式就可以延缓衰老过程。

既不要营养过剩，也不能营养缺乏；既不要肥胖，也不能消瘦。

此外，老人更容易得动脉硬化、冠心病、糖尿病、痛风病等慢性疾病，这些疾病的发生、发展都与不当饮食有很大关系，本书将告诉你应该注意些什么，如何吃才有利于疾病的康复。

本书是按一个一个专题介绍的，虽然每一个题目都只讲一个重点内容，但也会涉及到一些其他相关内容。

考虑到有的读者不一定会对每一篇文章都阅读，或把不同文章中的相关内容连起来一起理解，所以本书在介绍不同专题时会将有关内容重复提一下，因此在不同文章中出现一些相似的说法就不足为奇了。

对于这样的写作安排，相信广大读者是能接受的。

## <<这样吃最长寿>>

### 内容概要

科学的膳食是老人安度晚年的必要保障。

本书将会告诉你如何正确了解自己的生理特点并结合自己的体质及疾病情况安排好一日三餐或一日多餐；学会好好“善待自己”，不要过度节俭，养成科学的饮食和生活方式，让衰老过程变慢，达到健康长寿的目的。

<<这样吃最长寿>>

作者简介

蒋家骧，上海市营养学会副理事长。  
主任医师，教授，享受政府特殊津贴专家。  
上海市预防医学会微生态专业委员会副主任委员。  
《上海预防医学杂志》编委。  
1962年毕业于上海第一医学院。  
曾任上海市卫生防疫站常务副站长、上海市卫生局卫生监督所副所长、上海市食品卫生监督所

## &lt;&lt;这样吃最长寿&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 长寿有秘诀 1.老人的生理情况与年轻时有很大不同 2.要根据老人的生理特点提供饮食 3.良好的饮食习惯有利于延缓衰老 4.少吃催人衰老的食品 5.这些营养素可以帮助延缓衰老 6.老人不要常吃素 7.老人每天都应该摄入适量的水 8.蔬菜、水果对老人有特殊的保健作用 9.老年人常吃“非必需营养素”好处多 10.要为大脑提供良好的营养 11.普通食品选择得当,相当于吃保健品 12.老人冬令进补要讲究科学 13.正确补钙可以防止泌尿道结石 14.健康的生活方式,有利于预防老年性痴呆 15.生气会影响食欲和健康 16.老人健康离不开维生素 17.老人要有适当的运动

第二篇 健康食物细细数 1.正确饮食可以缓解老人的春困 2.老人夏天应该怎么吃 3.老人冬天吃这些食品有好处 4.老人需正确选择植物油和动物油 5.多吃名字土气的豆腐好 6.老人喝酒宜只喝红葡萄酒 7.老人选择什么饼干好 8.正确选用调味品有利于老人的健康 9.老人常喝茶的好处 10.吃多种食用油好处多 11.老人适量吃些玉米有好处 12.老人健康长寿离不开乳酸菌 13.老人吃黑木耳好处多 14.吃薤菜的学问 15.老人常吃花生的好处 16.土豆是老人兼菜兼粮的好食品 17.科学吃姜好处多 18.健康老人不要忌讳吃鸡蛋 19.红薯有很好的营养价值 20.这种吃法可以帮你解油腻

第三篇 饮食误区面面观 1.烧粥、烧菜时不要加碱 2.老人夏天吃“苦”要适量 3.食盐摄入应适量,正确使用盐勺 4.掌握食品中的含盐量 5.老人饮酒要适量 6.不要以为老母鸡比童子鸡更有营养 7.吃太多全麦食品并不好 8.为什么说吃得太多等于慢性自杀 9.只吃菜不吃饭的减肥方法不科学 10.老人需正确使用味精与鸡精 11.老人不能太瘦 12.这些食品多吃没有好处 13.老人吃汤团须知 14.你可能是不宜吃辣椒的老人 15.你或许不宜吃大豆及豆制品 16.空腹吃香蕉有什么不好 17.吃柿子须知 18.吃这些食物前先要“打底” 19.常吃高蛋白食物不利健康 20.不要以为血脂越低越好 21.老人应该避免贫血 22.吃蔬菜需讲究安全、科学 23.吃大豆与豆制品的科学方法 24.鸡蛋与鹌鹑蛋的营养价值大同小异 25.食品添加剂,有益还是有害 26.食物相克,大多数不可信 27.蜂王浆和蜂蜜可以混吃吗 28.消毒奶和灭菌奶各有优缺点 29.价格高的食品不一定是营养高的食品 30.为什么说“没有不好的食品,只有不合理的膳食” 31.吃糖果前需先了解其特性 32.乳糖不耐症的老人也可喝牛奶 33.老人应该多吃鲜鱼,少吃咸鱼

第四篇 老年病患者的食物 1.糖尿病患者的饮食原则 2.糖尿病患者的饮食误区 3.糖尿病患者应该多吃含铬食物 4.高血压患者的饮食 5.高血脂、脂肪肝患者吃哪些食品最好 6.冠心病、中风患者的饮食 7.骨质疏松者怎么吃 8.痛风患者怎么吃 9.肾功能不全者怎么吃 10.管好自己的嘴是预防胆结石的重要举措 11.癌症患者需要忌口吗 12.老年性痴呆患者的饮食 13.便秘老人的饮食 14.营养性贫血患者的饮食 15.帕金森病患者的饮食

## &lt;&lt;这样吃最长寿&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：酸水解植物蛋白液是用大豆、花生粕、小麦蛋白、玉米蛋白等经盐酸水解后的液态产物。在20世纪80年代，科学家发现在生产的“酸水解植物蛋白液”中，有一种叫氯丙醇的化学物，虽然氯丙醇是一种很鲜的物质，但从动物实验中获知，氯丙醇是一种致癌物与致突变物。再经现场调查研究分析，发现在生产条件较差，工艺不过关，并在未采取去氯丙醇技术措施时含量较多。

有的生产厂商用工业盐酸生产“酸水解植物蛋白液”，致使产品中残留很高的砷和铅，食用后会在体内积聚，特别有害。

配制酱油虽比酿造酱油味道更鲜，但营养价值不如酿造酱油。

而有的不法之徒用动物毛发、猪爪的外壳、废皮带等经盐酸水解后制成的“酸水解动物蛋白液”，有人称它为特鲜酱油，因为其中有更多的具有致癌作用的氯丙醇，所以是国家明令禁止生产经营的。

但从市场检查情况来看，它在不少配制酱油中还是存在的。

大多数酱油颜色很深，这是加了用饴糖加热聚合而成的产品“酱色”的结果（酱色是国家允许用于酱油、可乐等食品的），有的生产厂家为了加速聚合反应，采用国家规定禁止使用的硫酸铵作为催化剂，因为用这种方法生产的酱色会含有致惊厥物——4-甲基咪唑。

你应该购买名牌厂生产的酱油，同时，一定要看清酱油瓶标签上的说明，最好吃酿造酱油，少吃配制酱油。

另外，酱油含有很高的盐，所以吃多了加酱油的菜肴后应该减少菜肴中的用盐量。

在酿造酱油及配制酱油中还会加入适量的山梨酸、苯甲酸、丙酸钙等防腐剂及糖精、甜蜜素、香料等，以延长保存期，并改善口感。

如果加入虾子、蘑菇汁等鲜味物质后就成为生抽王、鲜虾油、豉油皇、草菇抽等特色酱油。

标有生抽的酱油可以直接蘸吃海蜇、白斩鸡及冷拌食品，而老抽酱油适合“红烧”，若要用老抽酱油作直接蘸食则要将其隔水蒸15分钟或煮开后冷却备用。

<<这样吃最长寿>>

编辑推荐

《这样吃最长寿》：健康是金系列。

<<这样吃最长寿>>

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>