

全球最健康、最长寿人群的长寿秘籍

据最新的研究成果发现，人的终极生命可以达到150~160岁，为什么“长命百岁”偏属奢望？这和我们的饮食密切相关。怎样吃才能吃出健康？怎样吃才能将对人们健康最具威胁的“三大杀手”——高血压、高血糖和高血脂消灭殆尽，从而免受心脑血管疾病和癌症的威胁？冲绳的神奇饮食将一一告知你答案。

来自冲绳的 神奇饮食

——活到100岁的秘密

(法) 迪富尔 维特耐尔 著
张璐 译

一学就会 一用就灵 一生受益的饮食养生方案

冲绳的127万居民是世界上唯一受全球化影响最小的人群，他们是迄今为止世界上最长寿的人，其主要标志是该岛有约400多名百岁老人。冲绳岛百岁老人与总人口的比例几乎是西方发达国家的4倍。

黑龙江科学技术出版社

来自冲绳的神奇饮食

——活到100岁的秘密

(法)迪富尔 维特耐尔 著

张璐 译



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目 (C I P) 数据

来自冲绳的神奇饮食——活到 100 岁的秘密 / (法) 迪富尔, (法) 维特耐尔著;
张璐译. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5388-7227-9

I. ①来… II. ①迪… ②维… ③张… III. ①饮食-文化-日本 ②饮食营养学-基本知识 IV. ①TS971 ②R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109866 号

黑版贸审字 08-2009-095

LE RÉGIME OKI NAWA by DUFOUR and WITTNER

Copyright © 2005 LEDUC.S Éditions

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with LEDUC.S ÉDITIONS through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All rights reserved

来自冲绳的神奇饮食——活到 100 岁的秘密

LAI ZI CHONGSHENG DE SHENQI YINSHI——HUODAO 100 SUI DE MIMI

作 者 (法) 迪富尔 (法) 维特耐尔

译 者 张 璐

责任编辑 刘 野 刘红杰

封面设计 李艾红

文字编辑 张荣华

美术编辑 滕 霞

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1010mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7227-9/R · 2013

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

P r e f a c e

冲绳群岛，位于琉球群岛中央，日本和中国台湾之间，是群岛中的最大岛屿。这里气候温暖、依山傍海，景色宜人。冲绳人的男女平均寿命都居日本第一，百岁老人之多也居全球之首，是闻名遐迩的“长寿县”。冲绳每10万人中平均有百岁以上老人42人，相比之下，英国每10万人只有5人；法国每10万人中只有10人。冲绳105岁以上老人的数目，出奇地高。冲绳岛上居住着这个星球上最长寿的人群。

在这个翠绿的、富饶的“东方加拉帕哥斯群岛”上，人类社会中的主要疾病在这里均处于低发病水平，癌症、心脏病、脑中风的死亡率也非常低，自杀几乎没有。过了中年的人们，仍拥有亮丽的皮肤、光泽的黑发、苗条的身材和敏捷的身手；即使上了年纪，仍然拥有年轻的免疫系统，骨质疏松症发病率非常低，他们拥有匀称吸引人的身材，高级别的性荷尔蒙水平和完美的心理健康。

不仅如此，很多特征让冲绳变得独一无二。首先，热带气候和季节变化下，冲绳人跳着舞，吃着盛宴，有节奏地过着日子。其次，以协调和尊重为基础，这里的人都处在和谐的友谊、家庭和邻里关系的网络之中，没有压力。那里的大海清澈得让人难以置信，那是一种透明的蓝色，对于喜欢马尔代夫清澈海水的潜水爱好者来说，这里才是真正的天堂。

冲绳人长寿固然与得天独厚的自然环境和广为人知的饮食文化有关，但也得益于运动、积极参加社会活动和良好的睡眠。老年人经常运动、尽可能干活、保持心情舒畅、避免精神紧张等都是冲绳人的长寿秘诀。冲绳的百岁老人和超百岁老人，不会在护理室内度过生命的最后几年，而是享受完整的、积极的生命，直到生命的终点。

心脏病、中风和癌症，在西方发病率非常普遍，而在冲绳却处在最低水平，是日本发病率的60%，尽管日本已经处于非常低的发病率水平。冲绳人比美国人的心脏病发病率低80%。为他们做检查的医生经常发现，这些人拥有年轻的动脉血管和非常低的胆固醇水平。冲绳人的脑部疾病和结肠癌发病率为世界最低，乳腺癌非常少见，以至于完全不需要乳腺X照相，大多数男性老人从没听说过前列腺癌。冲绳

人的骨骼密度相当高，股骨骨折发生率比西方国家少40%；冲绳人中体重超重的人相当少见。总体来看，冲绳比西方癌症发病率低40%，即使能够战胜癌症存活下来的癌症患者，冲绳人也是西方的两倍。

在冲绳，人们过得非常幸福。真正的幸福，毫无疑问为冲绳人举世闻名的长寿做出了贡献。这片群岛的居民带上了些许迷幻色彩，他们最大的特点在于对长寿的期望值最高，他们认为长寿是活在世上最重要的事。

冲绳人有句谚语“伊萨库一道根”（药饮同根），书面的意思就是“食物和药物同源”。所以他们的食物中富含抗癌、抗衰老的抗氧化成分，这些神奇的分子中和了使人老化的杀手——“自由基”。百岁老人研究学者发现，冲绳人真正拥有非常低的血液“自由基”水平。据测量，百岁老人身体中的自由基和过氧化脂类的含量水平，仅是普通70岁老人的一半多一点。

冲绳传统的饮食包括甘薯、绿叶植物和天然谷物，再补充一些鱼肉、米饭、猪肉和豆制品。冲绳的烹饪风格独树一帜，因为它融合了中式和日式烹饪风格，它的猪肉和蔬菜的做法来自中国，而它的海藻、鱼类烹饪方法来自日本。他们的饮食中包含了非常广泛的营养，而且仅仅摄入了微量的脂肪、肉类、糖、加工过的碳水化合物和激素等，而这些都是促进人老化的成分。

吃得更少有利于活得更久，从理论上讲我们可以活到150岁甚至160岁，冲绳人有一句谚语，叫“哈喏哈叱吓”，意思为“只吃八分饱”。吃得恰到好处，不要多吃一点，就像冲绳人一样，这一点是被科学家证明可以延长寿命的办法，而且这种吃法被认为是他们长寿的主要原因之一。

这些人长寿的“秘密”几乎都可以在西方重复，主要和饮食习惯有关，以及其他诸如规律地锻炼、积极的精神状态等生活方式方面的因素。令人遗憾的是，新一代冲绳人正在放弃他们传统的饮食习惯，开始喜欢上环绕在岛内美国空军基地周围的快餐连锁店。结果，像心脏病和癌症等疾病的发病率也相应提高，这证明了基因在他们的长寿中，只扮演着次要因素。所以我们只要遵循和冲绳人同样的饮食习惯和卫生习惯，就能像他们一样健康长寿。

目 录

Contents

冲绳的巨大秘密	1
关于冲绳的几句话	2
区域特色：百岁寿星	3
更少的疾病，更小的死亡率	4
基因不代表一切！	6
热量限制：长寿的通行证	6
说说热量密度	11
系统总结	17
 遵照冲绳典范的12个好理由	 19
更少的血栓和心脏疾病	20
更少的胆固醇	22
更少的脑部疾病	24
更少的癌症	27
更轻的体重	31
更少的糖尿病	38
更少的代谢综合征	40
更加舒服的更年期	42
更加坚固的骨骼	44
活力十足的大脑	46
生理年龄	48
更少的压力	50
 冲绳式的饮食	 55

冲绳饮食的十大重点	57
十大饮食重点	57
我们和冲绳人的饮食金字塔比较	67
混合食物	70
目标：吃下更少热量	71
生活就要丰富多彩	72
美丽与健康	72
“只吃半份的家伙！”	74
具体说来，一份是多少？	74
谈一谈“真正的生活……”	80
17个陷阱和解决方法	80
冲绳食物全貌及冲绳食物在我们这里的对应食物	84
 冲绳食物ABC（从大蒜到酸奶）	 86
大蒜	86
藻类	87
千穗谷	88
菠萝	88
鳄梨	89
燕麦	89
小麦	90
杨桃	91
胡萝卜	92
樱桃	92
柠檬	93
菌类	93
白菜	94
黄瓜	94
虾	95
宝塔菜	95
烧煮	96
白萝卜	97
水	97

香料 (和植物香料)	98
菠菜	101
银杏	101
苦瓜	102
芝麻	102
红豆	103
丝瓜	103
香草	104
油	106
柿子	106
魔芋	107
西瓜	108
黍	108
日本梨	108
萝卜	109
枇杷	109
核桃	110
鸡蛋	110
洋葱	111
橙子	111
大麦	112
木瓜	113
红薯	113
桃子	114
苹果	114
葱	115
鱼	116
甜椒	116
南瓜	117
竹笋	118
李子	118
昆诺阿藜	119
大米	119
刺身	120

米酒	121
素肉	121
盐	121
豆芽	122
大豆	122
大豆和健康	126
汤	129
寿司	130
茶	130
酸奶	131
冲绳做法的50道菜	132
在做菜之前	132
日式煎蛋（玉子烧）	134
胡萝卜松饼	135
籽仁面包	136
蒸茶面包	137
豆浆奶昔	138
沙拉凉拌蔬菜泥	139
凉拌蔬菜沙拉	140
生菠菜沙拉	141
热带沙拉	142
海藻酱	143
酱汁蘸酱	144
沙拉酱	145
三文鱼橙色汤	146
蔬菜鱼肉汤	147
红薯海带汤	148
红豆汤	149
海藻味噌汤	150
茴香狼鲈	151
生黄花鱼片	152
涮涮锅	153

咖喱黑线鳕	154
鲜虾素面	155
肉汤面（冲绳荞麦面）	156
炒苦瓜	157
洋葱素肉	158
寿司、刺身和紫菜包饭（第一步）	159
寿司、刺身和紫菜包饭（第二步）	160
大豆团	161
白菜豆腐锅	162
绿豆泥	163
腌豆腐沙拉	164
芝麻豆腐排	165
香料沙拉天贝	166
炒螺丝菜	167
什锦热菇	168
绿茶锅	169
烧南瓜	170
胡萝卜炒蛋	171
洋葱扁豆	172
黍饼	173
蔬菜烧昆诺阿藜	174
茄子烩红豆	175
胡萝卜叶杂烩饭	176
巴鱼炒饭	177
栗薯酱	178
炒水果沙拉	179
糯米糕	180
红薯慕丝	181
品茶时刻	182
 一周的食谱	 183

附录一	187
品尝一份好寿司	187
怎样吃寿司?	189
附录二	192
走近寿司和卷寿司	192
附录三	194
茶和特产	194



冲绳的巨大秘密

冲绳岛属于琉球群岛的一部分，隐藏着不止一个秘密。这里气候温暖、依山傍海，景色宜人。冲绳人的男女平均寿命都居日本第一，百岁老人之多也居全球之首，冲绳人即使上了年纪，仍然拥有年轻的免疫系统，骨质疏松症发病率非常低，他们拥有匀称吸引人的身材，高级别的性荷尔蒙水平和完美的心理健康。他们的语言并不完全是另一种语言，当然也不是同一种语言：移居那里的日本人必须耐着性子，才能适应那里的方言。他们的生活节奏完全是岛民式的、安静的。关于他们的烹饪，您将在本书中看到，这是一种混合的烹饪方法，其中也借用了多种中国食材。冲绳海底隐藏着奇特的风景：那里有个古代海底城市，目前还没有任何考古学家能确认其来源！

这片迷人的群岛最让人震惊的谜团之一则是：为什么冲绳的居民是世界上最长寿的居民？他们是如何做到长寿不老的？科学家向我们揭示出这一保守了太久的秘密。事实上，这一长寿纪录没有任何神秘之处，我们只需遵循和冲绳人同样的饮食习惯和卫生习惯，就能像他

①信息

在这个翠绿的、富饶的“东方加拉帕哥斯群岛”上，人类社会中的主要疾病在这里均处于低发病水平，癌症、心脏病、脑中风的死亡率也非常低，自杀几乎没有。

①信息

冲绳人长寿固然与得天独厚的自然环境和广为人知的饮食文化有关，但也得益于运动、积极参加社会活动和良好的睡眠。老年人经常运动、尽可能干活、保持心情舒畅、避免精神紧张等都是冲绳人的长寿秘诀。

们一样健康长寿。在这本书中，您将看到：

- 如何以健康的身体生活（心脏更加强健，胆固醇水平更低，身体能更有效地抗癌……）；
- 如何长寿；
- 如何看上去更加年轻（减少皱纹，身体更加灵活……）；
- 如何减轻体重，保持身材；
- 如何始终保持良好状态。

只要遵守冲绳的饮食制度，身体里的一切就会运转得很好。人体可以更加有效地自我保护和自我“修复”，骨骼一天比一天坚固，激素分泌也会趋于平衡（雌性激素和雄性激素，抗衰老激素DHEA）……这些自然可以促进身体健康。的确如此，冲绳人心情尤其好，特别放松，总之就是过得很幸福！

而这些都是自然而然的，无需减少饮食，做起来毫无困难。真像做梦一样！

关于冲绳的几句话

从各个角度看冲绳都仿佛是天堂。在阳光下，海水清澈透亮，碧蓝如洗。这里有长约几千米的海岸……这里的127万居民是世界上受全球化影响最小的。不仅如此，很多特征让冲绳变得独一无二。首先，热带气候和季节变化下，冲绳人跳着舞，吃着盛宴，有节奏地过着日子。其次，以协调和尊重为基础，这里的人都处在和谐的友谊、家庭和邻里关系的网络之中，没有压力。

区域特色：百岁寿星

冲绳的区域特色是这里的百岁寿星。冲绳百岁老人的数量几乎是法国的3倍！法国人的平均预期寿命在世界上排名第二，在法国，总计12万居民中只有约12个百岁老人，而在冲绳这个数字则一下涨到了33个！冲绳百岁老人的数量在世界上居首位，当然，不仅仅是数字惊人，而且他们也是年纪最大（超级百岁老人）、身体最好的。

法国女性获得长寿银奖

长寿的新数据终于出来了！法国人的平均预期寿命第一次超过了80岁，达到了世界最高值。女性为83.6岁，男性为76.7岁。

法国女性甚至获得了长寿银奖，紧跟在获得金奖的日本女性之后！根据INED（法国国家人口统计研究院）的数据，如果一切正常，今天出生的两个女孩中一个的寿命将超过94岁，甚至有16%的可能性将会超过100岁！当然，必须要避免错误的饮食，避免经常坐着，避免过度处于污染的环境之中。而在美国，不仅平均预期寿命没有延长，而且之后的几年内还有下降趋势。造成这种情况的主要原因在于各种疾病，比如肥胖、糖尿病和其他相关疾病。不幸的是，在很多方面人们都在效仿美国人。如此下去，人们也会受到相同的影响。与其模仿美国人，不如去学学冲绳人吧！

然而，我们不应该想当然地认为冲绳是一片住满了老人的群岛！事实上，冲绳县的儿童比例是非常高的：19%（东京的儿童比例为12%）！总之，在冲绳，生命找到了自己的家园，生命被尽量地延长了，

①信息

在冲绳，人们过得非常幸福。真正的幸福，毫无疑问为冲绳人举世闻名的长寿做出了贡献。这片群岛的居民带上了些许迷幻色彩，他们最大的特点在于对长寿的期望值最高，他们认为长寿是活在这个世界上最重要的事。

人们因此得以好好感受生活的愉悦。神奇的环境、优雅的文化、和谐的人际关系、快乐的生活和各类外出活动（冲绳人经常夜晚出去活动）、美味的食物、园艺、露天活动、海底潜水，还有武术……这才是他们真正的生活。

更少的疾病，更小的死亡率

冲绳人因更少的疾病而比其他地区的人活得更长，过得更好。世界上关于百岁老人而进行的时间最长、最广泛的研究——“冲绳百岁老人研究”，证明了这个不可否认的事实。因为人口登记簿记录准确，所以研究数据详实，而且可以随时核查。这项研究开始于1976年，最初创始人是铃木诚、布拉德利·威尔克斯和克雷格·威尔克斯。研究将近30年，现在已经提供出了非常精确的信息，通过200多部医学出版物发表出来。研究人员考察、询问、跟踪了上百名冲绳人，从70岁、80岁到90岁、100岁、110岁，直到他们去世。科学家分析了他们的生活方式、饮食、运动、基因，还有他们的社会文化背景，甚至是精神状态。总的来说，这项研究严肃、精确，无可争议……

一些事实

- 冲绳居民的平均预期寿命是世界上最长的。
- 心脏病发生率比西方国家少约80%（比日本少50%）。
- 与激素相关的癌症（乳腺、子宫、卵巢、前列腺）发病率比西方国家少约80%（比日本少50%）。

①信息

冲绳人有句谚语“伊萨库一道根”（药饮同根），书面的意思就是“食物和药物同源”。所以他们的食物中富含抗癌、抗衰老的抗氧化成分，这些神奇的分子中和了使人老化的杀手——“自由基”。百岁老人研究学者发现，冲绳人真正拥有非常低的血液“自由基”水平。

● 冲绳人的骨骼密度相当高，股骨骨折发生率比西方国家少约40%（比日本少20%）。

● 冲绳人中体重超重的人相当少见，这点相当奇特，因为接受调查的人反映出来的体重指数在18~22。在法国，指数则在24.7，将近25。

● 冲绳人的脑部疾病和结肠癌发病率为世界最低。

● 冲绳人在保持身体各项功能的情况下活得最久：生命最后的病弱时间为2.6年（西方为7年）。

遗憾的是，冲绳的新一代人并没有继承老一辈的传统。原先冲绳的孩子摄取的食物量比日本人几乎少40%。公共权力机关认为这些孩子长得太瘦，于是设立了一项计划——“丰富而讲究的校餐”。牛奶和白面包代替了以蔬菜和豆腐为主、延续了千年的传统饮食。但是，即使没有迈出这令人遗憾的错误一步，冲绳的年轻人也会因全球化的影响，吃着地道的美国式食品长大。他们比老一辈吃得多，运动得少，离冲绳岛著名的传统卫生习惯越来越远。不幸的是，体重超重的人越来越多，还伴随着多种疾病——糖尿病、心脏病、癌症，这些疾病都容易导致过早死亡。以上研究表明，基因在其中起到的作用是相对的，决定我们的健康状况和平均期望寿命的是环境和饮食。另外，研究证明移居巴西的冲绳人中，超过百岁的人比留在冲绳的人少了5倍。他们食用的热量多了30%，因此明显比岛上的冲绳人胖，更容易得结肠癌和前列腺癌，而他们的基因可是完全相同的！

总结

所有造成死亡或有害于我们体质的重大疾病似乎很少发生在冲绳居民身上。冲绳居民极少生病，他们自然会拥有最高的平均期望寿命。

① 信息

被巴西人“收养”的冲绳人的食肉量是留在岛上的同胞的18倍，食用的猪肉是其2倍，乳制品则是3倍……吃的蔬菜只是岛上同胞的1/3，鱼也是1/3。

基因不代表一切！

自然，研究者也试图确定冲绳人不同寻常的健康和长寿是否与他们特殊的好基因有关。但是答案是否定的：某些百岁老人的基因相当“好”，但是有些却“不好”，总体看来，冲绳人的基因属于“普通型”，也就是说和我们的是一样的。如果他们的遗传基因没有任何特殊之处，那么影响健康和寿命的必然因素就是环境，还有他们的生活习惯、饮食和压力控制等。

这的确是个好消息，因为这样，科学家可以毫无疑问地确定我们的健康是掌控在我们自己手中的，我们日常生活中所作的决定与我们遗传的基因一样重要。也因此，我们必须为自己的健康状况和寿命负责任。对养生我们必须不遗余力，决不糟蹋自己的生命。

注意

只要不给“坏”基因一个适合的环境（容易感染疾病），“坏”基因就永远不会苏醒。但是如果饮食过于营养化，含过多的盐和糖，而且严重缺乏身体运动，或是压力过大，这些因素集中在一起，就会让携带疾病的这些“坏”基因活跃起来。

热量限制：长寿的通行证

在冲绳，人们吃的食物中的热量比其他地方少，而且一生都是如此。您将在本书中看到，我们不用强制遵循一定的饮食制度便可做到减少热量的摄取，无需减少食量，书中也没有什么复杂的计算公式！正相反，书中谈到的是怎样选择不同的食物。总之，在冲绳，人们摄取的食物量很大，但是含的热量非常少。他们所做的正是研究抗衰老的专家称为“热量限制”的做法。这个词可以这样解释：它指的是很好地限制热量的摄入量。这是唯一被科学证明的延长平均期望寿命、推迟衰老影响的方式。这一观点并不新颖，因为在1930年就已经得到证明！从1930年开始，热量限制和长寿之间的联系便产生了，在动物身上进行的各