

健康长寿 饮食指南



[日] 家森幸男 博士◎著

萧志强◎译

食でつくる長寿力

- ◆ 世界卫生组织（WHO）专题研究项目
有史以来最权威的长寿饮食调查
- ◆ 历时20余年，走遍全球，
被誉为“不可复制的营养学调查之旅”
- ◆ 世界卫生组织专业委员、CCTV《走进科学》栏目特邀专家、
本医学博士、京都大学教授领衔主持



中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长 **范志红**
中国人民解放军309医院营养科主任 **张 晔**

倾情推荐



广西科学技术出版社

健康长寿 饮食指南



全球长寿村 饮食习惯大调查

- ◆ 为什么有的人能无病无灾地活到120岁，有的人却40岁不到就英年早逝？
- ◆ 为什么有的地方生存环境极其恶劣，百岁老人却层出不穷，而有的地方医疗水平高度发达，人们却是各种恶疾缠身。
- ◆ 寿命的长短究竟跟什么有关，是自然环境，还是生活习惯？
- ◆ 来自日本的长寿学博士，在世界卫生组织的协助下，历时20余年，走遍全球25个国家的61个长寿地区，终于揭示了长寿的秘诀，那就是——长寿的秘密在饮食。
- ◆ 我们究竟应该吃什么？怎么吃？请您仔细阅读这本书，家森博士会告诉您越吃越长寿的秘密。



长寿饮食10大原则

- 少吃盐
- 多吃蔬菜与水果
- 多吃鱼类与大豆制品
- 营养均衡
- 相信自己可以长寿
- 少吃脂肪含量高的食物
- 多吃乳制品
- 全家人一起热闹地用餐
- 每天有一餐吃饱吃好
- 对生活抱持乐观的态度

上架建议 生活·保健

ISBN 978-7-80763-634-2



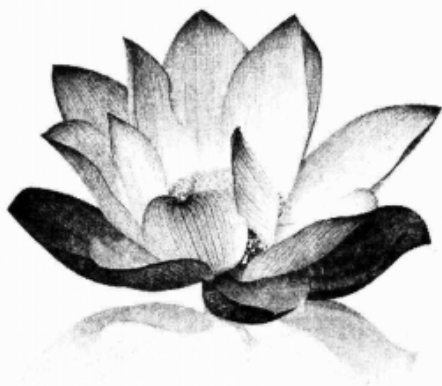
9 787807 636342 >

定价：29.00元

健康长寿 饮食指南

〔日〕家森幸男 博士◎著
萧志强◎译

食でつくる長寿力



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-279 号

SHOKU DE TSUKURU CHOJU-RYOKU by Yukio Yamori

Copyright © Yukio Yamori, 2008.

All rights reserved.

First published in Japan by Nikkei Publishing, Inc., Tokyo.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Nikkei Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿饮食指南 / (日) 家森幸男著; 萧志强译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-80763-634-2

I. ①健… II. ①家…②萧… III. ①饮食—卫生习惯—关系—长寿—世界—通俗读物
IV. ①R161.7-49②R155.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 061702 号

JIANKANG CHANGSHOU YINSHI ZHINAN

健康长寿饮食指南

作 者: [日]家森幸男

策 划: 何 醒

装帧设计: 华夏视觉

责任印制: 韦文印

翻 译: 萧志强

责任编辑: 陈 瑶 李 佳

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮庄镇后地村
村委会北300米

邮政编码: 101109

开 本: 710mm × 1030mm 1/16

字 数: 133千字

印张: 15.25

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-634-2 /R·172

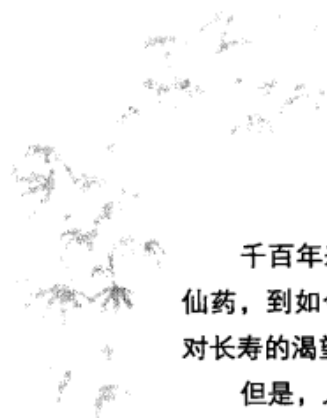
定 价: 29.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

团购电话 010-85808860-801 / 802



千百年来，长寿都是令人向往的。从徐福东渡寻求不老仙药，到如今各种关于长寿的保健方法，无一不体现了人们对长寿的渴望。

但是，人们追求长寿仅仅是为了寿命长而已吗？

如果，各种慢性病缠身，每日比吃饭还准时的是吃药，每月比生活费还多的是医药费……

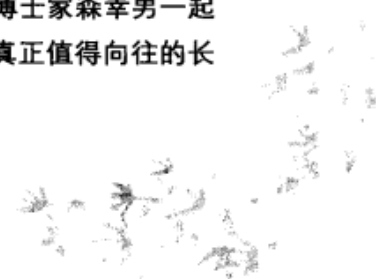
如果，生活无法自理，终日躺在病榻上看着辛苦一天的子女下了班还要伺候自己……

这样的“长寿”会有人向往吗？

答案肯定是：没有！

那么，人们追求向往的长寿到底是怎样的？那样的长寿又需要通过什么样的方法才能真正获得呢？

现在，就让我们随着世界知名长寿学博士家森幸男一起开始他的世界长寿村之旅吧，让我们看看真正值得向往的长寿是什么样子，又源自何处……



推荐序
健康长寿，
饮食中来

说到饮食健康的话题，几乎能够吸引所有人的注意力——谁不想让自己生命蓬勃，健康长寿呢？但是，这方面的信息，又实在太过混乱，令大多数人感到无所适从，难以操作。

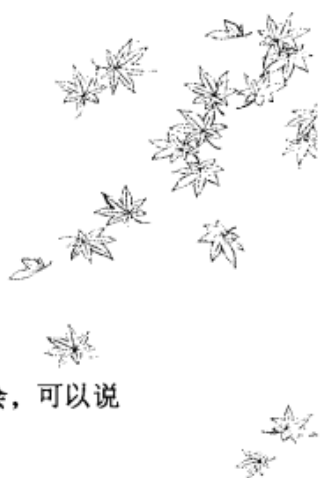
有的人听说，肉类是魔鬼，一定不能吃。也有人听说，内脏胆固醇高，完全不能沾。有人听说豆制品含植物雌激素能让孩子早熟，也有人听说奶类会致癌连酸奶也不能喝……这种种说法，似乎都有科学证据，但果然能够让人信服吗？

如果细细地分析那些研究结果的偏颇之处，解释为什么不能用好坏来绝对划分食品，吃肉喝奶并非对人人有害，合理搭配、适度摄入才益于健康……恐怕非专业人士只会听得云里雾里。

翻翻家森幸男教授所著的这本《健康长寿饮食指南》，各种有关饮食的疑惑，或许就能豁然开朗。

家森教授作为世界知名的长寿学专家，毕生致力于饮食与健康关系的研究。在世界卫生组织的协助下，他历时20余年，走遍全球6大洲25个国家61个地区，去完成有关人类饮食





与健康长寿的一项调查，而这本书就是他这项研究的经历和体会，可以说浓缩了人类饮食与健康长寿的研究结果。

跟着家森教授，我们走进那些耄耋老人个个精神矍铄的世界著名长寿区域，也走过那些寿命很短、大腹便便、慢性病肆虐的地方。我们看到，虽然长寿地区的饮食习惯各不相同，有的爱吃肉类，有的喜欢内脏，有的爱喝酸奶，有的喜欢豆腐，有的喝酒，但他们都有一些极为相似的生活理念和生活方式。而即便是在传统长寿地区，现代西方饮食方式也正在让人们远离健康长寿的道路。

这本书娓娓道来，没有说教，只是将事实展现在人们的面前。但是，事实是检验真理的唯一标准，人们可以信服，其实天然的食物无所谓好坏，只要合理利用，都是促进健康长寿的营养来源。

我这里也有一段和长寿之乡有关的文字，正好和家森教授的内容互相呼应。

近日，网友shepherdess给我留言说：

某作家出差新疆，打听著名长寿之乡和田地区的长寿之道。一个100多岁的维族老人用并不流利的汉语说：“早上一个馕，中午一个馕，晚上不吃馕。”他们只吃玉米面的馕，晚上为什么不吃？是因为没有。老人说，他们也想吃牛羊肉，可没有。另一位95岁老人，在50岁之前没得过什么病，只是近几年偶尔感冒。她早晨喝茶、吃馕，中午吃拌面、汤饭和馍馍，晚上吃半个馕。

答案有点让人大跌眼镜。和田地区处于沙漠边缘，蔬菜种类不多，日常饮食是馕，配上糖分很高的瓜果和果干（葡萄干、杏干、桑葚、无花果之类），肉类应该只是偶尔食之。当地人的生活，怎么都感觉不那么“健康”：没看到绿叶菜，没看到蘑菇，更没看到鱼。提到的肉都是红肉，而大量吃的瓜果都是哈密瓜、葡萄这些高糖分的……

“不理解啊不理解……真是疯了，这样的饮食难道不是该批判的吗？怎么还会长寿呢？”她问。

我说：“不，这些老人的饮食方式比我们健康多了，只是我们没有意识到。”

这些老人虽然得不到大量的蔬菜，但通过吃瓜果依然可以得到足够的抗氧化物质、维生素C和钾元素，在某种意义上弥补了不吃蔬菜的损失。桑葚、无花果都是营养价值非常高的水果。哈密瓜和西瓜中钾含量非常丰富，葡萄干里面还有较多的铁。这些水果都是新鲜天然产品，没有加糖，没有加脂肪，没有加香精，而且没有经过长途运输，比我们吃到的水果更为健康优质。

这些老人吃不到高度加工食品，所有的食物都是天然状态。因为经济限制，他们吃不起过多的肉，用不起过多的油脂，蛋白质和脂肪从不过量，食品中各种污染物质都很少，再加上足够的运动，慢性病和癌症的风险自然很低。

老人们的饮食都不过量，每餐定量，并不会暴饮暴食。这里所说用玉





米面做的饅属于粗粮，普通的饅是小麦粉做成，其中的矿物质经过发酵之后便于吸收，而维生素含量也在发酵之后升高。他们用来做馍馍和饅的面粉不会像我们这么精，没加入过多的氧化剂，所以营养质量比我们的白馒头更好。长寿老人通常不抽烟，饮酒很少，没有任何不良嗜好。

此外，和田地区的老人还能享受到充足的阳光，新鲜的空气；他们有愉悦平和的心情，还有终年不辍的辛勤劳作，从来不缺劳动。而光照、环境、劳动和开朗心情，都是保证健康的重要因素，和饮食同样重要。

家森教授在书中所给出的10大长寿饮食原则，不仅有少吃盐、少吃脂肪含量高的食物、多吃蔬菜与水果、多吃新鲜鱼类与大豆制品等举世公认的健康准则，还有全家人一起热闹用餐的建议，实际上也包含了愉悦心情和良好家庭关系的因素。

我相信，健康和长寿与每日饮食密不可分，而这绝不是不吃某种食物，或者大吃某种食物，就能达到的目标。条条大路通罗马，如何找到适合自己的，有特色、多样化的健康饮食，相信读者在阅读本书之后，会有更多的体会。而对那些妖魔化某些天然食物的说法，或者过分夸大某种食物健康效果的说法，会具有更多的抵抗力。

范志红

2011年4月于北京

前言

正确的饮食， 健康的长寿

健康与长寿是人类长期以来的梦想，1983~2008年间，我在世界卫生组织（WHO）的资助下，开始了有关健康长寿与饮食的调查。经过20多年坚持不懈的努力，我走遍了世界25个国家、61个长寿地区，终于弄明白“为什么有人能长寿，有人却短命”，导致这种差异的决定性因素就是——吃。

不过，也有人说，现在是“基因时代”，要是本身不具备“长寿基因”，吃什么都没有用。我要告诉你，基因不可能决定一切。即使是生活在长寿之乡（在别人看来，携带“长寿基因”），如果不按照正确的方法来吃，一样不能长寿；而没有生活在长寿之乡（被看做不具备“长寿基因”），只要坚持正确的饮食，照样能活过百岁。所以说，饮食才是性命攸关的头等大事，有食物才有生命力，也自然能长寿。

那么，每天应该吃什么，吃多少，怎么吃，才能长寿？为什么同样吃鱼，冲绳人平均寿命世界第一，而苏格兰人就吃出心脏病；同样是吃肉，法国人就能做到长寿，而有的人则早夭。掌握这项秘诀，你就拥有了长寿的超能力。





现代人的平均寿命普遍提高，医疗技术也日益进步，但生活习惯病的阴影却屡屡挥之不去。肥胖、高血压、心脏病、脑梗死都让人不得不担心以后的日子。活得久更要活得健康，无病无灾的晚年生活，才是每个人的愿望。

在这20多年的调查研究中，我亲身体会了世界各地的饮食差异。那么，有没有放之四海而皆准的饮食原则？当然有！它不外乎以下十点。

其一，少吃盐。

其二，少吃脂肪含量高的食物，特别是动物性脂肪含量高的食物。

其三，多吃蔬菜与水果。

其四，多吃乳制品。

其五，多吃鱼类与大豆制品。

其六，很多人一起、热闹地用餐。

其七，食材均衡。

其八，每天有一餐吃饱、吃好。

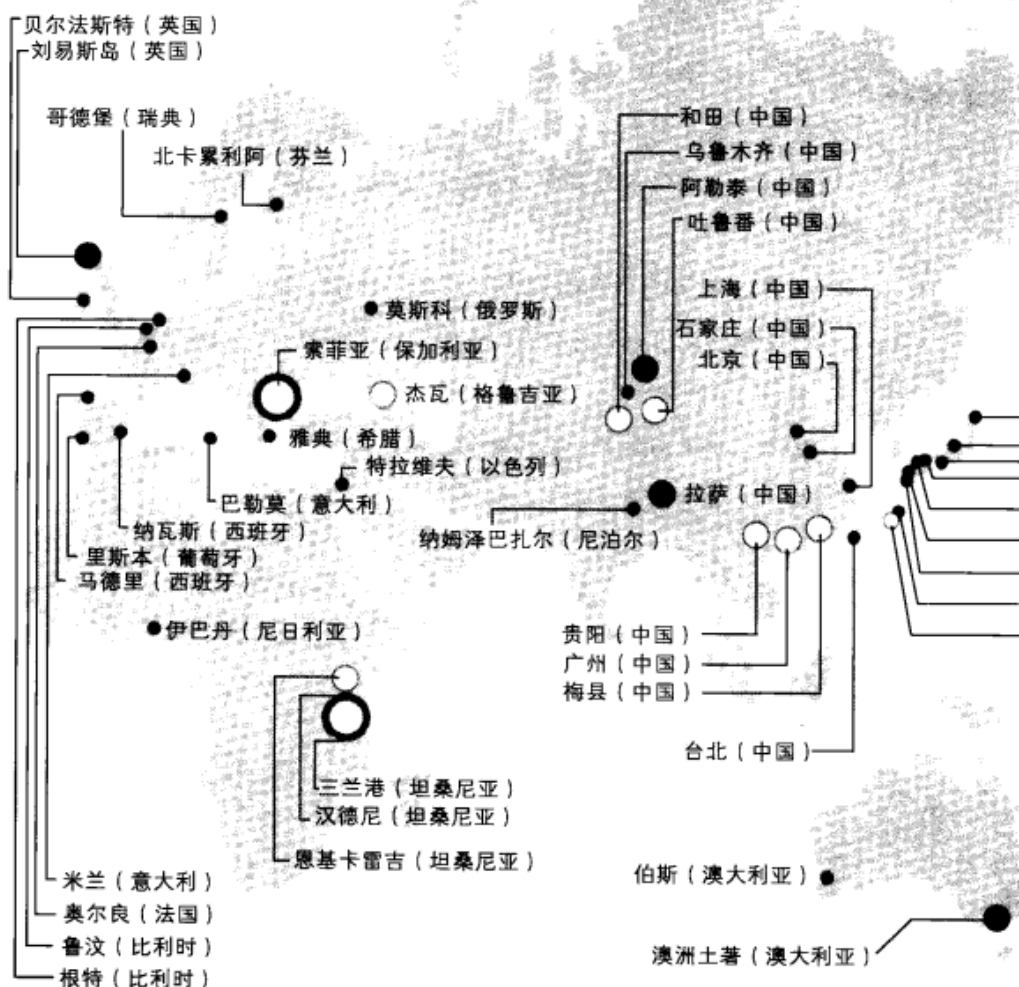
其九，相信自己可以长寿。

其十，对生活抱持乐观的态度。

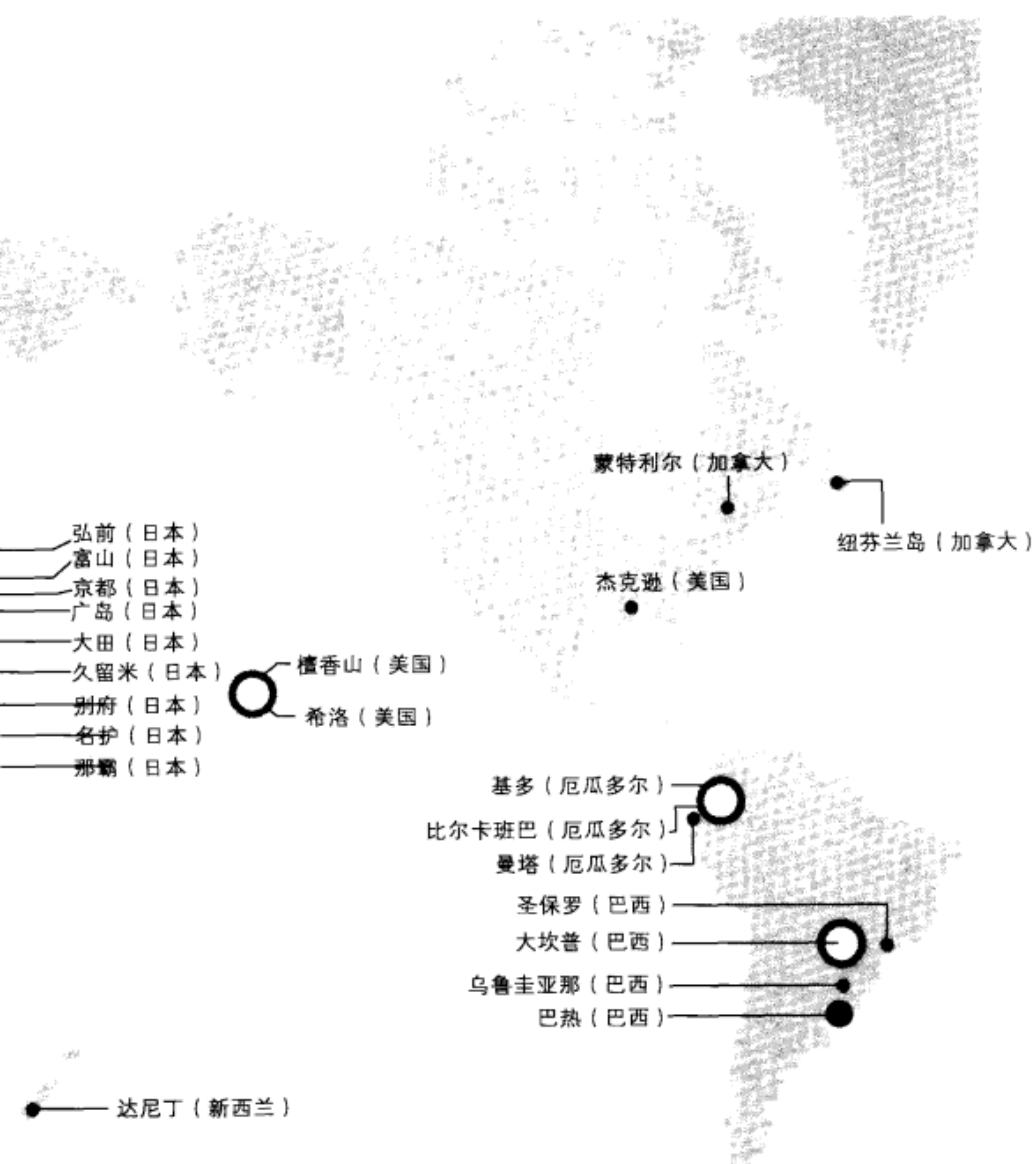
以上是研究长寿地区民众饮食生活所归纳出的健康十大条件。

总之，能否长寿，决定权在每个人手上，就看你是否认真改进每天的饮食习惯、建立长寿的超能力！换言之，要想健康长寿绝不困难，只要适当调整每天的饮食，健康长寿确实是一个可以达到的目标。

世界卫生组织“健康长寿与饮食”研究项目



所调查的25个国家、61个地区



- — 有长寿饮食文化与习惯的地区
- — 长寿饮食文化遭受破坏的地区
- — 不具备长寿饮食文化与习惯的地区

推荐序 健康长寿，饮食中来（范志红） /2

前言 正确的饮食，健康的长寿 /6

第一章

长寿的人都在吃什么

>>>

中国·贵阳 豆制品造就的长寿之乡 /3

以豆制品为主食 /3

豆制品富含大豆异黄酮，能预防心脏病 /5

高加索地区·格鲁吉亚 吃肉也能长寿 /8

真有那么长寿老人吗 /8

吃肉多，胆固醇却不高 /9

秘诀之一：不吃肥肉，多吃蔬菜 /11

秘诀之二：吃葡萄不吐葡萄皮 /12

秘诀之三：常喝葡萄酒 /14

秘诀之四：儿孙满堂，热闹用餐 /16

秘诀之五：早餐一定有酸奶 /17

调查花絮：切尔诺贝利核泄漏带来的食品安全担忧 /19





目录

厄瓜多尔·比尔卡班巴 管住嘴，迈开腿 /22

管住嘴——少吃肉，多吃素 /24

迈开腿——运动永远都错不了 /26

长寿饮食文化急需抢救 /29

坦桑尼亚·汉德尼 与高血压无缘的马塞族人 /31

饮食习惯改变，非洲不再是无高血压的净土 /31

马塞族人没有得高血压的 /32

每天喝2~3升酸奶 /38

一天只吃一顿饭 /40

中国·广州 少吃盐，少得高血压 /43

找不到一例高血压患者 /44

吃“苦”得健康 /45

吃盐越来越多，高血压发病率随之上升 /48

法国·奥尔良 葡萄酒促成的长寿之国 /50

又是一个吃肉也能长寿的国家 /50

来吃动物内脏吧 /53

喝矿泉水，预防心脏病 /54

南欧 地中海式长寿 /56

这样吃，不得心脏病 /56

“拼了命才完成”的西西里岛调查 /59

日本·冲绳 世界第一长寿地区 /62

吃盐最少的地方 /62

营养均衡的“全猪”盛宴 /63

极具冲绳特色的豆腐吃法 /65

猪肉、豆腐的最佳拍档——昆布 /66

第二章

长寿不可能一蹴而就

>>>

冲绳男性的长寿传统不再 /69

巴西·大坎普 平均寿命减少十七年 /72

美国·夏威夷 日裔移民还能保持长寿吗 /76

早期的移民吃盐少，比日本本土人还长寿 /78

年轻一代饮食西化，肥胖问题明显 /79



目录

改吃豆类食品，血压立刻下降 /80
长寿究竟靠遗传，还是靠生活环境 /82
中国·新疆 同样是丝路居民，有人长寿，有人却短命 /84
平均寿命偏低的阿勒泰人 /85
长寿的吐鲁番人 /86
108岁的婆婆爱吃手抓饭 /88
到处都是寿星的和田 /90
长寿还是短命，归根结底，是吃什么决定的 /91
瑞典 生活习惯的改变与寿命的缩减 /95

第三章

短命地区给我们的教训

>>>

苏格兰的悲剧 心肌梗死发病率欧洲第一 /101
岛民缺乏运动 /102
没有吃蔬菜水果的习惯 /103
靠海却不吃鱼 /103