

食用主义丛书

魅力女人

life
食用主义丛书

必吃的 12种健康食物

抗衰老

最需要的，就是最好的



科学膳食 营养平衡

按需摄取 魅力之源

《食用主义丛书》编委会/编



北京出版社 出版集团
北京出版社



视觉缘堂设计

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老必吃的 12 种健康食物 / 《食用主义丛书》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2005
(食用主义丛书 魅力女人)
ISBN 7-200-06212-X

I. 抗… II. 食… III. ①食品营养: 合理营养
②长寿—食物疗法—食谱 IV. ① R151.4 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 118056 号

◎食用主义丛书 魅力女人◎

抗衰老必吃的 12 种健康食物

KANGSHUAILAO BICHI DE 12 ZHONG JIANKANG SHIWU

《食用主义丛书》编委会 编

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 24 开 4.25 印张

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06212-X

R·330 定价: 16.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

食用主义丛书

魅力女人

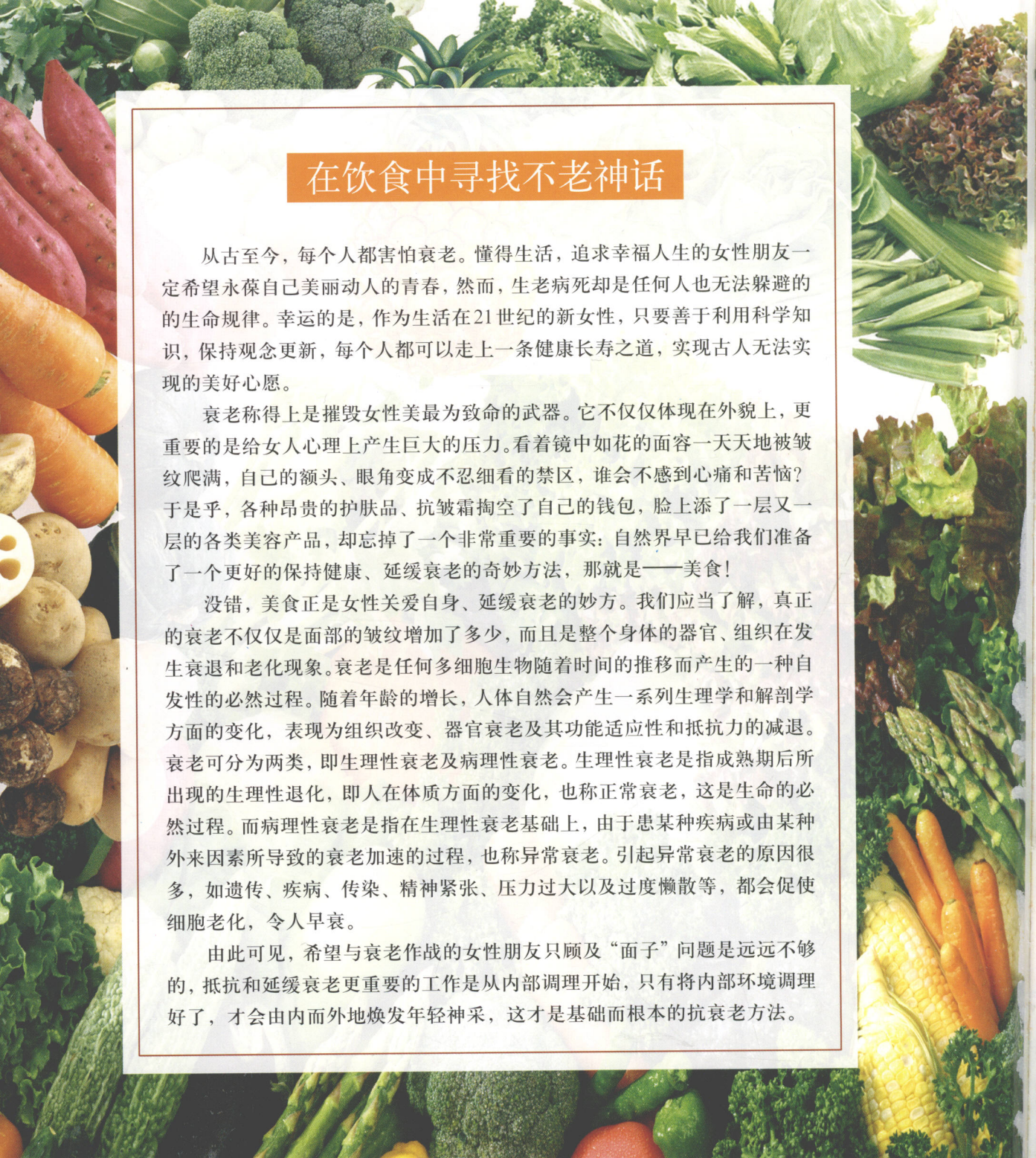
life
食用主义丛书



抗衰老必吃的12种健康食物

《食用主义丛书》编委会/编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



在饮食中寻找不老神话

从古至今，每个人都害怕衰老。懂得生活，追求幸福人生的女性朋友一定希望永葆自己美丽动人的青春，然而，生老病死却是任何人也无法躲避的生命规律。幸运的是，作为生活在21世纪的新女性，只要善于利用科学知识，保持观念更新，每个人都可以走上一条健康长寿之道，实现古人无法实现的美好心愿。

衰老称得上是摧毁女性美最为致命的武器。它不仅仅体现在外貌上，更重要的是给女人心理上产生巨大的压力。看着镜中如花的面容一天天地被皱纹爬满，自己的额头、眼角变成不忍细看的禁区，谁会不感到心痛和苦恼？于是乎，各种昂贵的护肤品、抗皱霜掏空了自己的钱包，脸上添了一层又一层的各类美容产品，却忘掉了一个非常重要的事实：自然界早已给我们准备了一个更好的保持健康、延缓衰老的奇妙方法，那就是——美食！

没错，美食正是女性关爱自身、延缓衰老的妙方。我们应当了解，真正的衰老不仅仅是面部的皱纹增加了多少，而且是整个身体的器官、组织在发生衰退和老化现象。衰老是任何多细胞生物随着时间的推移而产生的一种自发性的必然过程。随着年龄的增长，人体自然会产生一系列生理学和解剖学方面的变化，表现为组织改变、器官衰老及其功能适应性和抵抗力的减退。衰老可分为两类，即生理性衰老及病理性衰老。生理性衰老是指成熟期后所出现的生理性退化，即人在体质方面的变化，也称正常衰老，这是生命的必然过程。而病理性衰老是指在生理性衰老基础上，由于患某种疾病或由某种外来因素所导致的衰老加速的过程，也称异常衰老。引起异常衰老的原因很多，如遗传、疾病、传染、精神紧张、压力过大以及过度懒散等，都会促使细胞老化，令人早衰。

由此可见，希望与衰老作战的女性朋友只顾及“面子”问题是远远不够的，抵抗和延缓衰老更重要的工作是从内部调理开始，只有将内部环境调理好了，才会由内而外地焕发年轻神采，这才是基础而根本的抗衰老方法。

通过饮食进行这种内部的调理则是让人最感幸福和放松的重要手段。如果一位丽人知道摆在面前的这道美味不仅能够满足味蕾的需要,还能够留驻自己青春的容颜,促进身体内在协调与健康,那么,还有谁能够抵抗这美食的诱惑呢?

当然,发挥饮食抗衰补益的作用,不能不讲求科学的方法,需要有针对性地进行。而不科学的饮食将不利于身体内部的健康和调理,更谈不上延缓衰老了。因此,我们精心编写了这本为女性朋友调理饮食、抗衰老的图书。书中挑选了符合健康抗衰特点的12种食品,涉及抵抗衰老的多种要素、食品的营养成分以及健康价值,让大家充分了解饮食对延缓衰老的重要性,然后通过科学的食用方法与营养套餐帮助大家尽快掌握科学制作和品味佳肴的方式方法,以便您在日常生活中得以轻松地实施。

让我们为自己、为家人共同坚守一个美丽的信念:虽然人体衰老是生命过程中的自然规律,世上绝无灵丹妙药可以使人长生不老,但只要掌握科学的饮食养生之道,尽早着手预防并且持之以恒,就一定能够推迟衰老的到来,并最终达到延长青春、保持健康和美丽、提高生命质量的目的!



目录



生姜



洋葱

38

30

虾

22

桂圆

14



蜂王浆

6





大白菜

46



菠萝

54

桑葚

62



人参

70



杏仁

78



黑糯米

86



海参

94





蜂王浆是蜜蜂蜂王食用的，也是世界上公认的最能使人长寿的食物之一，它含有大量的生物活性物质。依据古今中外医学记载，长期服用纯天然蜂王浆，能使人体老化的细胞活性化，促进新陈代谢，滋补身体，增强抗病力，对预防女性机体功能衰退、更年期障碍、美容养颜、永葆青春等都具有促进作用。

抗衰老圣剂

Royal Jelly

蜂王浆

营养素

蜂王浆是工蜂上颚分泌的专供蜂王和蜂幼虫食用的乳白色或淡黄色的浆状物质。新鲜的蜂王浆呈酸性，部分溶于水。蜂王浆的成分相当复杂，其中含有干物质，干物质中以蛋白质含量最多，包括10-羟基-癸烯酸等脂肪酸在内的脂类物质和矿物质。此外，蜂王浆中还含有16种以上的维生素、核酸以及激素等营养物质。

蛋白质

蜂王浆中含多种活性蛋白质，主要有活性多肽、类胰岛素、球蛋白和X类4种，这就是为什么蜂王浆具有强抗衰老功效的原因。此外，已测出蜂王浆至少含有18种氨基酸，有8种是人体必需氨基酸，主要种类依次为脯氨酸、赖氨酸、谷氨酸、精氨酸等。



蜂王浆营养一览（每百克的含量）

微克 毫克 克



维生素

A	B1	B2	B6	B12	C	D	
43	10	40	—	—	4	—	
E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
—	—	—	—	—	—	—	200



矿物质

钙	铁	磷	钾	
29	500	16	28	
钠	铜	镁	锌	硒
4.7	30	2	30	0.15



营养成分

蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
400	1.9	77.7	—	—

性激素

蜂王浆中含有性激素，如有作为人类生殖激素的雌二醇、睾丸酮和孕酮等。对容易因年龄而衰老的人体来说，很需要适量性激素的补充，尤其对女性更年期更有作用。但直接补充过量的药物性激素对人体会有副作用，所以可以通过服用蜂王浆的方式来补充，不仅健康而且绝对安全。

SOD

蜂王浆中含超氧化物歧化X（SOD），它是体内主要的自由基清除剂，可抵抗细胞老化，防止疾病及癌症的发生。食用蜂王浆可补充体内的SOD，达到抵抗衰老、预防疾病的目的。



蜂王浆有延年益寿的功效，有调节免疫、改善睡眠、提高记忆力、护肤养颜等作用。现代医学已把纯天然蜂王浆应用于治疗疾病上，包括肝肾内脏器官、消化系统、血液循环系统、呼吸系统、神经系统、更年期障碍、性能力衰退、子宫癌症手术后、体内器官机能老化、风湿病、失眠、皮肤病等等。所以，蜂王浆可以从全方位进行机体防衰抗老的调节。

▶ 延年益寿

蜂王与工蜂寿命相差甚多，主要是由于取食蜂王浆的缘故，由此可见，蜂王浆具有延年益寿的功效。人体的衰老主要原因是细胞再生能力下降和活细胞数目减少，而蜂王浆有促进细胞组织再生的能力，可达到延缓衰老的功效。此外，蜂王浆中含有糖蛋白质和超氧化物歧化X(SOD)，具有活化人体细胞的能力，能显著促进人类细胞的增殖并延缓细胞的老化死亡。所以蜂王浆能抗衰老及延年益寿是有科学根据的。

▶ 调节新陈代谢

蜂王浆可调节人体的新陈代谢，提高人体对各种不良环境的抵抗能力，有助于调节神经系统，促进组织神经再生，使人体保持愉悦感，精力充沛，智力和情绪处于最佳状态，从而全面增强整个机体的抗衰老能力。食用蜂王浆，对女性的肾虚、神经衰弱、失眠、健忘、忧郁等衰老症状都有明显的调节作用。



► 补肾防衰

肾虚是导致女性迅速衰老的主要原因。蜂王浆中富含蛋白质、氨基酸、维生素，尤其是B族维生素特别丰富，针对女性常见的肾虚、血虚，通过调理精、气、神、血以及滋补肾精使人体精力充沛，通过养血活血使人体气血通畅。一补一养，全面调节女性内分泌，调节女性生理周期，保肾强肾，延缓衰老。



特别提示

据了解，蜂王浆虽然无毒性，但不能一次过多服用，因为一方面蜂王浆价格昂贵，另一方面服用剂量太大会扰乱人的代谢过程。

► 防止皮肤衰老

蜂王浆不但是营养滋补品，而且能显著改善肌肤，具有抗衰老的功效。蜂王浆所含的大量活性物质能激活酶系统，可降低导致皮肤衰老的脂褐素的含量，并将其排出体外。另外，蜂王浆具有抗菌、消炎、抗辐射、促进细胞再生等功能，可预防皮肤感染、发炎及辐射损伤，尤其对放疗和化疗造成的皮肤损伤与老化有防护作用。

► 补充女性雌激素

对于女性来讲，延缓衰老的关键时期是在36岁以后。女性从这个年龄开始，体内雌激素的含量降低，而雌激素是女性风采的生命线，肌肤的弹性和润泽都因含有一定量的雌激素而得以保持。蜂王浆含有性激素成分，可帮助女性延缓衰老。



► 预防心血管老化

心血管老化会诱发糖尿病、动脉硬化、心肌梗死等疾病。蜂王浆有助于增加血红蛋白、血小板数目和兴奋骨髓的造血机能，可以有效防止心血管出现衰退，同时能调节血脂及胆固醇，预防各种心脑血管疾病，有助于血压平衡。另外，蜂王浆对贫血、病体虚弱者也尤为适用。



现代女性延缓衰老最适宜的办法是服用蜂王浆,每天早晨用凉开水送服5~10克蜂王浆即可。蜂王浆中含有微量雌激素,恰好弥补女性雌激素的不足,在现代女性更年期普遍提前的今天,服用蜂王浆是最简单、最行之有效的抗衰老方法。

Royal Jelly Lover



▶ 蜂王浆的保存要求

蜂王浆是种高活性的天然产物,影响它活性成分的因素有7个:阳光、温度、空气、金属、细菌、酸、碱。鲜王浆对温度最为敏感,因此,应低温储存。一般在10℃左右的阴凉处可保存1~2个月,在4℃的环境可保存3个月,在-5℃的冰箱中能保存1年,在-18℃可保存2年。空气对蜂王浆有氧化作用,而光对蜂王浆则有还原作用。蜂王浆冻干粉胶囊、蜂王浆含片可在常温下保存,但应避光防晒。

▶ 蜂王浆如何鉴别

蜂王浆贵在纯与鲜,所以在购买时一定要注意这两个方面。(1)眼观:新鲜蜂王浆一般为乳白色或淡黄色,上下颜色一致,有光泽。(2)鼻嗅:有独特的芳香气味,不允许有腐败发酵气味或牛奶等气味。(3)口尝:有酸、涩、辛、辣味,且回味略甜,太甜可能掺假。(4)手捻:应有细腻感,因品种不同,有的有细小的晶体。购买蜂王浆时,应选择具有三证(营业执照、卫生许可证、税务登记证)的正规商店或蜂产品专卖店,这样可保障产品质量。另外,目前市场上存在一些蜂王浆出口企业将淘汰下来的不合格品低价出售的现象,购买时应多留意。

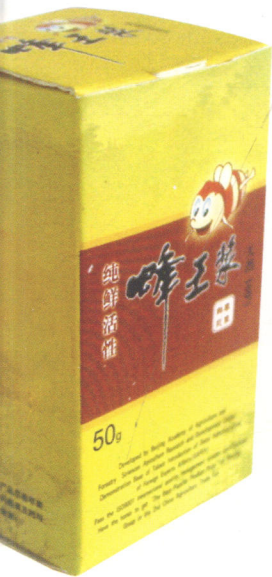
特别提示

据专家说,即使是适宜服用蜂王浆的人,也不宜乱服,而且也不能用开水或茶水冲服,温度过高容易破坏其活性物质,茶水中的鞣酸与铁会降低其疗效。还有一点就是必须长期服用,才能见效。



▶ 蜂王浆的药用方法

(1)含服:将蜂王浆或蜂王浆溶液放入舌下含服,“蜂王浆片”就是专门用于含服的。含服不进入胃,直接在舌下经唾液和黏膜消化吸收,由血液带到全身各部。因此,吸收效果好,用量少,比较经济。(2)注射:将蜂王浆制成注射液,皮下或肌肉注射,便于人体直接吸收。在临床上对于重病或病危的患者,采用此法。(3)涂擦:将蜂王浆制成软膏或化妆品之类。可将软膏等涂擦于患处,用于治疗外伤、烫伤、皮肤病等,效果较佳。化妆品可用于美容,蜂王浆能使面部皮肤光泽、增白、消除褐斑及减少面部皮肤皱纹。



特别提示

虚弱、重症患者适宜服用蜂王浆。

▶ 服用蜂王浆的最佳时间

中外蜂产品专家和医务工作者普遍认为,要更有效、更完全地吸收蜂王浆中的有效成分,蜂王浆宜在早晨饭前空腹服用和晚饭后1小时左右空腹服用(或就寝前服用,必要时中午可增加一次)。服用蜂王浆时间不当会导致泻肚。例如每次饭后,胃分泌大量的胃酸来帮助食物消化,然而胃酸对蜂王浆有一定的破坏作用,若此时服用蜂王浆,则会造成刺激胃部的运动,导致“拉肚子”的现象产生。



内服蜂王浆可以起到抗衰老的保健作用，而外用蜂王浆可以保护皮肤、预防老化，具有良好的美容效果。蜂王浆含有丰富的生物活性物质，经常内服和外敷蜂王浆，可以使人面部光泽，肤色红润，气色得到改善，是永葆青春的有益食品。

Royal Jelly Cook

1 蜂王浆



准备

蜂王浆少许

加工方法

每日早晚用小勺将适量蜂王浆放在舌根下，含服。



特别提示

除了直接服用蜂王浆外，也可以服用蜂王浆片。

2 蜂王浆润肤水

Royal Jelly Cook

准备

蜂王浆 1.5~2.0 克

★ 功效：每日早晚各一次，长期坚持，可祛除面部及眼角皱纹和老年斑、色斑等。

加工方法

- (1) 用温水洗净脸。
- (2) 取蜂王浆涂敷脸部，并用手轻轻按摩揉搓面部，感到微热时停止，30 分钟后洗去即可。

3 蜂王浆营养膜

Royal Jelly Cook

准备

蜂王浆 5 克

淀粉 10 克



加工方法

- (1) 将蜂王浆、淀粉与少量水调制成糊状。
- (2) 每晚睡前涂抹到面部，形成面膜，30 分钟后洗去，每日 1 次。

★ 功效：润肤除皱，祛斑美容。



桂圆亦称龙眼，自古被视为“果中神品”，现在则更是被作为“抗衰果品”应用在日常生活当中。作为岭南四大名果之一的桂圆，性温味甘，营养成分确非一般果品可比，具有强身健体、扶弱滋虚的功效，是有助于女性抵抗衰老的活力食品。

果中神品

Longan

桂圆



营养素

桂圆肉中含有葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、磷、钙、铁，还含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、酒石酸等，这些营养素对人体都是十分必需的。因此，桂圆是一种开胃健脾、补虚长智、强体美容的抗衰药食。



糖类

桂圆具有较高的营养价值，尤其是糖分的含量很高，并有可以被人体直接吸收的葡萄糖、蔗糖等。糖类是最经济、产热最快的物质，它在体内分解多、耗氧少，最易被消化吸收，为人体各种生理活动提供能量，大脑组织耗热的主要来源就是糖。此外，糖在肝脏中转化为糖元，能促进肝细胞的再生，促进肝脏的代谢和解毒作用，有利于保护肝脏。体弱贫血、年老体衰、久病体虚者，经常吃些桂圆能够抗衰补益。此外桂圆还是女性产后重要的调补食品。



蛋白质

桂圆中含有蛋白质。蛋白质含有人体活动所需要的多种氨基酸，它们参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞的构成。所以女性应该多摄取富含蛋白质的食物，有利于机体功能的健康维护，对防止衰老有重要作用。



桂圆营养一览（每百克的含量）

微克 毫克 克

维生素

A	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	C	D
802	40	40	110	—	12	—

E	生物素	K	P	胡萝卜素	叶酸	泛酸	烟酸
500	—	3	—	4.81	28	70	400

矿物质

钙	铁	磷	钾	
65	400	20	232	
钠	铜	镁	锌	硒
105.1	30	7	140	2.8

营养成分

蛋白质	脂肪	碳水化合物	胆固醇	膳食纤维
900	300	7.9	—	1.2

酒石酸

桂圆中含有酒石酸的成分。酒石酸是女性强身健体的防衰剂，有补肾益肝、滋阴养血的功效，女性常食可调补气血、增强体质、增进性欲。

维生素C

桂圆中含有丰富的维生素C。缺乏维生素C，人体会产生食欲不振、体重减轻、唇舌发红、齿龈肿胀、出血、口干和口臭等症状，进一步发展，会导致身体各项机能的老化。对于女性而言，维生素C不仅有美白肌肤、防止肌肤老化等作用，而且对性功能的维护也起到积极作用，从而有效避免由于器官老化所导致的性功能减退。