

长寿的 饮食



将健康写入食谱，
让生命尽情绽放

用正确的饮食生活，
救助您的身体和大脑

短命的 饮食

(日) 丸元淑生 著
李 善 译

TITLE: [短命の食事長命の食事]

BY: [丸元 淑生]

Copyright © 2007 by Yoshio Marumoto / Wanibooks Co.,Ltd

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本鳄鱼图书授权辽宁科学技术出版社在中国范围内(中国香港、中国台湾和中国澳门地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第249号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

长寿的饮食, 短命的饮食 / (日) 丸元淑生著; 李善译. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5381-5688-1

I. 长… II. ①丸…②李… III. 食品营养: 合理营养-关系-健康-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第011202号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李杨

装帧设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印张: 9

字数: 53千字

出版时间: 2009年4月第1版

印刷时间: 2009年4月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 李雪

书号: ISBN 978-7-5381-5688-1

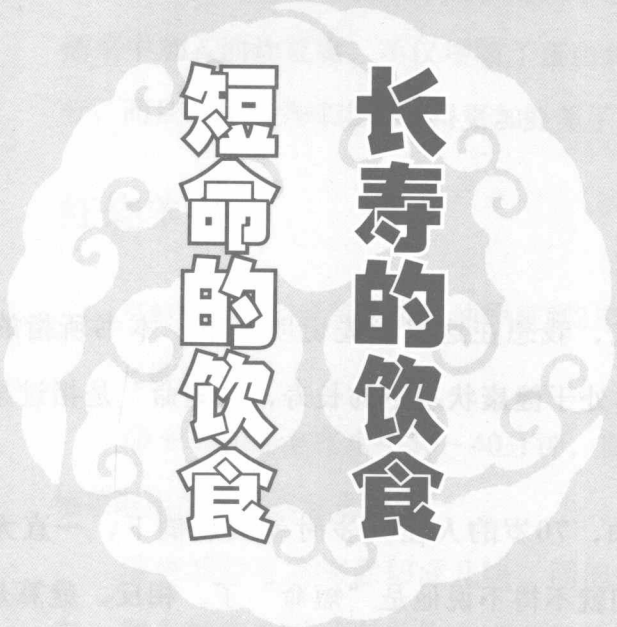
定价: 22.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>



短命的饮食

长寿的饮食

(日) 丸元淑生 著
李 善 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

首先，我想在这里预先说明一下，本书所指的“长寿”是指身体处于健康状态下的长寿，“短命”是指过早地失去健康。

例如，70岁的人在60岁时就因病倒下，一直无法独立生活，我们就不得不说他是“短命”了。相反，就算是得了癌症的人，如果能通过接受治疗一直健康地活到80多岁，那毫无疑问他是长寿的了。

由于现代医疗技术不断进步，健康寿命与实际寿命之间的差距日渐悬殊。尽管有很多健康寿命不长的人，但因为缺乏统计数据，这个问题一直也没有引起人们的重视。一方面关于健康寿命的概念一直很模糊，另一方面现有的统计数据研究的都是与人们健康水平毫不相干的实际寿命。

事实上，有相当多的家庭疲于照料需要看护的亲人，也有

不少植物人患者需要长期住院。很明显，饮食是导致这种现象的重要原因之一，因此，本书重点介绍了缩短健康寿命的饮食和改善健康状态、延长健康寿命的饮食。

实际上有些食物真的会缩短寿命，可以称得上是掠夺健康的元凶，但它们的外表大多具有迷惑性。也就是说，大家正在高高兴兴地食用的很多东西，正在不同程度地掠夺着大家的健康。

让我们以反式脂肪酸为例，反式脂肪酸是一种几乎不存在于自然界的脂肪酸，是1911年人们用廉价的植物油制成人造黄油时的附带产物。人们用显微镜观察到其异常的形状后才认识到它的有害性，它的分子结构不同于一般的脂肪酸，呈现出一种完全扭曲的形状。

脂肪酸是构成人体全身细胞膜的重要物质，但是反式脂肪酸失去了这一功能，不能用来构成细胞膜，只能分解转换成卡路里。然而我们身体中的酶系统没有代谢这种非天然脂肪酸的经验，所以代谢时不仅要费很多时间，还要用到代谢正常脂肪酸的酶，以致于正常脂肪酸的代谢率降低了。

上述有害性还属其次，人们最担心的是它对孕妇的危害。妊娠期是一段严格的生命进程，一旦脂肪酸的代谢效率降低，就会立即影响到胎儿。由于心脏同时也是将脂肪酸转化成

能量的器官，人们也开始担心起它对心脏的危害了。

关于反式脂肪酸危害孕妇这一点，通过挪威研究人员对胎儿的调查已得到证实，可问题是，社会上仍有一部分科学家无视这一经科学验证的事实，继续宣扬它是安全的。

换言之，并不是犯人自己证明自己无罪，而是那些科学家们要求被害者们提供更加确凿的证据——Hard Evidence。

这是1960年的状况，此后随着食品工业开拓出了新型加工食品和副食品的市场，随着含有反式脂肪酸的起酥油的消耗量的增加，反式脂肪酸的消耗量也与日俱增。

反式脂肪酸的摄取量一旦增加，身体就会很难排除它们，因而它们其中的一部分会被用来构成细胞膜。根据哈佛大学的研究，这是反式脂肪酸令人担忧的第三个有害性，是成为引发糖尿病的重要因素。

而在20世纪30年代后，进入20世纪90年代时又有了新的发现。当时两个独立进行的研究活动相继发表了一致的数据——全美每年大约有3万人死于由反式脂肪酸引起的心脏病。

每天都有很多人无动于衷地食用这种可怕的东西，若是您，又会从什么时候开始远离它呢？美国从1970年起人造黄油的消耗量就已趋于平稳，可见，聪明的消费者从1970年起就已经开始远离反式脂肪酸了。

关于其他“犯人”的罪行，还请大家阅读本书的正文部分。

去年，我读到一篇非常有趣的与饮食相关的报道。那是一篇关于宇航员饮食方面的文章。之前我就知道宇航员要接受相当严格的训练，可是直到这时我才第一次了解到要保持最佳的健康状态，他们还要采用最佳的饮食模式。现代营养学是一门探究“人类最佳饮食”的综合性学科，当我看到真的有人采用集营养学之大成的饮食结构时，我很吃惊。

最佳饮食，我也称之为“最理想的饮食”，可是我看到的是大多数时候人们的食物远达不到“理想”状态，甚至差到似乎随时都能导致病变时，我大吃一惊。

所谓人体的健康状态，并不是简单地被分成疾病和健康两种，如果说最佳状态是100，那么从意味着死亡的0到最佳状态100之间则被分成了无数个小阶段。生病是比较接近0的一个标准，假设生病是10，则从10~100之间也还有许多等级区别。

营养学上说的最佳饮食绝对不是什么豪华奢侈的料理，而是能够带来接近100的高水准的健康食物。而宇航员们正是通过自身的行为向我们证明了这一点。

可能有点唐突，但我想在这儿提一个有关鹤的故事。这是一种叫蓑羽鹤的鸟，它们每年都要从蒙古飞过塔克拉玛干沙

漠，飞越喜马拉雅山，抵达印度。

要飞越喜马拉雅山就必须飞到海拔8000米的高空，在严寒中冒着猛烈的暴风飞行，这期间蓑羽鹤究竟以什么为食呢？它们的体力和耐力都是从何而来呢？

当然，这些蓑羽鹤们的健康水准必须接近100才能飞越喜马拉雅山，而它们的食物，无论是对动物学家还是对营养学家来说都曾是个谜。

不久前这个谜终于被解开，我们才知道，蓑羽鹤吃的食物是蝗虫。那么，蝗虫吃的又是什么呢，答案是沙漠中的草。

我认为，没有比这更能直观地展示出食物链的概念了。而生命能量，就是这样从沙漠中的草传递到蝗虫，又从蝗虫传递到了蓑羽鹤。

由此我们可以确定，对于蓑羽鹤来说，蝗虫就是最佳食物，但若它们的食物中混杂了蝗虫以外的东西，或许就飞不过喜马拉雅山了吧？

我们人类不像蓑羽鹤那样生活在艰苦的环境中，也不至于吃错一点儿就会立即危及生命，但那种不正确的饮食方式肯定会大大降低我们的健康水平。

类似蝗虫般那样宝贵的菜肴，本书将在后面章节作详细介绍。如果要想每天搭配出不同的食物，应列出50~100种的菜

单，但因篇幅有限，本书只列出一些最常见、制作最便利的菜肴。

虽然数量上有所不足，但请试着将其中的一两种加入到您平时的三餐中。待养成良好的饮食习惯后，您会发觉它对您的健康水平有意想不到的好处呢！

丸元淑生

目录

前言..... 2

第1章 植物性化学物质延长健康寿命

植物性化学物质拯救您..... 14

一天一个苹果，医生远离我..... 16

水果的重要性..... 17

充分摄取绿色蔬菜..... 19

多食用绿色蔬菜能降低患眼部疾病的风险..... 20

绿叶蔬菜的最佳烹饪技巧..... 21

圆白菜和菜花可预防癌症..... 22

百吃不厌的番茄是我们忠实的伙伴..... 24

不要只将芹菜当成配菜..... 26

胡萝卜可以预防中风..... 28

鳄梨能降低胆固醇..... 29

硒摄取不足会增加患癌症的风险..... 31

生病了才会知道酶的重要性·····	33
美味的腌菜·····	34
海藻是最佳矿物质源·····	36
只吃精米无法改善肥胖症和糖尿病·····	38

第 2 章 真正均衡的饮食结构

向宇航员学习正确的饮食习惯·····	42
刻意躲避鳕鱼子是不明智的·····	44
为什么日本人比美国人更健康·····	45
用鱼类和豆类食品改善您的饮食生活·····	48
炸得酥脆的油炸食品会缩短寿命·····	49
尽量降低油炸温度·····	51
豆浆能抑制过氧化脂质的生成·····	53
反式脂肪酸会恶化血脂数值·····	55
慎防糖尿病的饮食习惯·····	57
反式脂肪酸会提升心脏病死亡率·····	59
可怕的食物添加剂·····	61
积极食用豆类食品·····	63



光吃肉不吃绿色蔬菜的风险·····	64
真正均衡的饮食结构·····	66
过量食肉会打乱饮食的平衡·····	68
过敏症也能通过饮食习惯来改善·····	70
“吃鱼会变聪明”是事实·····	72
恢复饮食的平衡就是向“日式饮食”学习·····	74
做沙拉要用亚麻仁油·····	76

第 3 章 怎样活得更健康

通过营养保健食品来补充维生素·····	80
摄入维生素 E 不容易得心脏病·····	81
维生素 E 能预防阿兹海默氏痴呆症·····	83
中老年更要采用高质量的饮食·····	84
α 硫辛酸能够提高谷胱甘肽的值·····	86
苦于健忘症请用辅助酶 Q10·····	87
类黄酮能够防止大脑过早老化·····	89
银杏叶提取物驱走失智症·····	90
青鱼减少中性脂肪和胆固醇·····	92

吃沙丁鱼能改善血液循环·····	93
促进血液循环的饮食·····	95
橄榄油能延长健康寿命·····	96
豆类食品可降低患激素依赖性癌症的风险·····	99
食用大蒜好处多多·····	101
大蒜能改善高血压·····	103
用生姜汁来治疗痛风·····	104
蓝莓可改善视疲劳·····	107

第4章 营养均衡的料理食谱

食用沙丁鱼内脏·····	110
营养丰富的秋刀鱼一定要连同内脏一起烤·····	112
有着无可比拟的香味的海参是健康长寿食品·····	113
从蚬子中摄取蛋白质和矿物质·····	116
令人垂涎三尺的扇贝·····	119
富含粘多糖的鲛鳔·····	121
集前人智慧的格拉西奥萨风·····	123
谁都能做的豆子汤·····	125

夏季料理的救世主——鳄梨和苦瓜·····	130
长寿天堂——日本冲绳最珍视的冬瓜·····	134
美味无比的焖土豆·····	136
蘑菇——低热量高蛋白食品·····	138
番茄是意大利面的精髓·····	140
使矿物质恢复平衡的羊栖菜·····	142



第1章

植物性化学物质 延长健康寿命

植

物性化学物质拯救您

包含大量蔬菜和水果的饮食可以降低患癌几率。

这是世界上大多数有关方面的专家得出的结论。随着研究的深入、知识的积累，答案变得愈发简单起来，这里说到的蔬菜是指广义上的，包括果仁、豆类、植物种子等。

尽管正式寻找预防癌症的物质是在1980年美国国立癌症研究所投入预算、提供支援后才开始的，但是到了1990年，人们就已经搜集到足以改写营养学历史的划时代的知识了。随后诞生了一个新词汇“植物性化学物质（Phyto chemical）”。冠以这样的名字是因为发现这种能够预防癌症的物质只存在于植物性食品中，而且这些物质数量多得不得不使研究人员另造新词来统称它们。

之所以说它们改写了营养学的历史是因为这些植物性化学物质并不是发现于亚马孙雨林，也不是在西藏腹地找到的，而是存在于最普通的植物性食品中，即那些摆在蔬菜水果店里的日常水果和蔬菜中。人们从几千年前就开始食用这些蔬菜水果了，可以

说，我们的饮食原本就是一种摄取植物性化学物质的行为。

人们饮食时在摄取数十种必须营养元素的同时，也在摄取超过数百种的植物性化学物质。因此，营养学家们也称植物性化学物质为植物营养素（Phyto nutrients）。

植物性化学物质多达几百种，其中大部分是植物为了保护自身免受紫外线、虫噬等外界环境的伤害而分泌出来的。其共同点是它们都具有抗氧化作用。食用包含大量植物性化学物质的食品不仅能预防癌症以外的疾病，同时还能延缓衰老。

但是，与药品不同的是，植物性化学物质不是少量摄取就能产生强烈效果的。作为营养素，每天必须摄取相当的分量。

因此，一定要注意一日三餐充分食用水果和蔬菜。可是就现在的统计数据来看，在人们的饮食结构中，水果和蔬菜的分量还是不够充足。