

中年防老膳食秘诀

〔日〕白鸟早奈英 著

陶法义 赵琪 译

成都科技大学出版社

1988.8.30

中年防老膳食秘诀

著者：〔日〕白鸟早奈英

译者：陶法义 赵 琪

出版发行：成都科技大学出版社

经 销：四川省新华书店

印 刷：成都市金牛区教育印刷厂

开本：787×1092毫米¹/₃₂ 印张：5.1875

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

字数：112千字 印数：1—13000册

ISBN7—5616—0113—1/TS·I

定价：1.70元

《译者前言》

饭，无论谁每天都要吃，并且，谁都会吃。但是，读了这本书，您会大吃一惊：原来“吃”上竟有这么多的学问！还有一套能防老的秘诀！……由日本著名营养学家、教育学家、日中友好协会理事白鸟早奈英著述的这本书，为您打开了一个神奇、奥妙的营养学的世界。

您想知道吗？

——打麻将可以防止老化，但打累了该吃什么呢？

——有的人老了为什么会变痴呆？原来是“褐脂质”在作怪！那么，有办法预防吗？有！

——当您极度疲倦、几乎累垮了的时候，按照这书中的办法调理膳食，可以使您迅速恢复疲劳，立奏奇效！

——如果您经常在社会上奔走，常在外面就餐，注意：您可能会出现营养危机！不过，这本书会给您想法，保您康健无虑！

——倘若您为自己太瘦或太胖而担心，别怕，这书为您安排了各种膳食对策。

——要是您觉得脑力下降，精力不济，那就请阅读此书，它为您安排了防止头脑老化、使精气神由衰转盛的食谱。

——如果您为自己肾虚阴亏、精力不佳而苦恼，放心，

这书会为您提供膳食疗法，助您壮肾补阴。

.....

此外，本书还附有日本各界名流、“第一夫人”们的长寿、保健食谱，将使您大开眼界，生活更加美满。

本书内容丰富，文字深入浅出，淡中见奇，是中年男女和老人们必备的保健营养指南，亦可供营养学研究者参考。

1987年9月

卷 头 语

由于医学的进步，人类的寿命确实在一年年地延长。

根据昭和五十八年（1983）九月九日厚生省所发表的各国长寿顺序统计资料，我国的平均寿命，男性为七十四点二二岁，女性为七十九点六六岁。这是很值得骄傲的、世界上最长寿的平均数字。百岁以上的长寿者，比上一年增加了一百五十四人，刷新了最高记录。在二十四年里，这个数字约增长了九倍，达到一千三百五十四人。

在日本，最长寿的是曾被载入每年刊行的记录世界人类寿命专辑书中的、一百一十八岁的鹿儿岛县德之岛的泉重千代。实际上，此人连续七年都居于寿星中的“冠军”之位，当然是全日本唯一的出生于江户时代的“遗老”了（生于庆应元年（1865）六月二十九日）。

女性中的第一位寿星，是大熊茂牟和浅海花子，两人都活到了一百零九岁。

同时，也开始出现了我国最早夫妻双双全都达到了百岁的这样史无前例的事，他们就是住在冲绳县中头郡的真荣城松和真香登子两口子。这不仅在日本，在世界上也是罕见的记录。

说到根据地区不同，百岁以上老人多集中的地区顺序是：①东京——九十二人；②福冈——八十二人；③鹿儿岛

——五十九人；④冲绳——五十八人；⑤北海道——五十七人。

以上是关于长寿的可喜的报道。不过，也有许多现实问题不允许我们只是一味地陶醉在这些长寿的记录之中，我们必须有切实、清醒的认识。这就是患老年性痴呆的老人、长期卧床不起的老人，都在年年增加。

靠科学的力量仅仅能确保人的长寿，这具有怎样的意义呢？哪怕我们勉强觉得那是一种幸福，可以说其中也孕藏着我们用一句话无法表达出来的许许多多问题。

如果可能的话，人应象德川家康那样，活到寿终正寝。我相信，那样对自己也好，对周围的人也好，都会招来金钱难以买到的幸福的。

这本书，就是出于内心的这种愿望而写的。

一九八三年

白鸟早奈英

目 录

卷头语

第一章 要控制食用加速老化的危险食品

1. 老化从三十岁开始…………… (1)
 - ① 老化是怎样引起的呢?
 - ② 老化是从三十岁开始的
2. 高热能的食品会加速老化…………… (4)

人口的25%营养过剩
3. 胆固醇的害处可用食物搭配来消解…………… (5)
 - ① 胆固醇很可怕, 美味可口的食品含胆固醇多
 - ② 可以消除胆固醇之害的食品调配
4. 吃金枪鱼生鱼片要及时鲜食…………… (9)
 - ① 吃鱼能补脑益智、强身健体
 - ② 搭配着吃肥生鱼片是营养的关键
5. 砂糖, 可怕! …………… (11)
 - ① 吃糖过多会招来病患
 - ② 红糖比白砂糖好, 搭食含钙的食品吧
6. “成人病”之敌——食盐, 及低盐饮食三十条 (13)
 - ① 过量摄食食盐为什么有害?

② 低盐饮食三十条

7. 以酒酬世话酒精…………… (16)
 - ① 法兰西——酒精中毒死亡率最高的国家
 - ② 适当的酒量——清酒360cc、啤酒两瓶
8. 小说《恍惚的人》和脂褐质的真面目…………… (18)
 - ① 痴呆的原因是脂褐质在作怪
 - ② 征服脂褐质的方法
9. 亦毒亦药的香辣调味料…………… (20)
 - ① 是毒？还是“味觉之宝”？全在用法
 - ② 用法得当，亦可成药
10. 食品添加剂里包含的危险物质…………… (23)
 - ① 信不信由你，现在我们每天要吃进去七十种食品添加物
 - ② 忽视食物的自然本味不得了

第二章 在疲倦的时候、身体垮了的时候……

按此方 调理膳食可产生活力

1. 恢复疲劳，立奏奇效…………… (26)
 - ① 疲劳困顿之时的饮食三关键
 - ② 运动前后的膳食
 - ③ 打麻将可防止老化，打累了应食用含VB的食品
 - ④ 读书疲倦时，别忘记——葡萄酒和土豆片
 - ⑤ 您睡眠不足吗？特效食品可为您解除烦恼

- ⑥ 您若感冒了的话，这样配食很管用
- ⑦ 鼻塞不通、头脑沉重时，吃海藻最灵
- 2. 烟酒过量及经常在外就餐的补偿食品……………（41）
 - ① 饮酒过量时的快速醒酒食物
 - ② 过量饮用咖啡之害
 - ③ 吸烟过多时的饮食要点
 - ④ 食用咸辣物过多时应补充钾
 - ⑤ 最好使用植物油
 - ⑥ 经常在外就餐引起营养不良时该怎么办？
- 3. 日常强健肠胃的膳食法……………（52）
 - ① 巧配膳食治泻肚——效果极佳
 - ② 按本方调理膳食可治便秘
 - ③ 肠胃疲劳时可适量饮酒
 - ④ 多吃糙米吧——它会使您的过敏性大肠恢复正
常功能
 - ⑤ 在没有食欲时，就动手做菜吧
- 4. 解除您太胖、太瘦的苦恼的膳食法……………（62）
 - ① 体重增加时的九条改善对策
 - ② 解除过瘦的苦恼的膳食法
 - ③ 运动不足时，请用这种膳食——效果OK

第三章 头脑昏呆、精力衰退时…… 使您重 获青春的膳食

- 1. 食物可防头脑老化……………（71）

- ① 要是心情烦躁不宁，就该怀疑是否缺钙
 - ② 提不起精神时使用的菜谱
 - ③ 机灵劲儿下降了怎么办？多吃 VC 食品
 - ④ 当您感到头脑昏呆时，最好改食麦饭
 - ⑤ 记性很差的时候，要多吃大豆和鸡蛋
 - ⑥ 您想成为象电子计算机一样的人吗？那就请多吃含维生素 E 的食品
 - ⑦ 使精气神由衰变盛的膳食食谱
 - ⑧ 豆浆对防治中年出现的睡眠鼾声效果显著
 - ⑨ 防治性功能减退的有效食品——牡蛎、沙丁鱼、土豆
 - ⑩ 脱发、白发的膳食疗法
2. 血压病及其膳食疗法……………(101)
- ① 治高血压的膳食疗法
 - ② 低血压的人在膳食上要注意营养的均衡
 - ③ 自感有些贫血的原因是体内缺铁和维生素
 - ④ 小便次数增多时要改换膳食
 - ⑤ 谋求“第三场所”时的膳食

第四章 关于头脑、骨、血管、性、眼、齿

——使您永远保持年轻的膳食秘诀

1. 使大脑重新年轻的膳食……………(112)
- ① 大脑的年轻全靠食物
 - ② 冻豆腐、干松鱼中含有的氨基酸

- ③ 摄食含维生素B群、C、E的食品，可改善大脑的功能
- ④ 大脑喜欢干鱼、海藻类食品
- 2. 保持骨骼年轻的秘诀——应喜食含钙的食品(119)
 - ① 骨衰则体衰
 - ② 热爱人生的人要重视钙的摄取
- 3. 保持细胞青春活力的膳食秘诀……………(122)
 - ① 优质细胞产生于优质的膳食生活
 - ② 延缓细胞老化的食物
- 4. 维生素E可壮阳强精，增进性功能……………(125)
- 5. 使眼睛返老还童的食物……………(128)
 - ① 四十五岁是跨进老花眼年龄的界限期
 - ② 每天至少要吃一个柑桔类水果
- 6. 吃含钙的硬实食物能保持牙齿健康……………(131)
 - ① 牙齿坏损是老化的第一信号
 - ② 健康的牙齿产生于含钙的食品
- 7. 使血管返老还童的速效膳食……………(133)
 - ① 效果出类拔萃的大豆蛋白
 - ② 维生素E的防老功效

第五章 日本名人的日常膳食

- 日本荞麦面条和鱼丸子#(原总理大臣)铃木善幸(138)
- 营养补品不可缺少#(原总理大臣夫人)佐藤宽子(139)
- 西餐、中餐、和食，平均进餐#(奈良东大寺长老)桥本圣准……………(140)

-
- 特制的“魔女汁”#（作家）曾野绫子……………（142）
- 每周一天“休肝日”#（“味之素”株式会社社长）歌
田胜弘……………（143）
- 甲鱼汤炖海带#（画家）冈本太郎……………（144）
- 建立膳食记录#（动画剧作家）久里洋二……………（145）
- 历史名人：德川家康坚持吃麦饭……………（147）
- 每天早上饮用人参汁#（歌舞伎演员）尾上梅幸（149）
- 肉、鱼、豆腐，快食快眠#（众议院议员）河野洋平…
……………（150）
- 每天早上喝杯开水心情爽快#（舞台美术家）朝仓 摄
……………（151）
- “吃”三分之二，“干”三分之二#（东京大学法学教
授）筱原 一 ……………（152）

第 一 章

先明白这一点吧

要控制食用加速老化的危险食品

一、老化从三十岁开始

1. 老化是怎样引起的呢？

“我想青春永驻、长生不老。”无论是谁，恐怕都有这种愿望。可是，青春的敌人——“老化”，到底是指什么呢？您具体怎么认为的呢？您大概认为是指：头发变白或者稀少、皱纹增多、牙齿脱落……等等现象吧？当然，这些现象中不管是哪种，都是老化现象中的一种表现，不过，光是这些还不充分。

按照学术上的说法来解释，那就是——“所谓老化，就是决定构成生物的种特征的寿命的诸变化，它是伴随着时间的推移而一起发生的。”

关于这种老化的原因，日本医科大学的教授金子仁先生在《产生青春的特效维生素》一书中，列举了如下的七种观点。

①消耗论

如果长期劳作，就象机器会出现损耗一样，身体里的细胞也要磨损坏死。

②有害物质积蓄论

有害物质不断积蓄到神经细胞、心肌等处，造成人体老化。

③能量定量论

人从哇哇坠地到死去，具有一定的能量，待其能量耗尽，便出现老化。

④“自由基”论

所谓“自由基”，是由于新陈代谢的副产品和人的年龄一起增长而产生的。

⑤本身免疫论

作为患病的一个原因，是由细菌或毒素从体外侵入人体内。人体内形成的、能够抵抗外来物的抗体，起着杀死侵入者的作用，这就是“免疫”。正由于有了“免疫”能力，我们在一般情况下才不易患病。不过，随着年龄的增长，人体产生了对自身细胞具有免疫力的抗体，这种自身形成的抗体，把自己身体的细胞彻底打败。

⑥耳下腺激素贫乏论

这种观点是指：人上了年纪，由于耳下腺激素贫乏而引起老化。

⑦突变论

指由于宇宙线、放射线、化学物质等一些原因而引起体内细胞的突变，这种突变反复多次积累，从而造成老化。

对于以上诸种说法，有的人会不由得觉得：确实如此呀！但是，这仍然是不充分的。在这里，让我们再稍微具体一些

地寻找一下人体老化的真正原因吧。

2. 老化是从三十岁开始的

如果我们把老化的实质最明确地用文字表述出来，那就是指体内细胞的减少。我们身体内的细胞每天都在死灭、消亡，不过，另一方面又接连不断地制造出新的细胞。这就是细胞的新陈代谢。然而，人越是年龄增大，那么老细胞死亡的数量，就越是比新产生的细胞数量多；因此，细胞本身的数量就一直减少下去。

关于人体的各个内脏器官的重量随年龄增大而变轻的情况，可参看图表（原文有图，译时省略——译者注）。如脾脏等部位，在七十岁时只有二十岁时的重量的一半。我想，通过图表便可一目了然。

那么，这种老化现象到底从什么时候开始出现的呢？那是从身体停止成长、引起细胞减少、机能降低而开始的。可以说是在三十岁开始的。从这个时候起，人体内脏器官的重量也开始一点一点地减轻。关于从日常生活现象中判断是否老化的标志，《老而美》一书的作者竹内大真氏，列举出如下几项条件：

①打开厕所的门就便溺。

②正在吃饭时，“冬冬”地把食器放在桌上，发出很大声音。

③和别人交谈时，不听别人讲话而只顾自己单方面说。

您是不是这样的呢？如果您的情况全部与上述条件相吻合，那就有点儿问题了。

因此，为了让自己一点儿也不早衰，或者为了保持眼下的青春之美，那就必须采取一定的对策。那就是应当摄取对

身体有利的食品。食物是老化的最大因子，对这一点可能没有人持异议吧？我们每天都要和吃饭打三次交道，饮食之事当然掌握着人体健康的钥匙。每一次的进食，都要符合您自己的饭量。而摄取丰富的营养、取得营养的平衡，是十分重要的。关于饮食问题，我们在后面还要详述，这里就省略了。

除了正确掌握住饮食之外，还必须经常运动。应当选择那些并非时兴的、不增加你的负担的运动项目，每天坚持，持之以恒。还请你别忘记经常地使用大脑。

二、高热能的食品会加速老化

人口的25%营养过剩

“营养不良的孩子晚成人，贪食过量的老人死得早”，这是西方的谚语。现在，美国也好，日本也好，都有贪食过量的倾向。

日本厚生省从昭和二十年（1945）起，就进行国民营养调查。在昭和五十四年（1979）度所作的国民营养调查成绩报告书中，发表了如下的见解：

“昭和三十年（1955）以后，随着经济的急速增长，国民的生活水准有了显著改善。但是，另外一方面，城市与农村的经济格差与肥胖、贫血、高血压、心脏病、糖尿病等所谓成人病开始增加，疾病与饮食生活的关系被人们所指出。”

“首先，关于热量，有25%的家庭摄取超过人体所需热量20%、达到三千卡的热量；相反，也有9.2%家庭摄取的热量不满二千卡。”

这就是说，在昭和五十四年度（1979）日本总人口一亿一千五百万人中，有二千八百七十五万人营养过剩。当然，还有一千零五十八万人所摄取的热量不足。

“关于蛋白质，动物性食品的比率显示出增加的倾向，在昭和五十四年度调查中，蛋白质摄取量里所占的动物性蛋白质的比率为50.2%，首次超过了50%。还有，关于脂肪的摄取量也是动物性食品的摄取比率，超过植物油的摄取比率的增长。在昭和五十四年度的调查中，占了52.4%。”

关于摄取食物种类的具体情况，可参看图表（省略——译者注）。根据表来看，可知占首位的是肉类，增长了130.4%。其次，是牛奶以及乳制品，增长120.5%、油脂类增长120.3%、鸡蛋增长108.9%、鱼介类增长100.5%。鸡蛋和鱼介类增长率低。

三、胆固醇的坏处可用食物搭配来消解

1. 胆固醇很可怕，美味可口的食品含胆固醇多

前些天，我去某位政府高级官员夫人府宅串门作客，在谈起健康的道理时，不想那位夫人说出一番话，在我心里留下很深的印象。

“最近，我去看病，医生提醒我在饮食上要注意这、注意那的。说了半天，意思是说凡是对身体有益的食物，不管哪种，全都是很难咽下去的东西，而对身体不利、最好别怎么吃的那些东西，全都是美味顺口的呀。”

这位夫人被医生劝食的食品，有裙带菜、豆腐、蒸后发酵的大豆、青身鱼等等，而被提醒最好别怎么吃的食品，大