

中原农民出版社



食物与健康丛书

抗衰老食物

路浩 王永强 路云生 编著



食物与健康丛书

抗衰益寿食物

路浩 王永强 路云生 编著

中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

抗衰益寿食物/路浩等编著. —郑州:中原农民出版社, 2002. 7
(食物与健康丛书)
ISBN 7-80641-527-0

I. 抗… II. 路… III. 保健—食谱
IV. TS927.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011428 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印刷厂

开本:850mm×1 168mm 1/32

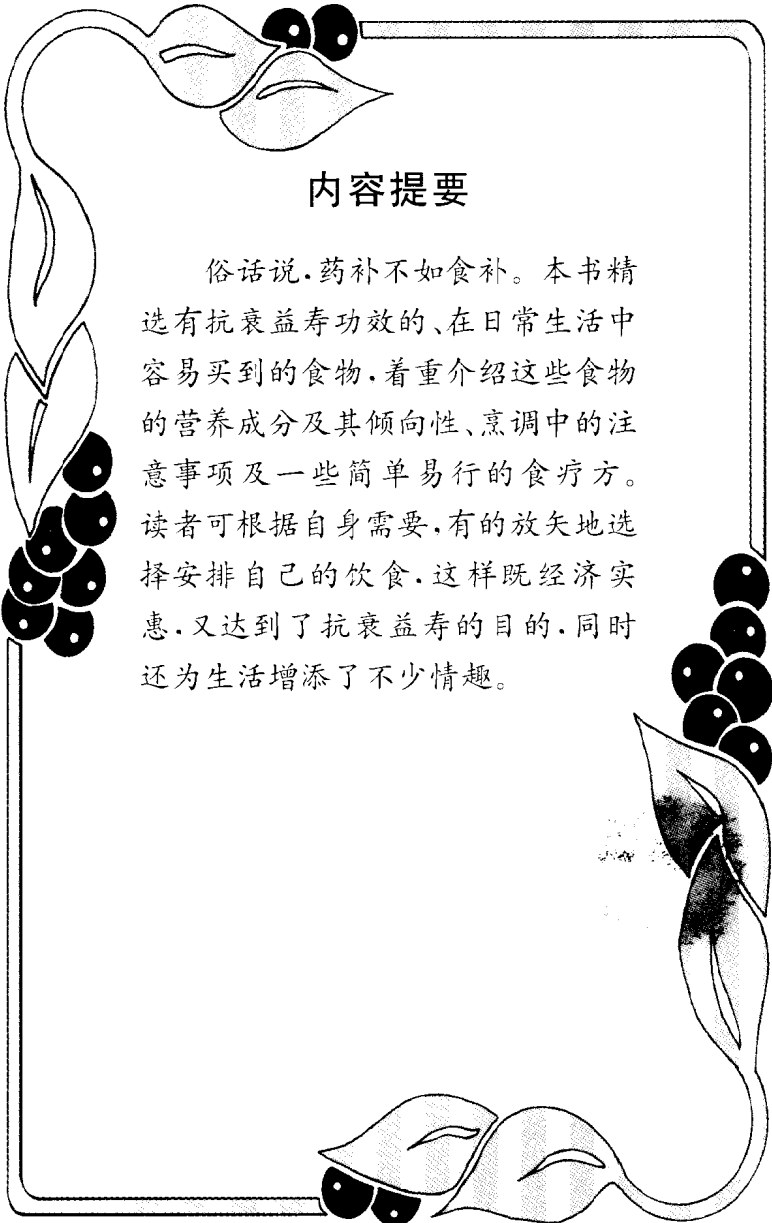
印张:6.75 **插页:**1

字数:127 千字 **印数:**1-3500 册

版次:2002 年 7 月第 1 版 **印次:**2002 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80641-527-0/R·065 **定价:**11.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



内容提要

俗话说,药补不如食补。本书精选有抗衰益寿功效的、在日常生活中容易买到的食物,着重介绍这些食物的营养成分及其倾向性、烹调中的注意事项及一些简单易行的食疗方。读者可根据自身需要,有的放矢地选择安排自己的饮食,这样既经济实惠,又达到了抗衰益寿的目的,同时还为生活增添了不少情趣。



目录

概述 1

米麦豆薯类

米、麦 11

大米 11

黑米 13

小米 15

薏苡仁 17

小麦 19

荞麦 21

芝麻 23

豆 26

大豆 26

豌豆 29

绿豆 31

赤小豆 33

豆腐 35

薯 39

红薯 39

马铃薯 41

山药 44

蔬菜及食用菌类

蔬菜 49

金针菜 49

菠菜 52

洋葱 54

芹菜 56

茺荽 58

番茄 60

茄子 62

香椿 64

藕 66

冬瓜 68

苦瓜	71
黄瓜	73
食用菌	76
黑木耳	76
银耳	78
蘑菇	80
竹荪	81
冬虫夏草	84
灵芝	87
茯苓	89

果品类

鲜果	93
橄榄	93
桑椹	95
橘子	97
百合	100
桂圆	102
山楂	105
梨	107
荸荠	109
西瓜	111
蜜桃	113
干(坚)果	116
花生仁	116
核桃仁	118
红枣	120
板栗	122

枸杞子	124
莲子	127
葵花子	129
松子	131

肉蛋乳饮品类

肉	137
猪皮	137
羊肉	139
牛肉	141
鸡肉	143
鸭肉	146
鸽肉	149
鹌鹑肉	151
乳蛋饮品	154
羊奶	154
酸奶	156
鹌鹑蛋	158
蜂蜜	159
花粉	162
菊花	164
燕窝	166
醋	168
茶叶	170

水产品类

水生动物	177
黄鱼	177
甲鱼	180

鳊鱼	182
青鱼	183
鳊鱼	185
对虾	187
牡蛎	189

水生植物	191
淡菜	191
海带	193
紫菜	196

附表 1	人体所需矿物质的主要来源及功能	199
附表 2	人体所需糖类的主要来源及功能	200
附表 3	人体所需微量元素的主要来源及功能	201
附表 4	人体所需维生素的主要来源及功能	203
附表 5	人体所需蛋白质的主要来源及功能	206
附表 6	脂肪的主要来源及功能	207
附表 7	核酸及其他营养素的主要来源与功能	208



概述

“抗衰益寿”从古至今既是人们的共同愿望，也是人们十分关心与一直不断探讨研究的课题。所行之法，范围广泛，除了所需良好的生活环境、生活方式与适度的运动锻炼外，最主要的就是靠一日三餐的饮食养生，以确保营养，增强体质，预防机体衰老。

关于机体衰老，祖国医学认为，人体是由五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胃、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦）组成。其中，“肾”为先天之本、生命之根。人的衰老主要有以下四个方面的表现：一是精血不足，须发早白；二是肾气衰退，牙齿动摇，甚至脱落；三是肝肾两亏，耳目失聪，肝肾虚则筋骨懈惰，力不从心；四是精血亏耗、脑力衰退、健忘少寐等，这些都与肾的关系密不可分。“脾胃”属后天之本，乃气血生化之源，脾胃消化功能若差，势必影响机体对所摄食物的正常吸收，营养不足身体就难达健康。“心肺”是保障生命活动的重要脏器，心肺功能差，则很容易导致动脉硬化、肺心病等衰老疾病的提早发生。因而，





抗衰益寿的饮食,也必须紧紧围绕与掌握以“滋补肝肾”为根本、“健脾胃”为关键、“保养心肺”为重点的三大食补原则。通过调整饮食来补养脏腑功能,从而达到防治疾病、健康长寿之目的。祖国传统医学的这些论点,虽已距今有 2 000 多年的历史,但在今天仍不失指导意义。

所谓“寿命”,素有两种概念:一是人类可能生存的最长时限——即“极限寿命”;另一则是“平均寿命”。两者都属人类所能生存时限的客观指标。所不同者,前者主要指的是人类的自然寿命。人属于脊椎动物,有些科学家研究表明,各种动物的寿命期与本身的生长期有关,是生长期的 5~7 倍,人的生长期为 20~25 年,那么其自然寿命应是 100~170 岁;另有一些科学家,按一般哺乳动物最高寿命相当于它的性成熟期的 8~10 倍推算,人的性成熟期是 14~15 岁,其自然寿命可为 110~150 岁。随着生物学的发展,近年我国分子生物学家通过基因研究预测,到 21 世纪末,人类的自然寿命即极限寿命可能会达 200 岁。纵观世界古今人类寿星,不说国外,仅就我国寿龄达 140 岁以上的就曾有 10 余位。所以人类的极限寿命,不论从理论上推测抑或实践中验证,都应为百岁以上。不过人与各种生物都是一样的,一般在度过了生殖期以后,就逐渐地趋向衰老,直到死亡,这是不以人们的意志为转移的自然规律。人的寿命之所以不同,是受后天因素所制约的。在现实生活中,人的一生要经历各种天灾、人祸,罹患各种疾病,所以有的生存时间长、有的则短,一般很难达到极限寿命的水平。但是人的平均寿

命却不是一成不变的,如果不断提高生活水平,研究与开发人体生理潜能,延缓衰老,就能提高其寿命,缩短与极限寿命的距离,这也就是我们抗衰益寿的目的。

要解决这个问题,首先要弄清人体衰老的机理。目前,科学家提出的“自由基”学说,也称“细胞垃圾堆积论”,对“衰老”的解释最具说服力。“自由基”是人的机体在代谢过程中产生的有毒物质,一般人从 35 岁左右开始,新陈代谢趋缓,氧化作用所产生的自由基——过氧化脂质增多,这些物质被称为“细胞垃圾”,它广泛存在于细胞中,导致细胞变性坏死,各组织器官出现退行性变化,人也就日渐衰老。而从人的心理特点来看,年过 30 岁,一方面事业有成,正处于上升阶段,需要大量精力;另一方面又有工作、家庭两副重担在肩,也需消耗大量脑力和体力,如果不注意膳食调理,及时清除体内“垃圾”,人到中年就会不同程度地出现血管硬化,血压也随着年龄的增长而呈上升趋势,从而构成中年健康危机的基础,甚至英年早逝。特别是一些慢性病,如心脑血管疾患、胃肠疾患、肺部疾患、癌肿等在中年时期就以潜伏形式存在,而于老年始表现出来。所以,为了增加抗病能力,延缓衰老进程,从 35 岁开始,就应该在生活、工作、膳食结构和营养方面结合生理改变特点相应调整,有目的地防衰、抗衰。



随着年龄的增长,人过 60 岁就进入了老年阶段,这个时期不仅机体各器官在生理功能上明显减退,抗病力降低,人的形体也会发生显著改变,出现种种衰老征象,

此期更是抗衰保健的重要时期。当然,并非所有的人都同一年龄、以同一模式发生衰老变化。有的人衰老的快些,有的人衰老的慢些。一般来说,40岁以前便出现两鬓斑白、眼花、健忘、反应迟钝等老年性变化者,称为“早衰”。

大量的调查资料显示:衰老的快慢与体内细胞垃圾“自由基”的积聚、生活方式和膳食结构密切相关,尤其是膳食结构的“科学合理”最为重要。古人云“养生之道,善当于食”。饮食是人类维持生命的基本条件,而在科技盛世——21世纪的今天,饮食养生不仅仅是满足“吃饱、吃好”,还要注重饮食的合理调配,保证人体所需的各种营养素的摄入充足与平衡,同时还要能被人体充分吸收利用。为此,必须养成良好的饮食习惯,做到饮食有节,进食有时,三餐有别,荤素搭配,不偏食,注意饮食卫生,不食有毒、不洁的食物。还应依据自身的身体状况,宜忌食某些食物。只有这样才能有助于延缓衰老,减少疾病,达到健康长寿的目的。

抗衰益寿保健膳食的选择,宜根据中老年人的生理特点,着重以下两个方面的营养需求:

首先是健脑的食物:俗话说“要防老,先健脑”,大脑的老化,是人体衰老的正常生理现象。医学研究表明,人到70岁,脑细胞的数量将减少20%左右。因此,多食健脑和富含核酸的食物,对改善大脑的营养状况,推迟大脑的老化有重要意义。营养学家指出,健脑的食物应该具备以下三个条件:一是含有促进记忆、增强智力的优质蛋



白质;二是营养物质能通过血脑屏障;三是能满足大脑对微量元素、维生素的广泛需求,特别是保证蛋白质的需求量。健脑的食物摄入充足,既能增强大脑皮层的兴奋与抑制过程,又能使蛋白质内的谷氨酸消除脑代谢中氨的毒害,对脑可起良好的保护作用。近年来,一些科学家通过研究发现,神经递质乙酰胆碱有传递生物信息的作用,只要有控制地供给足够量的胆碱,就可明显改善人的认识和记忆能力。所以,经常适当吃些富含胆碱或卵磷脂的健脑食物,就可有效增加脑内乙酰胆碱的含量,增强脑细胞功能,促进神经活动、思维与记忆能力,同时对延缓大脑衰老也十分有益。

其次为滋补抗衰老的食物:在人的整个生命过程中,从中年时期开始,机体便由盛渐衰,各组织器官功能逐渐减退,到老年阶段,表现出新陈代谢降低、胃肠功能和营养吸收功能都明显减弱。因而不宜过多摄入动物及其内脏等脂肪酸含量高的食物。否则,不仅极易导致躯体肥胖,还易导致动脉粥样硬化、高血压、高血脂、冠心病等的发生。所以,在健脑的同时,还必须经常注意补充抗衰老的食物。

营养学家提倡的中老年人的饮食原则为“二高三低”,即高蛋白、高钙、低脂肪、低盐、低糖。其中,钙在机体所起的作用不仅是壮骨、预防骨质疏松,还有安定情绪、降低血压的功能。由于血压的高低常与钙的含量成反比关系,机体内钙的水平高,血压就低,反之钙低血压就高。人到中年后,因为胃酸逐渐减少,极易发生钙吸收



障碍,对钙摄入不足,所以高血压、骨质疏松症等就容易发生。在补钙的同时也必须少吃甜食及咸食,盐宜控制在每日5克以下,糖宜控制在每日10~15克。低脂食物有利于防止血管硬化,预防多种心血管疾病。

食物有酸碱性之别,机体也需保持酸碱平衡。科学研究证实,人的老化过程实际上就是机体的酸化过程。临床也发现,患脑血栓后遗症、肝硬化、风湿病、糖尿病、肿瘤等症者以及机体疲劳时,体液均偏于酸性。因此,抗衰老还需经常适当地吃一些偏碱性的食物。此类食物以瓜果、蔬菜为佳,这些食物中既富含维生素、无机物、纤维素,且多偏碱性,中老年人常食,不仅可消除由脑力劳动、体力劳动酸性代谢产物积聚而致的疲劳,也有益于防止早衰或延缓机体衰老,同时还可促进肠腔蠕动,预防便秘、肠癌等症。

抗衰益寿,饮食养生除注意以上问题外,还应当注意食物的性味。具体说就是“四气”和“五味”。“四气”是指寒、热、温、凉四种性质;“五味”是指甘、酸、苦、辛、咸五种滋味。不同的性味对人体有不同的作用,性味甘平的食物,如谷、豆、蔬、果大都性味平和,长期适度食用,对健康多无不良影响。性味甘温的食物,如牛肉、羊肉、狗肉及大枣、桂圆、核桃、香菜等,益于寒冬季节及阳虚体质(喜暖怕冷)的人食用;而阴虚体质(怕热耐寒)者或在暑夏季节则不宜多食,以免加重内热,出现咽干、牙龈肿胀、便秘、出血等症。性味寒凉的食物,如绿豆、莲藕、梨、西瓜等,适合阴虚体质者及夏暑季食用,以利消除或减轻内



热。性味辛热的食物,如板栗、鸡肝等,这些食物有温阳、活血化淤、散寒作用,特别适宜于血液循环不良者。所以,不同体质的人,应针对自身的健康状况,选择不同性味及性能的食物,以获得强身健体、延年益寿之效。

依据营养学家所述,自然界天然食物中的营养,多与它们所呈现的颜色有关,按其营养价值排列,依次为绿色、黑色、红色、白色。黑色食物不仅具有很高的营养价值,而且富有很强的抗氧化性能(即 SOD——抗氧化物歧化酶的作用),可清除体内毒素,温热内脏,促进肾功能,提高人体免疫功能,从而改善体质,延缓机体细胞的衰老,是中老年人抗衰益寿首选的保健食品。黑色食品在粮食作物中,主要有黑米、黑豆、黑芝麻;蔬菜中主要有黑木耳、海带、紫菜等。这些食物的营养成分及功效,将分别在下述有关的食物中详述。



麦 米
薯 豆
类



