

28种 抗衰老 必吃的食物

28 Kinds of
indispensable food
for anti-senility

通过饮食调整机体的新陈代谢
食物补充机体营养，消除自由基
用饮食消除皱纹、增强抵抗力、延缓衰老，让青春永驻
科学养生，合理饮食，增强免疫力

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

28种抗衰老必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 2

(健康书系; 9)

ISBN 978-7-5442-4082-6

I. 2… II. 深… III. 长寿—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015799号

JIANKANG SHUXI (09) —— 28 ZHONG KANGSHUAILAO BICHI DE SHIWI
健康书系(09) —— 28种抗衰老必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 5

版 次 2008年4月 第1版 2008年4月 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4082-6

定 价 10.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http: www.ch-jinban.com

28 ZHONG KANGSHUAILAO BICHI DE SHIWU

28

种抗衰老必吃的

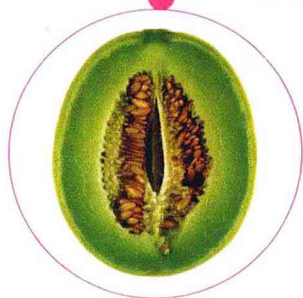


食物



南海出版公司

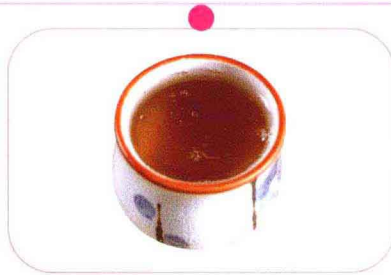
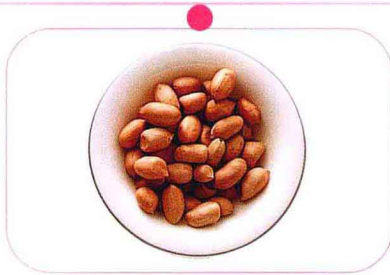
前言



随着人们物质生活水平的提高，延缓衰老已经成为大家共同追求的目标。衰老是自然界代谢不可抗拒的必然规律，衰老的出现是不可避免的，追求长生不老和青春永驻也是不现实的。但是，在现实生活中，每个人的衰老程度与速度都有很大差异，这不仅与年龄有关，还与人们的生活环境、饮食习惯、皮肤保养的方法、遗传等诸多因素有关。

在防衰老的过程中，大体需要做到以下几点：

1. 改善不良的生活习惯，如戒烟、酒，饮食规律，勿暴饮暴食。
2. 保证充足的睡眠。睡眠时间要充足（成人8小时左右），睡眠时间要科学（晚上十一点前上床），有条件者，应保证每天午睡半小时至1小时，睡前应将脸洗净，抹上营养霜。
3. 及早治疗各种慢性病。
4. 保持乐观开朗的良好心境，以平和的心态应对生活、工作中的压力和挫折，俗话说得好：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。”
5. 合理科学地选用化妆品、护肤品。
6. 一年四季均应注意防晒。晒后应及时做补水防皱面膜进行保养。
7. 常在电脑前工作的人，应每小时休息5~10分钟，眼睛远眺，以放松眼部肌肉，或在电脑前摆放一盆绿叶类的观赏植物，绿色也有利于眼轮匝肌的放松，达到减少皱纹，尤其是眼部皱纹的目的。
8. 充分补充皮肤水分，每天应喝8大杯白开水（每杯200毫升左右）。夏季应随身携带装满矿泉水



或凉白开水的小瓶(可用废弃带喷嘴的香水瓶),随时向面部喷洒水雾;冬季应生活在有加湿器的房间里(仅适用于北方地区)。

9. 通过食疗来延缓衰老。因为某些食物里含一些特殊的成分,这些成分能延缓皮肤的衰老过程,强化弹力纤维的构成,增加皮肤的弹性,因而有助于消减皱纹。

10. 家庭自制防衰祛皱面膜,面膜是祛皱抗衰、补充肌肤营养的最直接有效的方法,关键是要坚持使用,一般宜每周2次。

本书就是针对抗衰老在饮食方面的要求,全面而翔实地指导读者为抗衰老如何选择适合自己的营养美食。其特色在于:

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一种食材的营养功效都进行了详细的分析,介绍每一种食材如何能抗衰老,并且每种食物都有营养师健康提示。

2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱,可操作性强,即使烹饪知识不是很丰富的人,也能完成烹饪。

3. 合理饮食、平衡健康。根据抗衰老的营养需要,合理安排饮食,运用不同的饮食延缓衰老,安全、健康、有效。

4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计,配以清晰逼真的图片,赏心悦目,是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

芝麻

芝麻拌海带结

胡萝卜

胡萝卜梨子汁

小白菜

小白菜煲排骨

莴笋

莴笋拌蜆皮

大枣

大枣补血方

玉米油

玉米油小葱黑木耳

猕猴桃

珍珠奇异果汁

柑橘

柠檬西芹橘子汁

002

006

009

010

013

014

017

018

021

022

025

026

029

030

033

034

037



038

041

042

045

046

049

050

053

054

057

058

059

062

063

064

067

山药

玉米山药猪胰汤

豆腐

海鲜豆腐煲

花生

陈醋花生

紫菜

紫菜冬瓜肉片汤

鳕鱼

枸杞蒸鳕鱼

什锦鳕鱼盖

兔肉

糯皮兔

陈皮兔丁

银耳

银耳蛋花汤

核桃 068

核桃芝麻粥 071

哈密瓜 072

葡萄哈密瓜牛奶 075

黄花菜 076

黄花菜炖鸡块 079

菠菜 080

菠菜蛋汤 083

蜂蜜 084

桃子蜜汁 087

枸杞 088

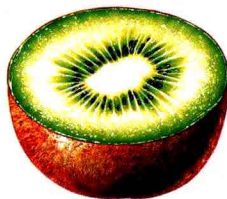
枸杞银丝菜 091

何首乌 092

何首乌黑豆煲鸡脚 095

香菇 096

香菇煨蹄筋 099



100 干焖冬菇

101 茄子

104 酱汁宫廷茄子

105 麻酱茄子

106 莲子

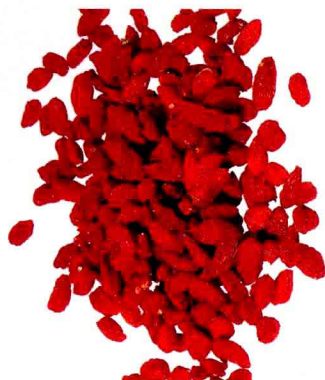
109 双莲粥

110 木瓜

113 木瓜香蕉奶

114 葡萄

117 圆白菜葡萄汁

118 酸奶

芝麻 Sesame

简介

芝麻又名胡麻、脂麻、乌麻等，既可食用，又可作为油料。芝麻有黑白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。古代养生学家陶弘景对它的评价是：“八谷之中，惟此为良。”

采收

秋季果实成熟时采割植株晒干，打下种子，再晒干。

性状特征

本品呈扁卵圆形，表面黑色，平滑或有网状纹。富油性。气微，味甘，有油香气。

相关历史

芝麻原称胡麻，相传是西汉张骞通西域时引进的。现经科学考证，芝麻原产我国云贵高原。在浙江湖州市钱山漾新石器时代遗址和杭州水田畝史前遗址中，发现有古芝麻的种子，证实了中国是芝麻的故乡。



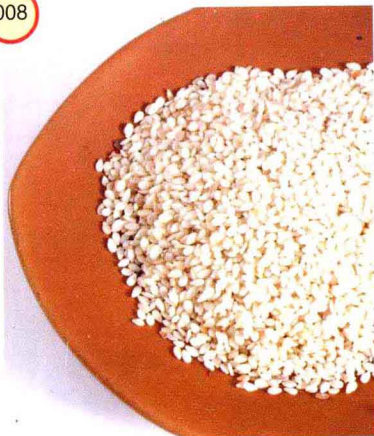
营养师健康提示

芝麻仁外面有一层稍硬的膜，把它碾碎才能使人体吸收到营养，所以整粒的芝麻应加工后再吃。炒制时千万不要炒糊。

营养与功效

芝麻有补肝益肾、强身、润燥滑肠、通乳的功效。芝麻含有亚油酸、花生四烯酸等约60%的不饱和脂肪酸，能抑制胆固醇、脂肪的吸收，防治高血压、动脉硬化等心血管疾病发生，并具有抗癌、补脑效果。尤其黑芝麻是极易得而效果极佳的美容圣品。首先，其含有的丰富的维生素E可抑制体内自由基活跃，能达到抗氧化、延缓老化的功效；其次，芝麻因富含矿物质，如钙与镁等，有助于骨头生长，而其他营养则能美化肌肤；另外，它还有增强记忆力，使头发常葆乌黑亮丽的功用，以芝麻加工成芝麻油，更含有丰富的卵磷脂成分，可使皮肤滑嫩，永葆青春。





芝麻如何抗衰老

芝麻中含有的芝麻素具有优异的抗氧化作用，可以保肝护心，延缓衰老。

适用量

每天10~20克。

选购

以色泽均匀、饱满、干燥、气味香的为佳，表面潮湿油腻的为次品。



营养成分分析

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	100	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	未测定	钙	mg	780
水分	g	5.7	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	516
能量	kcal	531	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	358
	kJ	2222	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.66	钠	mg	8.3
蛋白质	g	19.1	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.25	镁	mg	290
脂肪	g	46.1	维生素pp(尼克酸)	mg	5.9	铁	mg	22.7
碳水化合物	g	24.0	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	6.13
膳食纤维	g	14.0	维生素E(生育酚)	Total (mg)	50.40	硒	μg	4.70
胆固醇	mg	未测定		α-E	未检出	铜	mg	1.77
灰分	g	5.1		(β+γ)-E	49.04	锰	mg	17.85
				δ-E	1.36			



特别提示

芝麻一定要炒至

淡黄色，散发出特殊香味，用来拌此菜，风味更佳。

原材料

海带结15克、白芝麻10克、
红辣椒1个、姜1块

调味料

白糖、精盐、淡色酱油
各1小匙，香油适量

做法

1. 海带洗净，放入开水中氽烫熟，捞出，用手挤干水分；

2. 红辣椒和姜分别洗净，均切丝，一起放入碗中，加入海带、白糖、精盐、淡色酱油搅拌均匀；

3. 锅中倒一大匙油烧热，放入白芝麻，以小火炒香，与油一起倒入海带中充分搅拌，待凉后淋上香油即可。



胡萝卜 Carrot

简介

胡萝卜又名黄萝卜、红萝卜，是一种营养丰富、老幼皆宜的蔬菜，被誉为“小人参”。胡萝卜中最负盛名的成分就是胡萝卜素，这种黄色色素100多年前在胡萝卜中首次被发现。

科学合理食用法

胡萝卜宜煮熟后食用。可保持其营养的最佳烹调方法有两点：一是将胡萝卜切成片状，加入调味品后，用足量的油炒；二是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，与猪肉、牛肉、羊肉等一起用压力锅炖15~20分钟。胡萝卜素容易被氧化，烹调时采用压力锅炖，可减少胡萝卜与空气的接触，胡萝卜素的保存率可高达97%。



营养师健康提示

胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，胡萝卜应用油炒熟或和肉类一起炖煮后再食用，以利于这两种物质的吸收。不要过量食用胡萝卜，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。酒与胡萝卜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。



营养与功效

中医认为胡萝卜性甘平，能健脾消食、补肝明目、清热解毒、透疹、降气止咳。可治夜盲、肺结核、营养不良、贫血萎黄、小儿软骨、食欲不振、眼睛干燥等症。还有促进人体生长发育、维护视力、保持皮肤组织健康、防治呼吸道感染的功能。它含有丰富的胡萝卜素，是优质的抗氧化剂，能起到抗癌防癌的作用。

常吃胡萝卜，可以强化视力、改善贫血、保持人体表皮细胞的正常工作。人体皮肤、眼睛、鼻子、喉咙、气管、肺、肾脏等部位几乎都有黏膜组织，必须靠维生素A来帮助正常分泌黏液，否则细菌容易在体内滋生，导致人较易生病，而胡萝卜就是维生素A的最佳来源，对黏膜组织的自我修复非常重要。



胡萝卜如何抗衰老

胡萝卜素可清除致人衰老的自由基。B族维生素和维生素C等营养成分也有润皮肤、抗衰老的作用。

适用量

每次50克。

选购

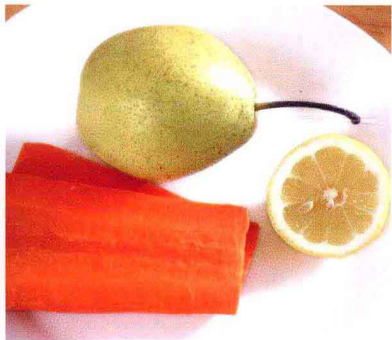
宜选购体形圆直、表皮光滑、色泽橙红、无须根的胡萝卜。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	97	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	668	钙	mg	32
水分	g	87.4	胡萝卜素	μg	4010	磷	mg	16
能量	kcal	43	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	193
	kJ	180	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.04	钠	mg	25.1
蛋白质	g	1.4	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.04	镁	mg	7
脂肪	g	0.2	维生素pp(尼克酸)	mg	0.2	铁	mg	0.5
碳水化合物	g	10.2	维生素C(抗坏血酸)	mg	16	锌	mg	0.14
膳食纤维	g	1.3	维生素E(生育酚)	Total (mg)	未测定	硒	μg	2.80
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	0.03
灰分	g	0.8		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	0.07
				δ-E	未测定			

胡萝卜梨子汁



原材料

胡萝卜100克、梨子1个、冰块少许、柠檬适量

功效

缓解肾脏病、心脏病、肝病，改善便秘症状，还具利尿作用，更能抗衰老。

做法

1. 把梨子洗净，削去果皮，去掉果核，切块；胡萝卜洗净，切块；柠檬切片；
2. 将胡萝卜、梨子、柠檬放入榨汁机中榨汁；
3. 向果汁中加入适量冰块即可。



小白菜 Chinese cabbage

简介

小白菜又叫青菜、鸡毛菜、油白菜，十字花科芸薹属，一年生草本植物，是一种普遍栽培的大众化蔬菜，原产我国。据测定，小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的蔬菜之一。

保存

洗净后用保鲜膜封好置于冰箱中可保存1周左右。

烹饪方法

小白菜不耐久煮，常见烹调方式是快炒、做汤或作为配菜。

烹饪特别提示

小白菜不宜生食。用小白菜制作菜肴，炒、熬的时间不宜过长，以免损失营养。



营养师健康提示

一般来讲，小白菜对人体是无毒副作用的。但是小白菜性寒，脾胃虚寒、腹泻、风寒感冒者和经期女性不宜多食小白菜。

营养与功效

中医认为：小白菜味甘，性温，无毒，有通利肠胃、除胸中烦、解酒渴、祛热、和中、利大小便之功效；现代医学研究认为：白菜是营养极为丰富的蔬菜，所含丰富的粗纤维能促进肠壁蠕动、稀释肠道毒素，常食可增强人体抗病能力和降低胆固醇，对伤口难愈，牙齿出血有防治作用，还有降低血压、降低胆固醇、预防心血管疾病的功效。

