

<<活到一百歲活力飲食法>>

图书基本信息

书名：<<活到一百歲活力飲食法>>

13位ISBN编号：9789862414750

10位ISBN编号：9862414758

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：白澤卓二 著
吕美女 译

页数：192

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>

<<活到一百歲活力飲食法>>

前言

推薦序1：百歲飲食處方箋 / 張天鈞（本文作者為台大醫學院內科教授）最近我的同事在頂尖期刊《細胞》，發表一種讓酵母菌延長壽命，但與營養供應的限制無關的方法。這是很創新的突破，但畢竟在人類，飲食攝取的限制，仍是目前公認最有效的方法。而在科學研究，最先進也最接近人類的，則是美國在猴子的研究，證明減少能量攝取限制三%，可使猴子即使到老年，毛的顏色仍很漂亮，而且兩眼炯炯有神。

本書即是在飲食上強調如何吃出健康，吃出長壽的一本飲食處方箋。作者是日本人，讓我們聯想到日本是一個長壽的民族，特別是在沖繩，壽命最長，但最近沖繩的超商密度相當高，男人又開車到處跑，因此壽命就縮短了。這個觀念，從作者書中，我們就可看到「午餐吃超商便當」，超速度走向衰老。

又如我去日本沖繩縣的大島 - 石垣島去玩，那裡的女孩子會教人彈三弦琴和做菜 - 苦瓜豆腐，而本書就提到苦瓜和豆腐是對健康很有益處的食品。

我有一個九十歲的朋友，他哥哥住院，請我去照顧，把我嚇了一跳，我說，你們家怎麼都這麼長壽，不要等一下還叫你爸爸出來。

不過九十歲的朋友跟我說，他哥哥雖然長壽，兩個小孩卻得了癌症，這個例子就如同本書寫的，長壽者只有兩到三成靠遺傳，環境還是很重要的因素，而環境當中，良好的飲食生活習慣是很重要的。

本書提到的另外一件事，是吃魚。北歐國家也是長壽的民族，理論上，這麼冰冷，冬天又是晝短夜長太極端的地方，怎麼會長壽呢？原來這和吃魚油有密切的關係。

至於在蔬菜方面，綠花椰菜和紅蘿蔔都是對於健康有益的，本書作者當然也沒有漏掉。

有趣的是作者提到納豆，現在很多人都在吃納豆，因為認為它是很重要的健康食品。

除了它黏稠的黏蛋白，可以讓糖份慢慢吸收，使血糖不要一下子上升太多。

此外，它具有的納豆激(西每)，可防止血液凝結，號稱可以預防中風和心肌梗塞。

不過我們在幫病人抽甲狀腺結節，如果問到病人有在吃納豆，反而要他們停吃一個星期再來做，以免出血。

在書中比較特別的是作者就像大廚一樣，列出哪些是對健康有益的食物，然後還加上烹煮的方法，因此讀起來相當實用可行。

除了吃的食物之外，喝紅酒也是對健康很有幫助，它與白藜蘆醇(resveratrol)有關，幾年前就有科學實驗的證明，怪不得現在喜宴上都改喝紅酒，烈酒如Hennessy XO，已不像以前那麼流行。

除了吃喝以外，運動是最要的，作者並沒有忽略，他還提出半蹲，不禁讓我聯想起我們這裡流行的甩手運動。

每做四次，要蹲一次，動作倒是有點類似。

最後，我要以細嚼慢嚥來收尾，我們現代人工作很忙，吃飯都愈快愈好，可是要對健康有益，每口食物至少要嚼三十下才好，胰島素也才不會分泌太快。

有一個名詞叫作「成功的老化」，的確，長壽並不是終極目標，能夠自由活動才是最有意義的，讓我們大家一起來加油。

推薦序2：健康長壽從飲食著手「知」易「行」也易 / 邱淑媿（本書作者為行政院衛生署國民健康局局長）「健康又長壽」，是人人嚮往的目標。

隨著醫藥衛生及社會的進步，國人已愈來愈長壽--我國國人，民國九十九年的平均餘命資料顯示，女性平均八十二.七歲、男性平均七十六.二歲，全國國人的平均歲數已達七十九.二歲，人人邁入人瑞一族的境界，似乎指日可待。

壽命延長之外，大家也期望老而健康，也就是說，雖老但不「衰老」。

本書作者的一句話，聽來令人振奮：「要除掉導致衰老的原因、預防老化，最簡單有效的方法就是從飲食著手！

」人與食物的距離，其實並不遙遠，而且選擇做與不做的權力，在每一個人手上，你我均等。

本書架構有序有技巧。

<<活到一百歲活力飲食法>>

作者首先帶領讀者認識現代飲食的問題，例如不吃早餐、便當午餐、飽食習性對於健康的危害，其次納入「健康飲食可以長壽」的理論基礎，讓想要「知其然並且知其所以然」的讀者，加強健康飲食的信念。

接著將可以延緩衰老的食物逐一介紹，例如菜場、超市隨處可得的綠花椰菜、紅番茄、蘋果、鮭魚、香料、堅果的好食材，教讀者如何在三餐飲食中搭組、並附上簡易料理食譜，讓有心的讀者輕鬆上手。

之後有一大章節，以一般人在意的身體症狀與疾病為主題，逐一端出食療菜單。

這幾篇章節內容，將營養與食療的科學基礎到料理，深入淺出地呈現，全書的內容豐富且門檻不高，似乎有意針對飲食愈來愈簡化、外食愈來愈多的現代人，對於有心想要納入健康飲食時，提供「知易」且「行易」的保證。

本書中所強調的幾項健康長壽飲食原則：選擇有利健康的食物、控制食量、注意飲食組合，與本局推動的各類疾病防治的宣導，如「健康體重管理計畫-聰明吃、快樂動、天天量體重」中聰明吃的十撇步、「預防代謝症候群五招」的第一招：聰明選、健康吃，實不謀而合。

讀者藉著閱讀本書的健康長壽飲食法，一旦學會「聰明吃」，將不僅可以減緩老化，也可以控制體重、預防和改善許多慢性疾病，讓身、心、靈都更健康。

一本健康好書是一頓心靈饗宴，期待讀者閱讀的收穫豐盛。

<<活到一百歲活力飲食法>>

內容概要

你的身上也具有可以精神奕奕活到一百歲的「長壽潛力」，能不能實現這種潛力，跟你每天的飲食，尤其是與「五十歲過後的飲食」有關係。

作者透過臨床觀察許多「超過百歲精神卻日益強壯的人」，也就是日本人口中的「百壽者」，發現以下的特徵。

從百歲人瑞身上發現的特徵是，經常向新的目標挑戰，在身邊尋找好的食材，每天享受味美的餐飲並喝點好酒，幾乎不生病……。

透過醫學檢查記錄也發現：普通人會隨年齡增長而消失的荷爾蒙，卻在高齡者身上出現，血管年齡也日漸年輕，還有他們從不說「因為我年紀大了」這句話，平常就擁有一顆勇於挑戰新事物的心……。

但是，這樣的現象並不代表，這些人擁有異於常人的超強體質或個性，而是他們每個人身體內部具有類似「控制健康長壽的開關」罷了。

從這些最新的研究我們才逐漸理解「為什麼會老化的原因」或「延緩老化速度的方法」等問題。影響壽命最重要的因素是「吃與消化」。

因此，要除掉導致老化的原因、預防老化，最簡單有效的方法就是從飲食著手。

這裡提到的飲食，並非到目前為止強調的五大營養素或維生素，並非只要攝取足夠的營養，當然也不是只要滿足食慾的飲食，而是選擇「有效防止老化的食物」，切實取得營養的飲食生活方式。

．「挑什麼？」

」 - - 例如，挑選魚時，焦點放在「鮭魚」。

．「量多少？」

」 - - 不要八分滿，只吃「七分飽」。

理由我們都知道，飽食的動物壽命都比較短。

．「怎麼吃？」

」 - - 例如要注意主食、副食等「吃的順序」。

就憑這些，你也可以向「到百歲仍健康活著的長壽人生」挑戰。

不需昂貴的健康食品或藥物，所有的材料都可以在超市買到，每天的餐飲也只費一點工夫，就可以預防生活習慣導致的疾病和癌症，隨時保持年輕的身體與精神。

<<活到一百歲活力飲食法>>

作者簡介

白澤卓二 (Shirasawa Takuji) 一九五八年生於日本神奈川縣，千葉大學醫學部畢業，千葉大學研究所醫學研究科醫學博士，目前擔任東京都老人綜合研究所基因組生物標記 (genomic biomarker) 研究團隊的領導人與研究部門經理、日本抗老化 (anti aging) 再生醫學會理事。專長為研究控制壽命遺傳因子的分子遺傳學，與阿茲海默症的分子生物學等。

經常參與電視健康節目如日本電視台《全力以赴．電視》等，深入淺出解說防止老化 (老化) 的對策，因此受到很高的評價。

主要著作有《長壽DNA》、《活到一百歲不痴呆的101個方法！

：腦與精神一起抗老》(天下雜誌日本館出版)等。

呂美女 西元一九五七年生，日本上智大學新聞研究所畢業。

譯有《稻盛和夫的哲學：人為什麼活著》、《稻盛和夫的中小企業經營學》、《一個人最好》、《夫婦的覺悟》、《鍛鍊工作耳》、《敬天愛人》(天下雜誌日本館出版)等書。

<<活到一百歲活力飲食法>>

書籍目錄

推薦序 健康長壽從飲食著手「知」易「行」也易 邱淑媿推薦序 百歲飲食處方箋 張天鈞前言 歌頌「百歲的健康長壽」的人，有一套共通的「飲食法」！

第1章 緊守此書的「飲食方法」，就能延緩老化，不易生病！

- 健康長壽的決定因素是「飲食履歷表」，維持現在的飲食習慣，你只會迎向衰老！

案例一「不吃早餐」帶給身體不良影響案例二「飽食」是諸惡之源案例三「隨年齡簡化的餐飲」，讓人生日漸萎縮案例四「午餐吃超商便當」，超速度邁向衰老案例五「靠健康食品補給」，極大的錯誤。補腦飲食法與運動法可以讓「健康的壽命」延得更長。測試（依目前的狀態，你可以活幾歲？）長壽者只有兩到三成靠遺傳。「五十歲之後吃些什麼？」

是健康人生的決定因素。衰老是從「肝、腎、動脈硬化」開始的第2章 為何「食物」可以決定健康與壽命 - 百歲人瑞當中沒有糖尿病患者「延長健康壽命飲食」三大重點<重點一> 謹慎運用體內「胰島素」的飲食方式<重點二> 不要「八分」，只要「七分」飽<重點三> 預防「體內生鏽」的飲食第3章 如何選擇「終止老化的食材」？

- 提前老化與延緩老化者在此產生巨大的差別在「蔬果市場」應該選擇什麼？

綠花椰菜 - 含兩百多種有益身體的成分。深紅色番茄 - 胡蘿蔔素兩倍強的「抗氧化力」。蘋果 - 含超過四百種有效的「多酚」。紅蘿蔔 - 「紅色蔬菜的冠軍」最有效的吃法在「魚市場」應該選擇什麼？

鮭魚 - 「鮭魚的粉紅色」具蝦青素特效。鯖魚、竹筴魚、沙丁魚、秋刀魚 - 在人體內不易凝固的魚油在「肉類市場」應該選擇什麼？

雞胸肉 - 支撐「不知疲倦的侯鳥」的營養成分。豬的里肌肉 - 有效「去除疲勞」的吃法選擇「香料」絕對不可遺忘的是哪些？

薑 - 防止你的「脂肪細胞」變肥。辣椒粉 - 「辣椒素」防止衰老的效果。咖哩粉 - 印度人很少罹患阿茲海默症的原因用這種「果實或種子」補充「生命力」。芝麻 - 擊退讓肝臟疼痛的活性氧。胡桃 - 增強抗壓力的成分在「酒類市場」有「防止衰老」的酒。紅酒 - 壓制阿茲海默症的發作

第4章 「好吃又可維持青春」的早、中、晚餐 1 愈吃愈年輕的「早餐」的智慧米飯為主食的早餐 -

- 配上填滿各種青菜的味噌湯麵包為主食的早餐 - 選擇「全麥麵包」理想的早餐菜單 2 午餐 - 用此方法解除「在外用餐的問題」 3 晚餐應留意「吃的順序」健康長壽晚餐菜單專欄 - 百歲職業滑雪專家。三浦敬三先生的餐桌專欄 - 日野原重明先生日常的餐桌

第5章 針對各種症狀、疾病，有效的食療菜單 - 由高血壓、糖尿病到皺紋。高血壓對策 「攝取鉀的飲食」具三重效果。動脈硬化對策

「協助血管大掃除」的食物。糖尿病對策 為了「胰島素」多吃「黏黏滑滑」的食物。預防骨質疏鬆症 「鈣+維他命D+異黃酮」強健骨骼。心臟的憂慮 用「紅酒」防止可怕的心肌梗塞。更年期障礙 不安的狀態可由「大豆異黃酮」舒緩。解除足與腰的疼痛 膠原蛋白與軟骨素是身體的「潤滑油」。

殘留的疲勞 用「優質氨基酸」塑造不疲倦的身體。防止眼睛疲倦與老花眼 吃「只削掉一點薄皮」的紅蘿蔔。消除皺紋 用「美容湯汁」簡單補充膠原蛋白。更易熟睡 比「睡前酒」更好的是「睡前牛乳」。預防痴呆 「青菜五、水果二」讓腦子不生鏽。預防癌症 這才是「具科學根據的防癌方法」

第6章 如何培養「能做任何想做的事」的頭腦與身體？

- 飲食、運動、精神.....的重點。「飯最後才吃」就可以確保年輕！

「每口食物嚼三十次」與健康長壽直接連結。在房間裡簡單執行的「阻止老化運動」。「走出家門」可以影響身心的能量。「年紀老、身體維持年輕的老鼠」證明，腦也可以變年輕

<<活到一百歲活力飲食法>>

章节摘录

歌詠「健康長壽」的百歲人瑞，有一套共通的「飲食法」！

你的身上也具有可以精神奕奕活到一百歲的「長壽潛力」，能不能實現這種潛力，我想，跟你每天的飲食，尤其是與「五十歲過後的飲食」有關係。

筆者從百歲人瑞身上發現的特徵是，曾經常向新的目標挑戰，在身邊尋找好的食材，每天享受味美的餐飲並喝點好酒，幾乎不生病……。

透過臨床觀察許多「超過百歲，精神卻日益強壯的人」，也就是日本人口中的「百壽者」，我發現以上的特徵。

透過醫學檢查記錄我也發現：普通人會隨年齡增長而消失的荷爾蒙，卻在高齡者身上出現，血管年齡也日漸年輕。

還有，他們從不說「因為我年紀大了」這句話，平常就擁有一顆勇於挑戰新事物的心……。

但是，這樣的現象並不代表，這些人擁有異於常人的超強體質或個性，而是他們每個人身體內部具有類似「控制健康長壽的開關」罷了。

在我研究專長的分子生物學領域裡，有時會用長度只有一毫米的「線蟲」進行研究。

研究時也成功地發現，影響線蟲生命的是遺傳因子。

如果控制糖分或氧的代謝就可以延長線蟲的壽命。

換句話說，影響壽命最重要的因素是「吃與消化」。

經過這種控制的健康長壽線蟲，不但可以活到超過以往的年齡，看起來很年輕，也會繼續產卵。

從這些最新的研究，我們才逐漸理解「為什麼會衰老的原因」或「延緩衰老（老化）速度的方法」等問題。

要除掉導致衰老的原因、預防老化，最簡單有效的方法就是從飲食著手。

這裡提到的飲食，並非到目前為止強調的五大營養素或維生素、只要攝取足夠的營養就好，當然也不是只滿足食慾即可的飲食，而是選擇「有效防止衰老的食物」，切實取得營養的飲食生活方式。

．「挑什麼？」

」——例如，挑選魚時，焦點放在「鮭魚」。

．「量多少？」

」——不要八分滿，只吃「七分飽」。

理由我們都知道，飽食的動物壽命都比較短。

．「怎麼吃？」

」——例如要重視主食、副食等「吃的順序」。

就憑這些，你也可以向「活到百歲，仍健康活著的長壽人生」挑戰。

不需昂貴的健康食品或藥物，所有的材料都可以在超市買到，每天的餐飲也只需費一點工夫，就可以預防生活習慣導致的疾病和癌症，隨時保持年輕的身體與精神。

接著，我想利用東京都老人綜合研究所內，眾多「百壽者（百歲人瑞）」的具體實例，解說有關「健康長壽的飲食」或「防衰老生活習慣的共通點」等課題。

這些人瑞並非一開始就抱持著「要活得長壽」的人生目標，他們能夠歌詠長壽，只是隨時努力向前邁進，保持活動力的結果而已。

只享用味美的飲食，就可以實現「向所有願望挑戰的人生」！

我建議讀者不妨現在就開始實行！

<<活到一百歲活力飲食法>>

媒体关注与评论

聯合推薦 衛生署國民健康局局長 / 邱淑媿 台大醫學院內科教授 / 張天鈞 陽明大學
醫學院藥理教授、台北市議員 / 潘懷宗 台大醫院營養室主任 / 鄭金寶

<<活到一百歲活力飲食法>>

編輯推薦

遵循本書的「飲食方法」，人人都能健康長壽、不易生病！

本書由飲食為出發點，告訴讀者「吃什麼、怎麼吃？

」與人的健康及壽命息息相關。

作者認為「要除掉導致衰老的原因、預防老化，最簡單有效的方法就是從飲食著手！

」除了說明飲食與健康長壽的關聯性外，本書也引用了許多實際的案例及科學研究的結果，告訴讀者們在什麼樣的市場應該選用什麼樣食材才能延緩老化。

針對各種症狀、疾病，又有哪些食療菜單是確實而有效的。

並教導讀者們「好吃又可維持青春」的早、中、晚餐應該怎麼吃才正確。

只要能夠確實地掌握飲食的方法，人人都可以活得健康，精神奕奕的活到一百歲！

！

<<活到一百歲活力飲食法>>

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>