

适合亚洲人饮食习惯的抗老饮食大公开



40

岁以后， 一定要知道的 抗老饮食

内调五脏，外养容颜，一日三餐，吃出健康，留住青春

张丽萍 司建平 王绍华 主编



中国医药科技出版社



40岁以后， 一定要知道的 抗老饮食

张丽萍 司建平 王绍华 主编

中国医药科技出版社

内容提要

40岁可以说是年龄的分界线,生理、容颜都开始由盛转衰;饮食可以说是人们赖以生存的物质,一个人的健康长寿60%取决于个人的饮食结构。基于此,本书将两者有效结合,通过解读衰老,帮助你找到各类食物中的抗衰明星,科学分析营养成分、防治功效,并贴心附上抗衰食谱、注意事项等,帮助大家从最简单的一日三餐做起,延缓衰老获得健康。

图书在版编目(CIP)数据

40岁以后,一定要知道的抗老饮食 / 张丽萍, 司建平, 王绍华主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5067-7615-8

I. ①4… II. ①张…②司…③王… III. ①抗衰老—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第131861号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 17

字数 200千字

版次 2015年9月第1版

印次 2015年9月第1次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7615-8

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

40岁，不仅是人生的十字路口，也是健康的十字路口，是人体健康非常关键的年龄转折点。据调查研究显示，一般从40岁开始，大部分人的身体功能开始由盛转衰，逐渐走向衰老。在不惑之年，如何继续保持健康，延缓衰老的侵袭，可以说是每个即将到40岁，或者已经40岁的人不得不关注的问题。更何况，现在很多人由于生活、工作压力大，饮食、作息不规律，未老先衰甚至“过劳死”等现象屡见不鲜，所以即使还没有到40岁，也要尽早做好准备，防止衰老过早来袭。

相较于古代而言，现代人的平均寿命为75岁左右，已经是一个很大的提高，可是这仅仅是一个平均年龄而已，并不能说明什么实质问题。因为很多中青年频现过劳死已经不是新闻，而很多老人年过百岁依然康健也不是奇闻，所以，尽管衰老是一种不可逆转的自然规律，可是仍然可以想方设法让衰老来得更慢一些，让青春、健康留得更久一些。

我们为什么会衰老，其实这与日常饮食有着莫大的关系。据世界卫生组织调查研究发现，一个人的健康长寿60%取决于个人的饮食结构，可见，我们每天认为最为简单的寻常的一日三餐，正是我们保持健康，延缓衰老的重要法宝。

基于此，本书使用通俗的语言，帮助大家解读衰老，用科学的分析，帮助大家找出隐藏在各类食物中的抗衰明星，无论是蔬菜、水果、鱼类、

豆类等的抗衰解读，还是补气、补血、补肾、养肝、养胃、排毒等极具指向性的抗衰搭配，均使抗衰变得非常具有可行性。不仅如此，书中还明确分析每种食物的营养成分、防治功效，并贴心附上抗衰食谱、注意事项等，帮助大家消除吃什么、怎们吃才能抗衰老的迷惑，让大家从最简单的一日三餐做起，延缓衰老，获得健康。

随着现在人们的生活水平越来越高，相信人们的养生意识也会逐渐提高。按照本书提供的抗老饮食解决一日三餐不知道吃什么、怎么吃才能抗老养生的问题，并搭配科学的锻炼、规律的生活方式，坚持下去，相信减少疾病、延缓衰老，保持健康年轻态并不是遥远的梦想，而是通过自己的努力便能达成的目标。

编 者

2015年8月



第一章 一场关于青春的“盗窃案”

- 第一节 何谓衰老 / 2
- 第二节 青春是怎样“失窃”的呢 / 3
- 第三节 很多现象，提示我们在衰老 / 6
- 第四节 谷肉果蔬，中医调理帮您来“防盗” / 8

第二章 在食物的飘香中与青春共舞

- 第一节 蔬菜的抗衰传奇 / 12
- 第二节 水果的抗衰语言 / 86
- 第三节 胶原蛋白，青春的使者 / 125
- 第四节 鱼，长寿美容的佳品 / 138
- 第五节 豆类，最好的植物蛋白 / 149
- 第六节 浪漫紫，延长你的青春时光 / 162

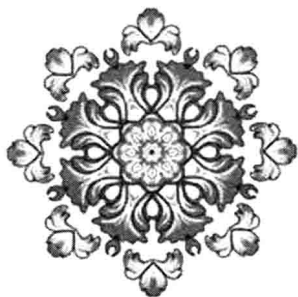
第三章 找到你的完美抗老膳食

- 第一节 缺血，补血膳食多种多样 / 178
- 第二节 气虚，补气食材善加利用 / 189
- 第三节 必备食材，还您 20 岁的靓丽皮肤 / 197
- 第四节 脑的维生素饮食，补养神明之府 / 202
- 第五节 养肾膳食，补益先天之本 / 205
- 第六节 “肝”之如饴，滋肝养肝很简单 / 210
- 第七节 勿忘脾胃，多吃养胃之品 / 213
- 第八节 清肠排毒，常葆青春的关键 / 216

第四章 膳食中的抗老明星

- 第一节 私房菜，我的青春我做主 / 228
- 第二节 特效美颜汤，营养丰富易吸收 / 233
- 第三节 粥，食用药用的最高融合 / 244
- 第四节 果汁饮品，与年轻态干杯 / 255

第一章
一场关于青春的
『永恒如果』





所有人都知道我们终将会老去，但却不知道老去的原因。那么，即使青春一定要溜走，我们也要想方设法弄清楚这场关于青春的“盗窃案”，只有这样，或许才可以让青春溜走的稍微慢一些。

第一节 何谓衰老

任何事物，都要经历发生、发展和消亡，生命也是如此。人的一生大约分为发育期（从出生到20岁）、成熟期（20~40岁）、渐衰期（40~60岁）和衰老期（60岁以后）4个阶段。这充分说明以40岁为分界线，人体开始逐渐步入衰老，需要更多的养护。

从生物学上来讲，衰老是生物随着时间推移自然发生的必然过程，表现为退行性病变和机能衰退，是一种复杂的自然现象。

从病理学上来讲，衰老是人的生命、生活中应激、劳损，损伤、感染，免疫反应衰退，代谢障碍，营养失调以及疏忽、滥用药物不断积累的结果。

从社会学上来讲，衰老是个人对不断出现的新鲜事物失去兴趣，开始怀旧的一种现象。

从大众的普遍认为来讲，衰老是生命过程中的晚期阶段，是指机体各器官功能普遍的、逐渐降低的过程。

而中医理论认为，人体的生长、发育、衰老与脏腑功能和经络气血的盛衰关系密切。机体气血不足、经络之气运行不畅、脏腑功能减退、阴阳失去平衡，均会导致和加快衰老。一般来说，衰老有两种不同的情况，一



种是正常情况下出现的生理性衰老；另一种是疾病引起的病理性衰老。不管哪一种情况，衰老都是一种自然规律，是我们所无法避免的。

当出现精神不振、健忘、形寒肢冷、纳差少眠、腰膝无力、发脱齿摇、气短乏力，甚至面部浮肿等表现时，衰老就离我们不远了。

一直以来，身体里有种叫作端粒的东西在记录着人体的年龄。端粒是存在于真核细胞线状染色体末端的一小段 DNA - 蛋白质复合体，它与着丝粒和复制原点共同构成了染色体的完整和稳定性。

科学家对端粒进行研究后，总结出人类细胞中染色体端粒的长短是随着年龄的变化而变化的。平均来说，人年龄越大，端粒越短。如今，科学家们已经能够通过测量端粒长短来判断人的年龄。不得不说，端粒的发现和 研究，是人类对衰老认识的一大突破。

第二节 青春是怎样“失窃”的呢

医学界广泛认为，青春的“失窃”与人体细胞有密不可分的关系。我们都知道人体内的组织细胞大约每隔 6~7 年就会更新一次，但是这种细胞的衰老和消亡并不会终结人们的生命，因为它们拥有再生能力。而神经细胞却不是如此，它没有再生的能力，所以导致中枢神经系统和自主神经系统正常功能受到损伤，人会因此而出现衰老。这正是青春“失窃”的首要原因。

其次，医学家经过研究发现，在老年机体组织中一般都可发现色素堆积，这种色素是脂类氧化后的结果，所以医学界认为细胞膜上脂质与蛋白质受自由基损伤是导致衰老的另一个重要因素。



其实，人体本身有调整自由基浓度的能力。当自由基浓度太高时，人体会自然分解出超氧化物歧化酶等抗氧化物质将它清除。然而，随着环境污染的日益加重以及人们生活习惯的调整，人体接收或自我产生自由基浓度的能力渐渐高于体内本身制造抗氧化物的能力，导致自由基在体内大量堆积，使得原本安定正常的细胞膜表面结构开始了不安定的连锁反应，于是，衰老在文明环境的催化下加快了许多。具体来说，青春的“失窃”原因有以下几点：

1. 从人体结构看衰老

(1) 慢性炎症

随着年龄的增长，人体器官发炎的渐渐变多，不只是关节，脑细胞、动脉壁、心瓣等也会发生炎症变化，而这些器官炎症会加速器官的老化。此外，梗死和中风等疾病也与炎症有关。

(2) 基因突变

随着年龄日渐增长，细胞的“处理”机制也变得越来越不规律，从而容易引起基因恶性退化变质，加速衰老。

(3) 细胞能量枯竭

细胞需要一定的化学物质来保证其活力和清除毒素。线粒体被誉为细胞的“电力站”，如果这个“电力站”充电过程减弱，就会导致心梗、肌肉组织衰退、慢性疲劳、神经性疾病等的出现。

(4) 激素失衡

激素帮助我们身体里的亿万个细胞准确的工作，保证身体正常而健康。不过随着年龄的增长，激素的平衡会变得不规则，从而引起抑郁症、骨质疏松、冠状动脉硬化等加速人体衰老的疾病。

(5) 钙化作用

身体里的钙离子通过细胞膜里的特殊管道进出细胞，而随着年龄增



长，钙离子的通道容易遭到破坏，导致人体细胞里积聚过多的钙，这也是导致衰老的重要原因。

2. 不良的生活习惯导致衰老

(1) 不良饮食习惯

经常食用油腻、加工、高糖、油炸等食物，容易被化学添加剂、反式脂肪酸等剥夺身体所必需的营养成分，加速人体的衰老。

(2) 精神抑郁

忧虑和不快的人得心脏病的概率是正常人的2倍。而心脏是人的动力器官，心脏的衰败，正是人体衰老的标志。

(3) 锻炼不足

锻炼，如快走、徒步旅行、慢跑、游泳、骑自行车和爬楼梯等，对于人体新陈代谢、能量循环和废物排出是至关重要的。超量和缺乏运动都是加速衰老的必然原因。

(4) 压力过大

繁重的生活、工作压力，让越来越多的人提前步入了衰老期。压力袭来时，身体必然开启“战斗”或“逃跑”模式，这种状态不仅需要大量的能量，而且会持续消耗身体能量，直到身体由于负荷过重而垮掉，导致肾上腺疲劳、神经失常或免疫系统故障等。

(5) 缺乏睡眠

据研究显示，成年人平均每晚需要7~8个小时的高质量睡眠来保持健康，而只要3个晚上睡眠不足，免疫系统就会平均降低60%的功效。长期如此，必然会走向精疲力竭、身体失衡和患病的道路。



第三节 很多现象，提示我们在衰老

衰老的实质就是身体各部分器官系统功能逐渐衰退的过程。其实，很多现象都可以提示我们衰老的来袭。

1. 皮肤松弛发皱

皮肤逐渐变得松弛，特别是当额头及眼角开始出现细纹、皱纹时，说明衰老已经在不知不觉中出现。皮肤之所以会松弛发皱，多是由于细胞失水、皮下脂肪逐渐减少、皮肤弹性降低、皮肤胶原纤维交联键增加导致的。

2. 毛发逐渐变得白而稀少

毛发变白、稀疏是由于毛发中色素减少而空气增多、毛囊组织萎缩、毛发得不到营养而脱落所致，不过也可能与遗传有极大的关系。

3. 老年斑出现

老年斑是脂褐素沉淀所致。人到40岁以后，由于体内抗过氧化作用的过氧化物歧化酶活力降低，自由基增加，以致产生更多的脂褐素积累于皮下，形成黑斑，即我们通常所说的老年斑。

4. 齿骨萎缩和脱落

人到中年以后，由于牙根和牙龈组织萎缩，牙齿就会动摇，甚至脱落。

5. 骨质变松变脆

老年人骨质松脆，易发生骨折。与此同时，人体内的软骨钙化变硬，



失去弹性，导致关节的灵活性降低，脊椎弯曲，这也是70岁前后的老人身高一般会比青壮年时期减少6~10厘米，更甚者会出现弯腰驼背现象的原因。

6. 视力、听力、记忆力减退

人在衰老时，视力、听力、记忆力均会出现一定程度的减退。大多数人在70岁以后记忆力会大大下降，特别是有近记忆健忘的通病，这主要是由于老年人的大脑神经细胞大量死亡导致的。

7. 性腺及肌肉萎缩

人在40岁以后，内分泌腺，特别是性腺逐渐退化，会出现更年期的各种症状，例如女性出现经期紊乱、发胖；男性出现忧郁、性亢进、失眠等。人到50岁以后，肌纤维逐渐萎缩，肌肉变硬，肌力衰退，易于疲劳和发生腰酸腿痛，腹壁变厚，腰围变大，动作逐渐变得笨拙迟缓等。

8. 血管硬化

血管硬化，尤其是心血管、脑血管硬化，肺及支气管的弹力组织萎缩等。

除此以外，人在衰老时，体内的细胞液也在逐渐衰老，心肺功能会下降，代谢功能会失调，免疫力会降低。如果不注意保养，高血压、心血管疾病、肺气肿、支气管炎、糖尿病、癌症和老年精神问题等病证会纷至沓来。



第四节 谷肉果蔬，中医调理帮您来“防盗”

在我国古代各类医学典籍中，除了有大量中医药的记载之外，众多医学家对谷肉果蔬等日常生活中用来果腹的东西也颇有研究。他们认为，用这些日常食材来强身疗疾不仅副作用小，而且易操作和长期坚持，效果虽然比药物来得慢，却是最好的滋补、调理方法，如食疗、粥疗、酒疗等，效果都非常不错。

中医认为，饮食是人的命脉，李时珍在《本草纲目》中收录的谷物、肉类、鱼类多达数百种，对于其功效、用法也有明确的记载，综合现代众多研究，具体来说，通过饮食抗衰老主要体现在以下几个方面：

1. 补充抗氧化剂抑制细胞衰老

人体由细胞组成，人体的衰老也是从细胞开始的。日常生活中的压力、紫外线、运动过量等因素均会对健康细胞产生氧化破坏作用，导致细胞乃至整个人体的衰老。因此，抗氧化在抵抗衰老中越来越受重视。

其实，抗氧化对我们来说并不陌生，我们都知道，维生素C、维生素E均有抗氧化的作用，但那只是普通的抗氧化物质。而在日常生活中，很多蔬果中均蕴含着很多具有抗氧化作用的物质，如番茄红素被认为是抗氧化活性最强的天然营养素，其抗氧化活性是维生素C的1000倍，维生素E的102倍。

因此，要想健康抗氧化，每天至少要吃些富含抗氧化物质的新鲜水果



和蔬菜，如柑橘、梨、葡萄、苹果、樱桃、蓝莓、西瓜以及番茄、花椰菜、胡萝卜、青椒等。

2. 补充维生素以延缓衰老

维生素 D 是预防骨质疏松的有效物质。骨质疏松是中年人常见疾病，在缺乏运动锻炼、终日限于办公室中的职业人士中最为常见，尤其是长期坐办公室的女性更加多见。由于单纯补钙人体的吸收利用率并不高，而且根据目前的饮食条件，我们每天摄入的钙含量不低，身体之所以还会有缺钙的表现，实际上是因为身体缺乏促进钙吸收和利用的营养素。而维生素 D 正是这种可以帮助我们吸收钙剂的营养素。因此，补钙的关键是先补充维生素 D。

而维生素 E 更是众所周知的抗衰、防癌的有效元素，它是一种优秀的抗氧化剂，能够清除体内积累的氧自由基，使肌肤更细腻，更富有弹性。

3. 碳水化合物缓解疲劳

随着年龄的增长，我们常常感到身体疲劳、精力不足。而大多数人对这种情况选择的放松方法基本都是喝咖啡、喝酒、吃巧克力等，其实这样的方法是不对的。咖啡与酒虽然具有一定的提神醒脑、舒缓身心的作用，但是喝太多咖啡会导致失眠和胃痛；喝太多的酒则会导致短暂的精神麻醉，并不能真正地让人精力充沛。而巧克力虽然能给人带来饱腹感，但是却因含有较高的脂肪，容易使人发胖和加重疲劳。其实，最好的能量选择就是摄入适当的主食，因为主食中含有对身体和大脑非常有益的物质——碳水化合物，它对于缓解疲劳相当有效。

4. 好的脂肪可以延缓血管衰老

脂肪摄入过多会引起肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化等，但脂肪也有好坏之分。动物的油脂等饱和脂肪属于“坏”脂肪，是导致胆固醇升高、

血脂升高、动脉粥样硬化等心血管疾病的罪魁祸首。而植物和坚果当中所含的脂肪主要为不饱和脂肪，对人体有益。

5. 微量元素养生又防老

微量元素与人体健康长寿关系密切。由于微量元素主要通过食物和吸收空气中的微粒等方式获得，所以科学饮食，均衡膳食，经常去环境优良的户外呼吸新鲜空气对于防止体内微量元素的缺乏有很好的作用。