

15种 延年益寿 的食物

越吃 越长寿

天佑 编著



“长寿”的真正意义，就是建立在**“健康”**的身体上

“大自然”赐给我们这么多丰盛的食物，你知道哪些食材对人体特别有益处吗？你知道要如何吃，才能吃出健康、吃出长寿吗？本书从主食、配菜、水果、饮料等四大方向，精挑细选能改变你一生的15种食物，别再犹豫，最轻松简单的长寿秘诀就在这里！

上海科学技术文献出版社

15种延年益寿的食物 越吃越长寿

天佑 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

15种延年益寿的食物: 越吃越长寿/天佑编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5439-3966-0

I. 15… II. 天… III. 长寿-食物养生-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055393号

Copyright © 2008天佑智讯

本书中文繁体字版由天佑智讯有限公司在台湾出版, 今授权上海科学技术文献出版社在中国大陆地区出版其中文简体版本。该出版受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

All Rights Reserved

版权所有, 翻印必究

图字: 09-2009-392

图片提供: 全景quanjing.com

责任编辑: 曹文青 夏璐

封面设计: 许菲

越吃越长寿

天佑 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经销: 全国新华书店

印刷: 江苏常熟市人民印刷厂

开本: 900X1300 1/32

印张: 4.5

字数: 104 000

版次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书号: ISBN978-7-5439-3966-0

定价: 19.00元

<http://www.sstlp.com>



健康长寿5大秘诀

你怕老吗？

相信答案是YES。

长寿秘诀**1**均衡摄取不偏食

长寿秘诀**2**饮食节制八分饱

长寿秘诀**3**天然食物胜药丸

长寿秘诀**4**适量运动保健康

长寿秘诀**5**心情愉悦助长寿

你想要活得健康长寿吗？

相信答案也是YES。

自古以来，“长生不老”便是人们最大的心愿，也是种另类的全民运动。从秦始皇、汉武帝不惜代价派遣方士求仙丹，到平民百姓笃信服用丹药可以长寿成仙，说穿了就是想要长生不老的方法。古代人如此，活在21世纪的我们也是如此，现今市场大卖的保健品、健康食品，无不反映人们想要留住青春、永葆健康的心态。但是，人的自然寿命究竟有多长？我们这么努力地追求，有何意义呢？是否真的有方法可以达到长寿呢？

糙米

营养大公开

不可忽视的膳食纤维

糙米含有丰富的膳食纤维，是白米饭的3倍之多。糙米的膳食纤维有两种：水溶性和非水溶性，它可促进肠胃蠕动，帮助软粪排出，也可以吸附身体代谢的毒素，具有治疗便秘及预防结肠直肠癌等作用，也可有效帮助糖尿病患者轻易地控制血糖。

富含维生素B群

糙米的维生素B₁是白米的4倍，维生素B₂是白米的2倍，维生素E更是白米的6倍，看到这些数据，我们更了解吃糙米的好处多多。



高
丽
菜



营养大公开

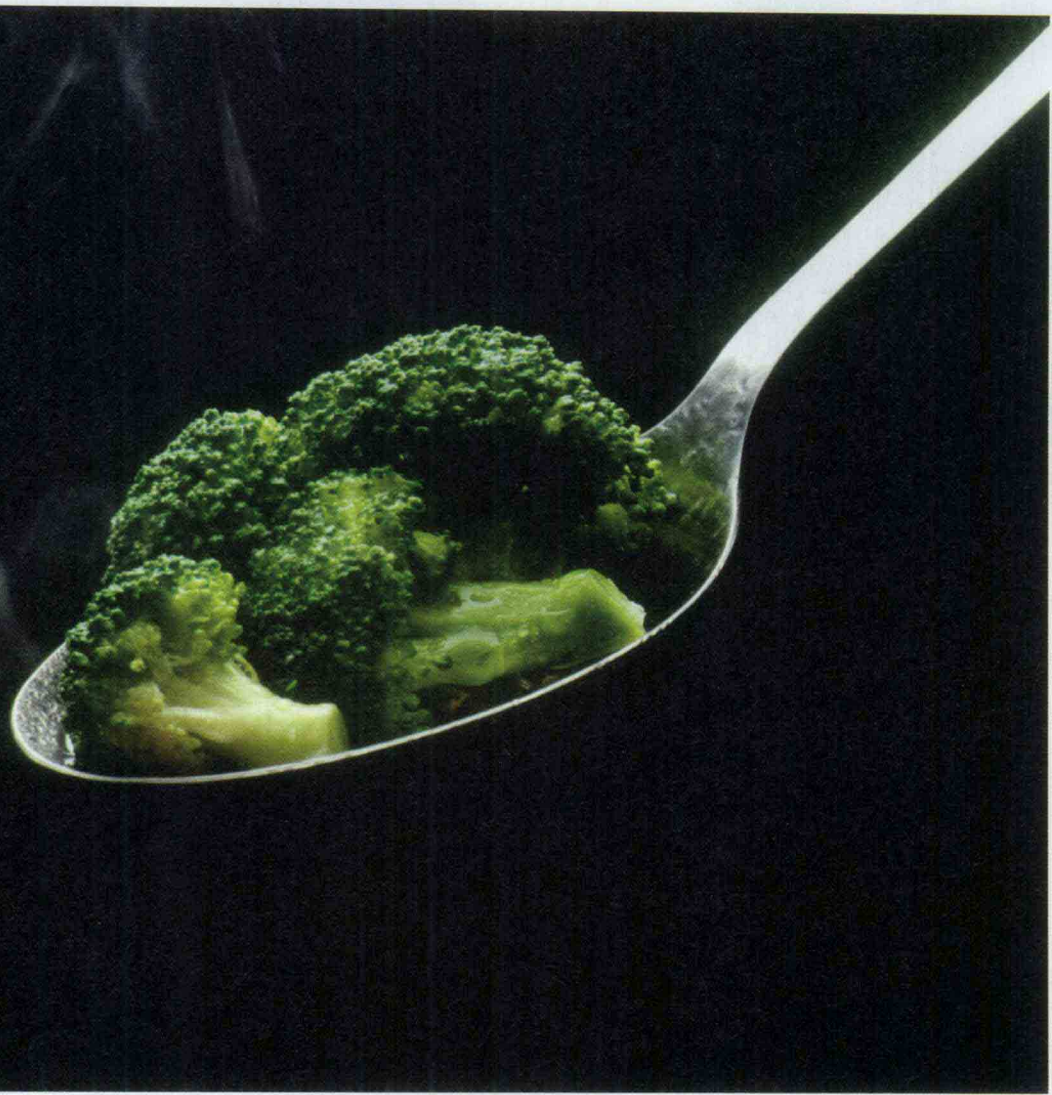
神奇的防癌良药

经实验证明高丽菜能强化细胞，预防正常细胞病变，并有明显的抗癌效果，在蔬菜的防癌药效中名列第一。只要每天吃300克水煮高丽菜，就能有效防癌，常保身体健康。

厨房的天然胃菜

高丽菜是一种低热量的蔬菜，就算你吃了一整棵，热量也不满100卡，但它的外叶却含有大量的 β -胡萝卜素和植物纤维，白色菜芯更有丰富的维生素C，并高居淡色蔬菜的首位，而维生素K更有助人体补充钙质，强固骨本，是乳制品外的另一种选择。

花椰菜



西兰花，又叫花椰菜，是一种十字花科蔬菜，含有丰富的维生素C和膳食纤维，有助于增强免疫力和促进消化。

西兰花，又叫花椰菜。

营养大公开

丰富的维生素群

花椰菜是一种富含众多维生素、矿物质及各种营养成分的蔬菜，多多摄取也不用担心热量问题。其中，白花椰菜的维生素A、B₁、B₂和烟碱酸，均较一般蔬菜高，尤其是维生素C的含量特别多，吃240克的熟白花椰菜，就相当于吸收了一只橘子的维生素C。

抗癌蔬菜的明星

在医学界里，花椰菜被公认为最具防癌功效的明星蔬菜，特别是胃癌、结肠癌、直肠癌、乳癌，这是因为它含有丰富的萝卜硫素、吲哚、硒和β-胡萝卜素，能有效预防癌细胞的生长，其中绿花椰菜（西兰花）的效果特佳。

怎样吃才健康

烹调花椰菜的花样很多，不论是热炒、煮汤、汆烫都相当鲜美、好吃。料理时，须注意不宜过熟，以免营养流失，口感也会变得不好。

菇 蕈



营养大公开

高纤低脂菇鲜味美

食用菇的营养价值高，主要含有丰富的蛋白质、纤维质、氨基酸、多糖体，以及多种维生素和矿物质，如维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、胡萝卜素、钾、铁、硒等营养成分。

多糖体的神奇妙用

近年来研究发现，菇类普遍含有独特的营养素——多糖体，它具有活化巨噬白血球细胞、提高人体免疫力的功效，达到防癌、抗癌的目的。



怎样吃才健康

市面上流通的菇蕈产品，分为鲜菇、干菇、罐头菇，各有其独特的风味。一般来说，烹煮过的菇蕈，比生食的口感要好，营养价值也较高。这是因为菇蕈在烹煮过程中，细胞壁会被瓦解，而将营养素释放出来，反而易于人体的吸收。

营养大公开

营养丰富优质食物

鱼肉是高蛋白、低热量的食物，提供人体每天必备的营养，多吃也不用怕胖。鱼含有丰富的脂溶性维生素A、维生素D及钙质，可预防骨质疏松症的发生，像沙丁鱼建议连骨一起吃，可多多食用。

DHA和EPA的妙用

青背鱼的鱼油含有非常珍贵的omega-3的脂肪酸，主要分为DHA和EPA两大类，为长链的多元不饱和脂肪酸，是陆地上动物、植物所不具有的。

青背鱼

怎样吃才健康

吃鱼最营养的方式，就是像日本人直接切成生鱼片食用，因为DHA和EPA会随鱼油在加热时流出，烹调时请避免炸鱼，以减少鱼油滴落。



大蒜

营养大公开

天然的抗生素

大蒜的主要成分有蛋白质、糖质及多种维生素和矿物质，是一种天然的抗生素，但不像西药的抗生素，只能杀死特定的微生物，并有严重的后遗症；相反地，它能同时有效对付细菌、病毒、霉菌及原虫对人体产生的威胁，进而预防疾病的发生。

蒜素的神奇效果

大蒜的神奇功效，主要来自艾力辛（Allicin），也就是“蒜素”。它是一种含硫化合物，不直接存在于生大蒜中，而以艾林（Alliin）的形式出现，要经过切开或嚼碎才出现。

怎样吃才健康

大蒜具有强烈的杀菌效果，吃的方法若是错误，容易产生不良反应，大蒜的刺激性颇强，不宜空腹食用，以免刺激胃酸分泌，引发胃炎。大蒜也不宜大量食用，否则蒜素会将红血球溶解掉，引发贫血。



怎样吃才健康

坚果是高热量高脂肪的食品，举例来说，吃了10颗杏仁，就等于吃了1茶匙的油，相当于90卡的热量。

注：1卡=4.18焦耳

营养大公开

最佳护心食品

小巧的一颗坚果，营养价值却极高，含有丰富的糖类、蛋白质、纤维及多种维生素和矿物质，向来被视为最佳的“护心食品”。

抗老防癌小尖兵

坚果普遍含有丰富的维生素E，可保护细胞，对抗自由基的伤害，具有养颜美容、延缓老化的功效。



海藻

营养大公开

丰富的维生素和矿物质

一般人都知道，多吃海带可以预防“大脖子病”，其实除了海带，其他海藻也都有预防甲状腺肿大的疗效，这是因为海藻含有丰富的微量元素——碘。海藻中的碘有类激素样作用，能活化细胞促进代谢，有助降血糖、降血脂。

抗癌保健最佳食物

据研究显示，海藻具有瓦解肿瘤的能力，其原因可能在于 β -胡萝卜素。海藻的 β -胡萝卜素含量相当高，它具有脂溶性抗癌活性物质，可抑制癌细胞的活性。

