

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

1688 百味丛书

延缓衰老 100招

主编 季昌群 谢英彪

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80



YZLI0890127501

随手可得的100个妙招助你青春永驻，益寿延年

方法简便易行 效果持久显著

饮食抗衰老 **33+** 运动心理起居抗衰老 **51+** 医药抗衰老 **16**

你不可不知的

延缓衰老

100招

主
编

编
著

季昌群
彭伟明
李广东
卓廷育

谢英彪
史兰君
周晓慧

卢 岗
曹怡铃

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的延缓衰老 100 招/季昌群等主编. —南京:江苏科学技术出版社,2010. 11(2011. 11重印)

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-7621-8

I. ①你… II. ①季… III. ①长寿—基本知识
②衰老—基本知识 IV. ①R161.7②R339.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177891 号

你不可不知的延缓衰老 100 招

主 编 季昌群 谢英彪

责任编辑 金宝佳

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 210 000

版 次 2010 年 11 月第 1 版

印 次 2011 年 11 月第 3 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7621-8

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

据报道,中年人的死亡数字在上升,而且男大于女。常见的中年人死亡原因有:心肌梗死、脑出血等心脑血管疾病,而冠心病、高血压病、高脂血症、糖尿病等疾病的发病年龄也越来越年轻。

中年人死亡数字上升的主要原因在于工作压力大、生活无规律、饮食不合理等。中青年时期的过度消耗与透支,可使组织器官提前衰老,过早地发生老年病,等到六七十岁时才开始养生,已经太晚了,各脏器组织的衰老已不可逆转。所以说,延缓衰老要从中青年时期开始。同样道理,本书不仅仅适合老年人阅读,更适合广大的中年人群。

也许人到中年才会感到岁月不饶人,其实,人体的一些细胞从25岁就已经开始衰老了,并随着年龄的增长,这一衰老过程会慢慢加速。其中,最容易为人感知的或许就是皮肤表面的细胞了。

合理的食用含有抗衰老物质和能提高机体免疫力的食物,可以有效地延缓人体衰老。营养在保持机体健康、预防疾病和增强对环境适应性方面有十分重要的作用,也是影响衰老过程和寿命的重要因素。事实上,营养对人体健康的影响并不是在老年开始,而是在幼年甚至胎儿期就已开始。

科学的体育锻炼是挽救健康的积极手段,经过无数实践证明,运动锻炼具有增强人的体质、缓解压力、调节情绪、加强人际关系、改善中老年人的生理机能、健美体形、预防中老年慢性疾病、延缓衰老等方面的重要作用。

保持心理平衡、心情愉快、心地善良、宽厚待人,就可以延缓衰老。持续的心理紧张和心理冲突会造成精神疲劳,免疫功能下降,容易发生疾病。保持心理健康对抗衰老具有十分重要的意义。

注意日常生活中的一些小问题,同样可以延缓衰老。因此,起居养生对延缓衰老同样有着重要作用。

在衰老机制的研究从整体水平、器官水平向细胞水平、分子水平深入发展的同时,抗衰老药物的研究和开发也蓬勃兴起。一些传统的保健抗衰老药物,经过运用现代科学技术方法的研究,提纯和精制,有了新的提高和突破。医药延缓衰老的妙招更是层出不穷。

本书从饮食、运动、心理保健、起居养生、医药等方面着笔,给读者提供了100个延续衰老的妙招,可供读者在浏览时学习使用。

祝每一位读者开卷有益,越活越健康,越活越年轻!

主编简介

季昌群

工商管理硕士。现任南京丰盛产业控股集团有限公司董事长;南京中医药大学校董会副董事长,南京中医药大学丰盛健康学院院长、南京大学校董、南京市人大代表、江苏省市政行业协会副会长、江苏省企业家协会副会长、南京市民营经济协会副会长、国际药膳食疗学会江苏分会副会长等职。获国家级及省市各种先进称号40余项。对养生保健、健康教育、食疗药膳有一定研究。已参编健康保健著作多部。

A 饮食延缓衰老

妙招1	会吃可以延缓衰老	
妙招2	膳食平衡可以延缓衰老	
妙招3	吃大豆延缓衰老	
妙招4	吃菠菜延缓衰老	
妙招5	吃大蒜延缓衰老	
妙招6	吃洋葱延缓衰老	
妙招7	吃西红柿延缓衰老	
妙招8	吃胡萝卜延缓衰老	
妙招9	吃杂粮延缓衰老	
妙招10	吃卷心菜延缓衰老	
妙招11	吃桂圆延缓衰老	
妙招12	吃黑芝麻延缓衰老	
妙招13	吃莲子延缓衰老	
妙招14	吃红枣延缓衰老	
妙招15	吃山楂延缓衰老	
妙招16	吃核桃延缓衰老	
妙招17	吃花生延缓衰老	
妙招18	吃葡萄延缓衰老	
妙招19	吃栗子延缓衰老	
妙招20	吃松子仁延缓衰老	
妙招21	吃黑木耳延缓衰老	
妙招22	吃银耳延缓衰老	
妙招23	吃香菇延缓衰老	
妙招24	吃鱼延缓衰老	
妙招25	吃海藻延缓衰老	
妙招26	少吃盐延缓衰老	
妙招27	饮水延缓衰老	
妙招28	饮茶延缓衰老	
妙招29	吃素延缓衰老	
妙招30	饮酸奶延缓衰老	
妙招31	药膳延缓衰老	
妙招32	饮红葡萄酒延缓衰老	
妙招33	晚餐不要过饱可以延缓衰老	66

B 运动延缓衰老

6 妙招34	运动是如何延缓衰老的	68
8 妙招35	交替运动延缓衰老	70
10 妙招36	动静结合延缓衰老	72
12 妙招37	散步延缓衰老	74
14 妙招38	健身跑延缓衰老	76
16 妙招39	快步行走延缓衰老	78
18 妙招40	光脚走路延缓衰老	80
20 妙招41	打太极拳延缓衰老	82
22 妙招42	动手动脚延缓衰老	84
24 妙招43	登山延缓衰老	86
25 妙招44	冬泳延缓衰老	88
27 妙招45	做防老关节操延缓衰老	90

C 心理保健延缓衰老

妙招46	心理也需要延缓衰老	92
妙招47	保持心理平衡可以延缓衰老	94
妙招48	培养好的性格可以延缓衰老	96
妙招49	注重道德修养可以延缓衰老	98
妙招50	调节情绪可以延缓衰老	100
妙招51	知足常乐可以延缓衰老	102
妙招52	顺应生物钟可以延缓衰老	103
妙招53	保持精神年轻可以延缓衰老	106
妙招54	释放感情可以延缓衰老	108
妙招55	减压可以延缓衰老	110
妙招56	宽容可以延缓衰老	112
妙招57	紧张有度可以延缓衰老	114
妙招58	克服嫉妒可以延缓衰老	116
妙招59	不生气可以延缓衰老	118
妙招60	排解忧郁可以延缓衰老	120
妙招61	懂点幽默可以延缓衰老	122
妙招62	戒除嗜欲可以延缓衰老	124

目录

D 起居养生延缓衰老

妙招63	日常生活中时时可以延缓衰老	126
妙招64	少驾车多健身可以延缓衰老	128
妙招65	合理睡眠可以延缓衰老	130
妙招66	午睡可以延缓衰老	132
妙招67	摆脱失眠可以延缓衰老	134
妙招68	护肤可以延缓衰老	136
妙招69	眼周护理延缓衰老	138
妙招70	健康化妆品延缓衰老	140
妙招71	使用电脑者要防衰老	142
妙招72	床上养生可以延缓衰老	144
妙招73	梳头养生可以延缓衰老	146
妙招74	揉耳养生可以延缓衰老	148
妙招75	眼保健可以延缓衰老	150
妙招76	揉腹养生可以延缓衰老	152
妙招77	自我按摩可以延缓衰老	154
妙招78	做些小动作可以延缓衰老	156
妙招79	拍打健身可以延缓衰老	158
妙招80	足部保健可以延缓衰老	160
妙招81	按摩颈后可以延缓衰老	162
妙招82	常做SPA可以延缓衰老	164
妙招83	日光浴可以延缓衰老	166
妙招84	休闲娱乐可以延缓衰老	168

E 医药延缓衰老

妙招85	药物可以延缓衰老	170
妙招86	维生素可以延缓衰老	172
妙招87	微量元素可以延缓衰老	173
妙招88	中医辨证可以延缓衰老	176
妙招89	补品可以延缓衰老	178
妙招90	人参可以延缓衰老	180
妙招91	地黄可以延缓衰老	182
妙招92	山药可以延缓衰老	184
妙招93	山茱萸可以延缓衰老	186
妙招94	五味子可以延缓衰老	188
妙招95	冬虫夏草可以延缓衰老	190
妙招96	何首乌可以延缓衰老	192
妙招97	枸杞子可以延缓衰老	194
妙招98	巧用穴位可以延缓衰老	196
妙招99	指压可以延缓衰老	197
妙招100	更年期进补可以延缓衰老	199

A 饮食延缓衰老

1

会吃可以延缓衰老

妙招

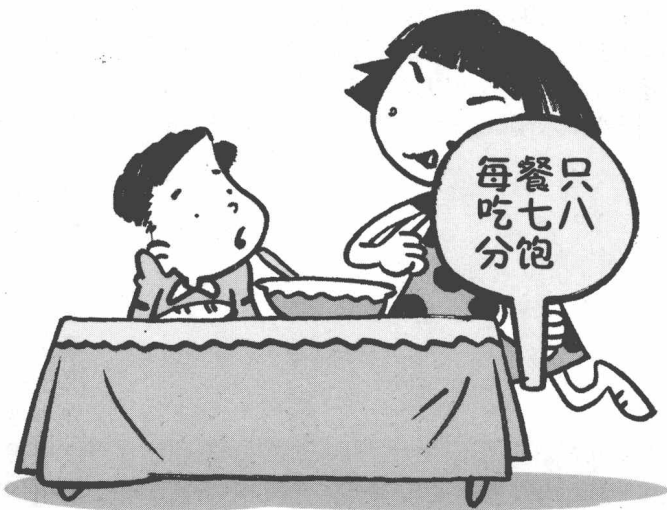
营养在保持机体健康、预防疾病和增强对环境适应性方面有十分重要的作用，也是影响衰老过程和寿命的重要因素。在老化的过程中，机体结构、生理机能及代谢方面都有越来越明显的变化。营养对人体健康的影响并不是在老年才开始的，而是在幼年甚至胎儿期就开始了。



营养需求多样化

人体对养分的需求是多种多样的，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及微量元素等，单靠某一类或某几种食物来提供是不行的。一个人每天应吃40多种食物，至少也要吃十几种。以微量元素为例，如锌、硒、硼、锰、铬等，虽然在人体内的含量不到体重的万分之一，却明显地影响着人的生老病死。因此，利用这些元素多方面的生理功能及其相互的协同、抵抗作用，调节体内免疫功能和激素效应，乃是饮食养生的一大妙招。但这些元素分布广泛，只有荤素、粗细都吃，方能达到博采营养成分、维持体内营养平衡之目的，任何偏食、挑食行为都不利于健康。

肉食品和十大死亡原因中的6种疾病（心脏病、癌症、脑血管疾病、糖尿病、动脉硬化及肝硬化）有关。此外，由于肉食品会产生阻塞动脉的胆固醇，因而近年来西方一些国家肉类食品被冷落，而以土豆为主的素食以及维生素丰富，特别是有防癌和避免动脉阻塞作用的食物被列为最佳健康食品并倍受青睐。这类被称为素食的食品，主要是指植物性食品，如蔬菜、水果、



谷物、豆类等。

多吃无污染的野菜、野果。野生的果菜有特别诱人的风味，营养价值要超过栽培的果菜。野菜如荠菜、马兰等格外鲜香清雅，可在丰盛的宴席上与山珍海味媲美。野果中的沙棘、野蔷薇的维生素C含量，分别是苹果的100倍和60倍。金樱子、桑葚、酸枣、银杏、香榧等野果，均有很好的食疗作用。

在以熟食为主的情况下，不妨来点生食。研究表明，生食中既保留了大量维生素，还有未被高温破坏的干扰素，这是一种有效的抗癌物质，可使人们少受癌症伤害。当然，生食也要讲科学。就其食物品种而言，限于蔬菜果类，如番茄、生姜、瓜类、萝卜等，同时还要防止污染。至于绿叶蔬菜，宜先冲洗干净，再放入温热的开水中浸泡2小时，尽量消除农药污染，以保食用安全。



每餐只吃七八分饱

每餐只吃七八分饱，是一个很有效的延寿措施。机体在节食后处于微饥饿状态，自主神经、内分泌及免疫系统受到冲击，由此而调动机体本身的调节功能，从而使机体增强免疫力。节食能使人体免疫力虽在中老年期仍能保持年轻化，免疫中枢——胸腺的定时紊乱被推迟，因而机体的衰老被推迟。同时，节制能量的摄入使体温降低，减少人体组织器官的耗能，也有助于提高寿命。



饮食不要追求高、精、细

现代人对饮食往往追求高、精、细，而忽视对“粗”食的摄入，这不能不说是饮食中的一个误区。一是食品过于精制，会使营养成分大量流失，如长期食用，易导致某些营养素缺乏症。二是某些精制食品为了食品美观和防腐，不恰当地加入了着色剂和防腐剂，对身体健康十分不利。而玉米、燕麦、荞麦、小米、绿豆和薯类等粗粮的营养成分却相对较高，并具有多种保健功能，因此重新得宠。



多吃混合面制作的面食，少吃精制白面粉制作的面食。这是调节消化系统与肠胃功能的最好办法，同时还可防止过度肥胖、胆固醇增高、动脉硬化、心血管梗死等疾病。注意不要将不应该同时吃的食物混着吃。这是因为有些食物含有不同的酸性物质，或者是消化这些食物时需要不同的酶。以下是一些不应一起食用的食品：两种不同的谷物；谷物与酸性水果；谷物与土豆或白薯；两种豆类；豆类与土豆或白薯；豆类与鸡蛋；豆类或酸奶；柠檬与醋；西红柿与柠檬或醋；土豆与白薯。一种谷物与一种豆类混着吃效果较好，如大米与菜豆或小扁豆。

膳食平衡可以延缓衰老

妙招

日常饮食中，热能摄入与消耗呈动态平衡，蛋白质、脂肪、糖类比例适当，热能比分别是10%~15%、20%~25%、60%~70%。此外，还有下列膳食平衡要重视。



氨基酸平衡

食物中蛋白质所含的色氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸为人体所必需的8种氨基酸，一般在肉、蛋、奶等动物性食物和豆类食物中含量充足，比例恰当，所以肉、蛋、奶和豆类食物的营养价值较高。而稻谷等植物性食物则常只有几种氨基酸，所以其营养价值较低。因此，应将动物性、植物性食物合理搭配，实现食物氨基酸互补，达到比值平衡，可提高食物蛋白质的利用率和营养价值。



脂肪酸平衡

脂肪来自动物性食物、粮食、坚果及食用油等。脂肪由甘油和脂肪酸所组成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。膳食中饱和脂肪酸在动物性油脂中含量较高，如猪油、牛油、奶油等，过多摄入可致高脂血症、动脉粥样硬化，故应控制其摄入量。多不饱和脂肪酸一般在植物性油脂中含量较高，如豆油、葵花子油、芝麻油、花生油等，其中有的多不饱和脂肪酸如亚油酸，人体不能合成，必须由食物提供必需脂肪酸，故通常认为植物油的营养价值较高。因此，应尽量控制动物油的摄入量，适当增加植物油摄入量，对中老年人更应如此。当然，也不是多多益善，因为，多不饱和脂肪酸在体内氧化易产生过氧化



物,具有促进衰老作用。所以,食用油脂还应控制适量,一般以食用油脂加上其他食物脂肪不超过总热能的25%为宜。在这个前提下尽量多采用植物油作为烹调用油,其用量一般应占全日用油量至少一半以上。



酸碱平衡

人体在正常情况下血液酸碱处于平衡状态, pH稳定在7.35~7.45。含磷、硫、氯等非金属元素较多的食物,在机体内经代谢后可生成酸根,称为酸性食物,如米、面粉、肉、鱼、蛋等。而含钠、钾、镁、钙等金属元素较多的食物,则在体内氧化产生带阳离子的碱性氧化物,称为碱性食物,如大多数蔬菜、水果、大豆等。膳食中酸性食物和碱性食物应搭配适当,否则一旦超过机体缓冲系统的代偿能力,就会导致酸碱失衡。如酸性食物摄入过多可使血液偏酸性,严重时还可致酸中毒。



维生素平衡

脂溶性维生素摄入过多,在体内易造成蓄积,引起中毒,这在食用强化食品或口服鱼肝油丸等制剂时应予以注意。在我国膳食结构中,维生素A、维生素D膳食来源不充分,应注意动物肝脏等摄入。水溶性维生素,如维生素B₁、维生素B₂、维生素C等,体内贮备少,且烹调加工及贮存过程中易损失和破坏,故易发生供给不足,应注意膳食补充。维生素B₁、维生素B₂、烟酸等还参与体内生物氧化过程,同热能代谢有关,因此,在热能摄入增加时也应相应增加这几种维生素的供给量。各种维生素之间也存在互相影响问题,如维生素B₁、维生素B₂可促进维生素C合成。维生素B₁与维生素B₂之间也存在相互影响的问题。



无机盐平衡

膳食中磷酸盐过多可与食物中的钙结合,使其溶解度降低,影响钙的吸收率。膳食中膳食纤维过多或脂肪过高或蛋白质缺乏也会影响钙的吸收。食物中含草酸、植酸较高时能与某些元素结合生成难溶物质,影响钙、铁、锌等的吸收。



现在很多人,特别是中青年人对早餐敷衍了事,有的甚至不吃早餐,中餐马马虎虎,晚餐则比较丰富,这种不科学的饮食习惯对健康危害较大。长期少吃或不吃早餐,容易引发胃病、胆囊结石等。晚餐经常吃得丰盛,会形成营养过剩,脂肪积聚,使血管过早硬化,随之高血压、高脂血症、糖尿病、心脑血管疾病等会提前到来。

吃大豆延缓衰老

妙招

大豆看起来像是自然界中一种不起眼的东西，一个大自然微不足道的产物。但是，大豆中包含了许多抗氧化物，能够延缓衰老。



营养分析

大豆含有丰富的蛋白质，含有多种人体必需的氨基酸，能补充人体所需要的热量，可以提高人体免疫力；大豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏，还具有防止肝脏内积存过多脂肪的作用，从而有效地防治因肥胖而引起的脂肪肝；大豆中含有的可溶性纤维，既可通便，又能降低胆固醇含量；大豆中含有一种抑制胰酶的物质，对糖尿病有治疗作用；所含的皂苷有明显的降血脂作用，同时，可抑制体重增加；大豆异黄酮是一种结构与雌激素相似，具有雌激素活性的植物性雌激素，能够减轻女性更年期综合征症状，延迟女性细胞衰老，使皮肤保持弹性，养颜，减少骨丢失，促进骨生成，降血脂等。虽然大豆的营养丰富，但婴儿不能只喝豆浆，因为它并不含有所有人体需要的蛋白质，也没有钙。



神奇作用

(1) 预防乳腺癌。大豆的化学物质通过两个途径来征服乳腺癌，它们不仅对细胞有一种直接的抗癌功效，而且还能比抗癌药三苯氧胺更有效地对付雌性激素，因为它们能够降低雌性激素在乳房组织当中激发恶性肿瘤的功能。因此，大豆有助于预防各种年龄阶段的妇女乳腺癌的形成和扩散。

(2) 挽救动脉。大豆是动脉粥样硬化的克星。大豆蛋白可以预防和治疗动脉疾病。

(3) 恢复血糖水平的正常。可以依靠大豆来调节血液中胰岛素的水平, 并保持血糖水平的正常, 这就能够延缓通向糖尿病和冠心病的步伐。

(4) 大豆中的优质蛋白质, 可以降低心脑血管疾病。



适用人群

(1) 大豆是更年期妇女、糖尿病和心血管病患者的理想食品; 脑力工作者和减肥的朋友也很适合。

(2) 大豆在消化吸收过程中会产生过多的气体造成胀肚, 故消化不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食。

(3) 患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡、低碘者应禁食; 患疮痘期间不宜吃黄豆及其制品。

(1) 用大豆制作的食品种类繁多, 可用来制作主食、糕点、小吃等。将大豆磨成粉, 与米粉掺和后可制作团子及糕饼等, 也可作为加工各种豆制品的原料, 如豆浆、豆腐皮、腐竹、豆腐、豆干、百叶、豆芽等。大豆既可供食用, 又可以榨油。

(2) 生大豆含有不利健康的抗胰蛋白酶和凝血酶, 所以大豆不宜生食, 夹生黄豆也不宜吃, 也不宜干炒食用。

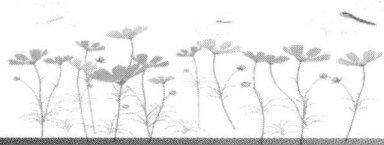
(3) 黄豆通常有一种豆腥味, 很多人不喜欢。如在炒黄豆时, 滴几滴黄酒, 再放入少许盐, 这样豆腥味会少得多, 或者, 在炒黄豆之前用凉盐水洗一下, 也可达到同样的效果。

(4) 大豆食用时宜高温煮烂, 且不宜食用过多, 以免消化不良而致腹胀。



小贴士

经常吃些富含亚油酸和维生素E的花生、黄豆及其制品, 有利于软化血管, 推迟衰老。常食富含维生素A的胡萝卜, 有助于提高人体免疫功能。每天吃一个糖醋蒜或3瓣生大蒜, 有降血脂防治动脉硬化的作用。经常吃芹菜、茄子, 对防治高血压, 软化血管有益。吃香蕉、橙子、菠菜等富含钾的果蔬, 有防治毛细血管破裂的作用, 有助于减少中风的风险。此外, 平时多吃一些大蒜、洋葱、菜花、卷心菜、大枣、萝卜、香菇、银耳、鸡蛋、紫菜、海带、海鱼等, 可起到防癌抗癌的效果。



吃菠菜延缓衰老

妙招

菠菜为藜科一年或二年生草本植物，全国各地均有种植。菠菜宜选水分较少的，由于菠菜很容易变蔫，菜贩一般会在菜叶上洒水，以保持新鲜度。不过，这样做会大大影响菠菜的味道。新鲜而味好的菠菜应选没有洒水的那种，虽然看来色泽略暗淡，但只要干爽，菜叶部分无黄色斑点，根部呈浅红色的，都是优质菠菜。



营养分析

菠菜富含营养，每100克中含有水分91.2克，蛋白质2.6克，脂肪0.3克，膳食纤维1.7克，碳水化合物2.8克，灰分1.4克，胡萝卜素2.92毫克，维生素A0.487毫克，维生素B₁0.04毫克，维生素B₂0.11毫克，烟酸0.6毫克，维生素C32毫克，钙66毫克，磷47毫克，铁2.9毫克。菠菜中的草酸含量较高，每100克可食部分中含草酸100毫克以上。此外，还含有芸香苷、皂苷、胆甾醇、菠菜叶素等营养成分。



神奇作用

菠菜性凉味甘，具有利五脏、通肠胃、开胸膈、下气调中、止渴润燥等功效。适用于衄血、便血、贫血、大便涩滞、小便不畅、肺结核、高血压病、糖尿病、夜盲症等。研究表明，菠菜中含有丰富的维生素，对人体的生长发育和维持正常生理功能有一定作用。菠菜中含有丰富的铁，维生素C含量也较丰富，可促进铁的吸收，故对贫血和各种出血有利。菠菜中的粗纤维含量较



丰富,对便秘患者有利。近年来,还发现菠菜中含有辅酶Q₁₀和丰富的维生素E,因而具有抗衰老作用。此外,菠菜中还含有促进胰腺分泌功能的物质,对糖尿病患者有利。

菠菜中含有各种各样的抗氧化物。因此我们就可以理解为什么菠菜及其提取物能够防治大量的由于游离基的破坏而导致的疾病。如癌症、心脏病、高血压、中风、白内障、黄斑退化,甚至精神类疾病。菠菜当中最具功效的抗氧化物之一是叶黄素,它被认为与众所周知的胡萝卜素具有同样强大的作用,而菠菜中这两种物质的含量都很高。食用大量的菠菜能够使黄斑退化的发病率降低45%,而黄斑退化是失明的一个潜在病因。每天食用一杯生菠菜或一杯煮过的菠菜能使患肺癌的机会下降一半,即使对有长期烟龄的人也是如此。菠菜中还含大量的叶酸,它是大脑和心脏的健康卫士,同时它也是一种抗癌物。

动物血浆蛋白经消化液分解后,能产生一种解毒和润滑肠道的物质,将肠内有害粉尘、金属微粒排出体外。菌类食物如黑木耳、鲜蘑菇等有解毒功能。鲜果汁、鲜菜汁(胡萝卜汁、芹菜汁、黄瓜汁)是人体的“清洁剂”,可排除体内的毒素和废物。各种豆类食物能促进新陈代谢,帮助排泄体内多种毒素。海藻类食物如海带、紫菜等所含的胶质能促进体内放射性物质随大便排出体外。

因此,要注意经常吃些上述食物。

菠菜可以炒食,亦可凉拌,做汤和馅心等。菠菜的涩味即是草酸较多的缘故,若烹调时先将洗净的菠菜在开水里烫一下,可去掉草酸,消除涩味。但是烫煮时间不宜过长,一则避免维生素的过多损失,再则煮得太烂,吃起来腻口。



菠菜是甘凉之菜,脾胃虚寒者宜少食,结石病人忌食。此外,菠菜亦不宜过食,因其含有较多的草酸,在肠道中会与其他食物中的锌、钙等矿物质结合而使之排出体外。锌是人体中100多种酶的重要成分,缺锌会使人食欲不振,味觉迟钝,性功能降低,并影响少年儿童的生长发育,缺钙不利于儿童骨骼与牙齿发育,甚至会造成软骨症。成人长期缺钙则会发生手足抽筋的痉挛症,所以不应片面强调多食菠菜。除此之外,一些肾炎患者食用菠菜后,尿中可见管型或盐类结晶增多,尿色变浑,这可能是菠菜中所含的钙与草酸结合生成难溶性草酸钙的原因。



吃大蒜延缓衰老

妙招

大蒜为百合科一二年生草本植物，大蒜的鳞茎及其蒜叶和蒜苗均可作蔬菜食用。人们常喜欢把大蒜作为调料，因为炒菜或做汤时加入适量的大蒜，能增加菜和汤的香味。



营养分析

每100克蒜头的可食部分中含有水分66.6克，蛋白质4.5克，脂肪0.2克，膳食纤维1.1克，碳水化合物26.5克，钙39毫克，磷117毫克，铁1.2毫克。此外，还含有维生素B₁0.24毫克，维生素B₂0.06毫克，烟酸0.6毫克，维生素C7毫克，以及大蒜辣素、大蒜氨酸、挥发油和微量元素硒等。大蒜辣素以紫皮或独头蒜含量为最高，其次是白皮蒜和马牙蒜。



神奇作用

大蒜性温味辛，具有杀虫除湿、温中消食、化食消谷、解毒、破恶血、攻冷积等功效。适用于高血压病、高脂血症、糖尿病、冠心病、脂肪肝、水肿、小便不利等。研究表明，大蒜不仅是很好的蔬菜和调料，而且是天然植物抗菌素，大蒜富含抗菌性物质大蒜辣素，对痢疾杆菌、大肠杆菌、枯草杆菌、伤寒杆菌、结核杆菌、霍乱弧菌、白喉杆菌、金黄色葡萄球菌，均有杀



灭作用，并能杀灭阴道滴虫和恙虫热立克次氏体。大蒜汁能在3分钟内杀死培养基里的全部细菌，而在1:15的大蒜汁液中，各种球菌在10分钟左右全部被抑制和杀

灭。如大蒜在嘴里嚼3~5分钟,口腔内的细菌能全部被消灭。大蒜中含有一种“配糖体”,具有降血压的作用。吃大蒜还可减少心脏病发病机会,冠心病病人服用大蒜油5个月,胆固醇可降低10%,三酰甘油可降低21%。大蒜可以预防脑血栓形成,糖尿病患者容易合并冠心病和脑血栓形成,大蒜素则能降低血糖,所以它对冠心病和血栓形成有预防作用。大蒜中的大蒜素具有抑制体内亚硝酸盐转变成亚硝胺的作用,并可激活巨噬细胞吞噬癌细胞,从而起到抗癌作用。大蒜还可促进胃酸分泌,常吃大蒜,对于胃酸减少或缺乏的患者很有益。铅生产工人在不脱离中毒铅浓度的环境下,坚持每天吃105克生大蒜,就不会发生铅中毒。

大蒜由复杂得令人难以置信的化学物质组成,科学家们到现在还不明确是其中的哪一种物质功效最大,但是现在已经确知大蒜中的化学物质有多种功能,它是一种抗体,可以抗病毒、降低胆固醇、降压、防癌、消除充血、抗感染,还能防止大脑细胞的衰老。喂以大蒜的实验室动物在年老时比其他动物具有更好的身体功能,并且活得更久。

大蒜不仅可以防癌,它还可以延长癌症患者的生存寿命。在动物研究中,大蒜被证实是一种可信赖的对所有类型癌症都有效的药物。大蒜可以防止癌症在所有组织中的发生,包括乳房、肝脏和结肠。

大蒜不仅可以在心脏动脉中,也可以在周身动脉中起到抗衰老和抗血栓的作用。它可以缓解间歇性跛足(由于腿部动脉的阻塞和狭小所引起的腿疼)。服用了大蒜粉之后,这些间歇性跛足患者比那些只服用安慰剂的患者可以不停顿地多步行50米。而在通常情况下,由于腿部的疼痛,患者行走很短的距离就必须停下来休息一会儿。根据德国人的研究结果,这种大蒜治疗法必须进行5个星期之后才能见效。

大蒜含有多种化学物质,包括许多抗氧化物,它能够保护细胞免遭游离基的伤害,并防止整个身体的早衰,是极佳的抗衰老自然药物之一,可以从食物中获取。如果喜欢大蒜,可以生吃或煮着吃,磨碎或切碎了吃;如果不喜欢大蒜,不喜欢吃了以后嘴里的怪味,或由于其他理由不喜欢它,那么可以服用特制的补充制品。

大蒜之所以具有医疗作用,是由于大蒜素作用的结果。大蒜素是一种挥发性油类,受热则被破坏,故大蒜用于治病时要生食,不可熟食。

服食大蒜也有禁忌,眼病患者和经常手、足心发烧,潮热,盗汗等阴虚火旺者忌食。已经腹泻的患者不宜以吃大蒜来治病,有可能加重病情。

大蒜入肴用法很多,大蒜在烹饪中既可当蔬菜,又可作为调料。它在烹饪中主要作用是去腥增香。如炖鱼、烧海参等,均需在烧、炖时投入蒜片或拍碎的蒜瓣。在烹调羊肉、狗肉、鱼虾等带有腥膻气味的菜肴时,只要加进适量蒜头,就会使这些食物的味道变得更加鲜美。在制作咸味带汁的菜肴中,加点大蒜可使菜肴散发香味,如烧茄子、炒猪肝等。把大蒜茸与葱段、生姜末、黄酒、淀粉等对成汁,可用于熘炒类等佳肴。大蒜还可用于凉拌菜,把蒜瓣拍碎,放适量盐水。





吃洋葱延缓衰老

妙招

洋葱为百合科多年生草本植物洋葱的鳞茎，又名葱头、圆葱、球葱等。洋葱具有扑鼻的香气，是深受人们喜爱的一种蔬菜。洋葱已具有5 000余年的栽培史，原产亚洲西部高原地区，印度西北部、乌兹别克等地为其发源地。新鲜的洋葱，按压时有坚实感，外皮薄欲裂，干爽且带深茶色，富有光泽。洋葱的根部如腐败，可能是由于贮存地方较潮湿所致，不要购买。腐败程度轻微的洋葱，可能只是外层2~3片受影响，颜色转灰，剥去表皮后仍可食用。紫色洋葱通常辣味不太浓，可以生吃。深茶色洋葱辛辣味浓，宜煮食。



营养分析

洋葱的营养丰富，每100克中含有水分89.2克，蛋白质1.1克，脂肪0.2克，膳食纤维0.9克，碳水化合物8.1克，钙24毫克，磷39毫克，铁0.6毫克，锌0.23毫克。此外，还含有维生素A20微克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.03毫克，烟酸0.3毫克，维生素C8毫克。



神奇作用

洋葱性温，味辛辣，具有温肺化痰、解毒杀虫的功效。适用于腹中冷痛、宿食不消、高血压、高血脂、糖尿病等。研究表明，洋葱能溶血栓，也能抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高。洋葱中还含有一种能够降低血糖的物质甲磺丁脲，对肾上腺性高血糖有明显的降糖作用。洋葱中还含有前列腺素A，而前列腺素A是较强的血管扩张剂，能降低外周血管阻力，使血压下降。它能增加肾血流量和尿量，促使钠和钾的排泄。洋葱内的槲皮苦素在人体黄酮醇的诱导作用下，可以成为一种药用配糖体，具有很强的利尿作用。洋葱中的挥发性物质硫化丙烯具有杀菌作用，能杀灭金黄色葡萄球菌、白喉杆菌等。洋葱中的硒元素能刺激人体免疫反应，使环磷腺苷酸增多，抑制癌细胞的分裂和生长，还能使致癌物的毒性降低。

大蒜的近亲洋葱同样具有各种各样的抗衰老功效。由于含有丰富的抗氧化物，洋葱有助于防癌，特别是胃癌，它还可以“稀释血液”防止血栓并增加良性的HDL胆固醇。红洋葱和黄洋葱（白洋葱除外）是槲皮苷含量最丰富的食物。槲皮苷是一