

食物是最好的医药

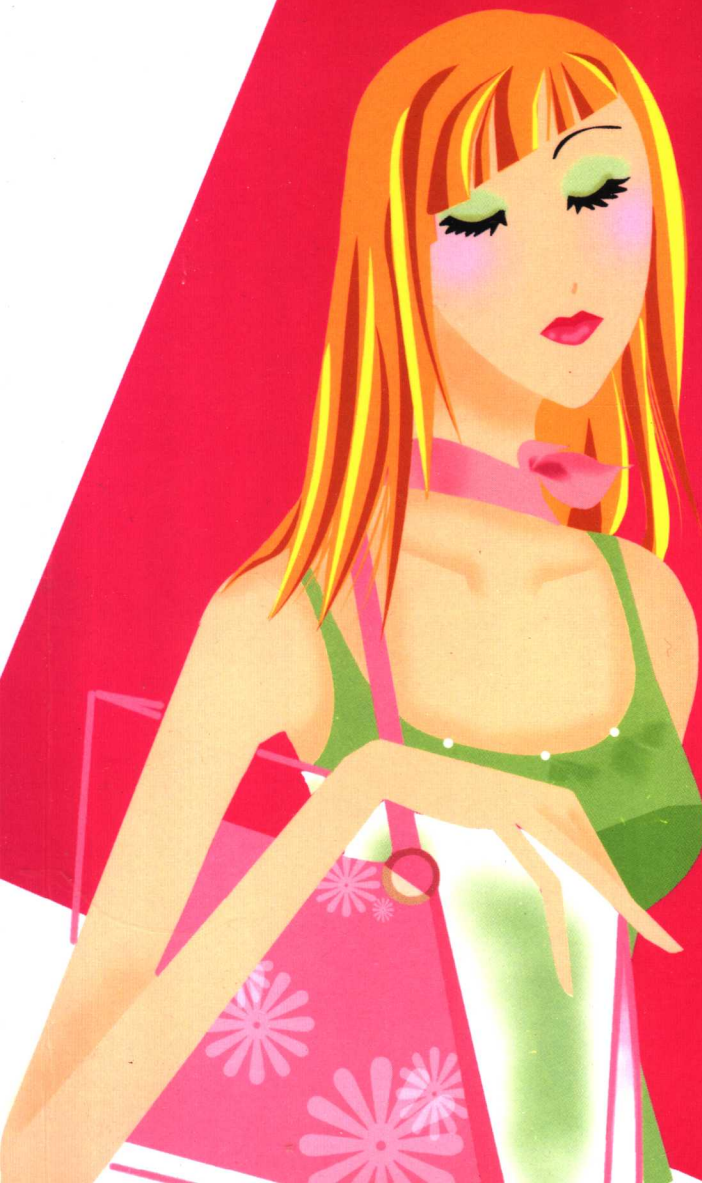
关心自己， 从抗衰老开始

朴春善 编著

我的年龄我做主！

- 女人何必惧怕年龄！
- 女性会比男性提前5-10年开始衰老。
- 25岁是抗衰老的最佳时期。
- 抗衰老后，原来自己可以很美丽。

海潮出版社





关心自己， 从抗衰老开始

朴春善 编著

我的年龄我做主！

女人何必惧怕年龄！

女性会比男性提前5-10年开始衰老

25岁是抗衰老的最佳时期

抗衰老后，原来自己可以很美丽

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

关心自己,从抗衰老开始/朴春善编著. —北京:海潮出版社,
2005

ISBN 7-80213-162-6

I. 关... II. 朴... III. 长寿—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140954 号

关 心 自 己 , 从 抗 衰 老 开 始

朴春善 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/24 印张:6.25 字数:150 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-80213-162-6

定价:19.80 元

前言

青春美丽吃出来

如果人生有什么是不可改变的话,那就是衰老了。

你的身材可以变得更苗条,你的头脑可以变得更聪明,你的荷包可以变得更充实。但是随着时间的流逝,你永远不可能变得更年轻。“今年 20,明年 18”,这只是一个永远也不可能实现的梦。就在读这句话的几秒钟里,你又变老了一些。

好啦,不要那么悲观啦。我只是说你的年龄不可能变小,并没有说你不可以更健康、更青春、更有活力啊!从生理角度上看,女性的衰老期会比男性提前 5~10 年,这也许正是女人比男人更加惧怕衰老的原因。虽然衰老不可避免,但我们可以让衰老的脚步放慢些,再慢些。那么,你就需要提早了解人体衰老的机理,按照正确的方法,积极地调整自己的生活,最大限度地放慢衰老的脚步。

有什么方法可以让美丽青春不被时间带走呢?

方法有很多:比如多运动啊,保持心情开朗啊,做做面膜啊,实在不行就动刀子——整容!呵呵,很恐怖吧?



其实,还有一个更加懒惰的方法:吃。

吃?谁不会呀!但是要吃得好、吃去衰老、吃出青春和魅力就没那么容易了。

不是吗?那你可不可以不要肚子饿的时候就想起洋快餐,不要三九寒冬还抱着冰激凌,不要为了减肥每天只靠可怜兮兮的几根青菜叶子过活呢?

看到了吧,要吃得健康、吃出美丽青春,虽然并不难,但也不是那么容易的。

有的朋友可能会说:我觉得自己还很年轻,并没有衰老的迹象啊。确实,从人的自然生理过程来看,女性的衰老似乎是从30~40岁时才开始的,因此许多人自然而然地认为女性保健也从这时候开始,由此而陷入误区。近年来,国外的医学研究表明,人体的许多变化对一生都有影响,女性的保健不是一朝一夕的事,而应该持续一生,在不同的阶段各有侧重。

比如肥胖,虽说女性肥胖多在中年以后,但根子却在儿童期。美国科学家的调查资料显示,女性凡5岁前体重超标者,30岁以后有80%成为大腹便便者,如果此阶段体重正常,日后成为胖子的可能性会下降到42%。

而针对女性最关注的皮肤衰老,就要从15岁起开始皮肤护理,因为这一年龄段是人体内分泌系统重新调整的时期,皮脂腺分泌加强,油脂增多,毛孔变得粗大,有时还会出现恼人的粉刺。20岁以后,虽然皮肤状态趋于稳定,细腻光洁,富有弹性,但是阳光、受污染的生态环境、精神负担过重以及不健康的生活方式都是它的“敌人”。香烟的烟雾对皮肤有害,即便是被动吸烟也一样。喝酒会使皮肤变得干燥。30岁以后皮肤处于转折期,更新速



度慢了一半,表面积存的大量坏死细胞,使皮肤变得粗糙,肤色开始发暗并出现皱纹,有时还有色素沉着。40岁以后,由于皮肤的自然老化以及紫外线、环境污染及精神紧张所带来的恶果开始出现,如皮肤内的胶原含量减少而致皱纹显露等。此外,体内所出现的内分泌系统紊乱也会对皮肤造成不利影响,皮肤变得更加敏感,更加松弛。

这样说来,你的抗衰老计划可能已经晚点了,那就要拼命地追赶才行。

在这本书里,我们给大家介绍了抵抗衰老,保持青春与美丽的最佳方法。相信大家可以举一反三,组合出更加丰富多彩的饮食计划。不仅让自己放慢衰老的脚步,还能与伙伴一起分享!

目 录

前言 / 001

第一章 引发衰老的七大因素

No 1. 不可忽视的自由基 / 002

No 2. 别让食品污染害了您! / 004

No 3. 宿便早排除! / 006

No 4. 美味食物也骗人! / 008

No 5. 荷尔蒙抗衰老 / 010

No 6. 阳光辐射让人老 / 012

No 7. 不良习惯会加速衰老 / 014

第二章 超级食物 PK 台

超级蔬菜 PK 衰老 / 018

超级水果 PK 衰老 / 029

超级干果 PK 衰老 / 041

超级肉类 PK 衰老 / 045

超级饮料 PK 衰老 / 050

超级中草药 PK 衰老 / 054

超级抗氧化剂 PK 衰老 / 058

第三章 健康饮食,战无不胜

战胜黑眼圈 / 064

黑眼圈从何而来

外敷治愈黑眼圈

不要吃成“熊猫眼”

战胜晒伤 / 068

Out! 感光食品

修补晒伤,由表及里

消除小雀斑

战胜皱纹 / 071

鱼尾纹:皮肤衰老的开始

减少皱纹 5 大原则

抗皱食品 TOP10

胶原蛋白:皮肤保护神

战胜头发衰老 / 078

均衡营养,乌黑秀发

枯发的饮食护理

让白发无影无踪

脱发的饮食护理

扫除头屑烦恼

战胜骨质疏松 / 085

雌激素与骨质疏松

挺拔体态要补钙

仅仅补钙可不行

健康生活,强劲骨骼

战胜大脑衰老 / 091

为大脑加油

修复你的脑细胞

维生素 B,全家齐上阵

健脑食物 TOP10

战胜免疫力下降 / 097

测测你的免疫力

不良习惯损害免疫力

提高免疫力食物 TOP10

第四章 全面抗衰老饮食计划

1.0 版 整理厨房计划 / 104

2.0 版 营养均衡计划 / 108

2.5 版 一日三餐计划 / 112

3.0 版 四季饮食计划 / 117

4.0 版 色彩饮食计划 / 121

5.0 版 改善睡眠计划 / 126

6.0 版 对症用“药”计划 / 132



第一章

引发衰老的七大因素

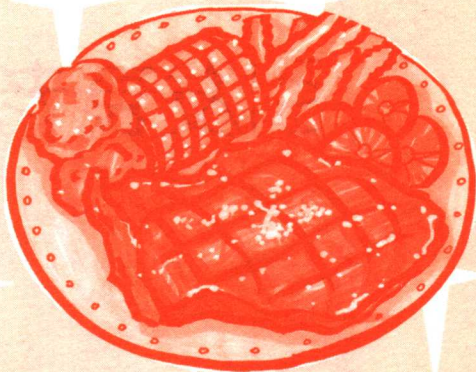
No 1 不可忽视的自由基

为什么人会衰老？

自由基本身是个化学名词，是指“任何包含一个未成对电子的原子或原子团”。

人体内可能存在的自由基包括超氧阴离子自由基、羟基自由基、过氧化氢、单线态氧自由基以及一氧化氮自由基。其中与人体关系最密切的是超氧阴离子自由基。一般正常的氧原子，外层有4对电子，若在人体代谢时不慎丢掉一个电子，就变成超氧阴离子自由基。

自由基会在体内，尤其是组成细胞膜的原子中抢来一个电子，使自己变得完整。这样便会损伤人体细胞。自由基会使血液中的低密度脂蛋白胆固醇氧化，诱发动脉粥样硬化，以致发生心、脑血管疾病。此外，自由基还会诱导肿瘤的发生。关节炎、眼部的白内障、皮肤衰老也有自由基在作怪。在自由基的作用下，原本青春健康的人体就会像切开的苹果一样变黄、发黑、萎缩。



自由基如何引发衰老?

正常的氧原子有4对电子,身体的新陈代谢使氧原子失去一个电子,这便形成自由基,它设法要从其他分子中夺来1个电子来替代失去的电子。

当自由基从细胞壁的分子中夺去1个电子,就会破坏那个细胞,同时又产生1个自由基,并开始链式反应。

这种链式反应破坏了细胞壁,使细胞发生分解,从而导致癌细胞和其他疾病侵入人体。

自由基的特点

自由基通过抢夺细胞内的电子从而使人衰老,是不折不扣的“生命强盗”。

只要人还有呼吸,吸人体内的氧气就会生成超氧阴离子自由基,所以与自由基的斗争是没有终结之日的。

只要人体内还存有一个自由基,就会像核爆炸一样产生链式反应,因此对自由基应该格外警惕,千万不可掉以轻心。

小贴士



如何抵抗自由基:抗氧化剂

抗氧化剂是一种能够被迅速氧化的物质,它能够在第一时间与自由基结合。牺牲了自己,保护了你的身体。天然的抗氧化剂包括胡萝卜素、维生素C等等。在第二章我们将具体介绍一些天然的抗氧化剂以及它们的食物来源。

No2. 别让食品污染害了您！

警惕“病从口入”

农作物种在被污染的土地上，通过食物链，一旦进入人体对健康就有危害。在各种重金属中，镉污染比较突出，其次为汞污染。一般受重金属污染的蔬菜和瓜果类味道较差，易腐烂。

小贴士

胡萝卜、芹菜、香菜、莴笋、生菜等蔬菜，由于极少生虫而很少喷洒农药，农药污染自然要轻得多。食用瓜果蔬菜前最好采用以下方式尽可能除去残留农药：

反复清洗，长时间浸泡，最好是用洗涤剂浸泡半小时；

能去皮的尽量去皮；

可以加热的必须加热后食用；

用臭氧水浸泡。



为了增加产量，高效杀虫剂的品种不断涌现，对人体的毒害作用也日渐加深。一般来说，杀虫剂的效率越高，对环境的污染也越严重，对人体的毒害作用也越大。

饲料里添加的“瘦肉精”、食品中以煤焦油为原料制成的人工合

成色素、花生仁等发霉时长出黄曲霉,而产生的黄曲霉素都会加速人体的衰老。

食物也有毒!

有毒物质对空气、水源、土壤及粮食、家禽、家畜、蔬果等食物造成了污染,某些食物本身也会含有一定的毒素,人会不知不觉地吃进这些有毒的食物,从而诱发体内自由基大量生成,引起疾病。积少成多会引起慢性中毒。

若食物污染严重,一次摄入的毒素过多,就会引起急性中毒,严重者会危及生命。



健康哪儿去了?

食物污染在生活中无孔不入。很多污染物,如重金属之类是很难被分解的,摄入一点点可能没有什么问题,但是毒物会逐渐积累,酿成大害。人们不可能生活在一个真空的社会之中,从而无法避免许多物质对食品造成的污染,只能避免或尽量减少这些污染。食用被污染的水果蔬菜,反不如大鱼大肉更有利于健康。

小贴士

新鲜绿色食品

◇国家已经颁布了“绿色食品标志”,建议购买有这种标志的食品。在菜市场采购的时候一定要精挑细选,很多看起来新鲜整洁的蔬菜水果说不定就是施用了大量的农药或是生长素的。

No3. 宿便早排除！

什么是宿便？

人体的肠道绵长且多褶皱，许多残余的废物滞留在肠道褶皱内，无法排出体外，就形成了宿便。这些人体内脂肪、碳水化合物、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物，和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。由此可以看出，宿便的危害非常巨大。

如果粪便产生后，不能在 12~24 个小时的时间内被排出人体，就会在肠道内腐烂变质，成为细菌的滋生地。这些细菌每时每刻都在产生毒素，其中最常见的一些有毒的气体，如氮气、二氧化碳、硫化氢、吲哚等。宿便在人体内停留的时间一长，其中的毒素可能重新被肠道吸收，再次危害人体。

小贴士

宿便还有许多“同案犯”，比如肝脏、胆囊和胆管中蓄积的腐败的胆汁、胆红素性结石及其他结石，血管中蓄积的胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物，各关节部位蓄积的各种无机盐类，加上淋巴、皮肤等处，人体内的垃圾总共可以达到 3~5 千克。



宿便引发衰老

食物残渣和新陈代谢产生的废物聚集在肠道褶皱内,无法被人体排出,逐渐腐败、变硬,形成宿便。

宿便在人体内停留,滋生了有害菌。有害菌产生的毒素重新被肠道吸收,再次危害人体。

宿便所滋生的细菌都是有害菌,它们不仅会产生毒素,还会抑制肠道内有益菌的生长,从而削弱了人体的抵抗力量。所以,宿便在体内停留时间越长,对人体危害也就越大。它是引发衰老的重要因素。



宿便的危害

由于人体的大肠可以吸收水分,所以如果宿便得不到及时清理,就会慢慢变硬,紧紧地粘附在肠壁上,变得更加不易脱落,从而越积越多,成为潜伏在人体内的杀手。

德国一位外科医生解剖了 280 名死者,结果发现,在其中 240 名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状的粪便污垢。有伦敦医生解剖一名死者的大肠,从中取出 10 千克陈旧并已“变成像石头一样硬”的粪便,并将其作为陈列品展示至今。

小贴士

膳食纤维

◆膳食纤维广泛存在于蔬菜、水果、豆类和谷物中。虽然它们不能被人体消化吸收,但是起到了排除体内垃圾的作用。经过过分加工的食物膳食纤维的含量会减少,所以应该尽可能选择全麦面包等粗粮,蔬菜也尽量不要切,而是整棵烹调。