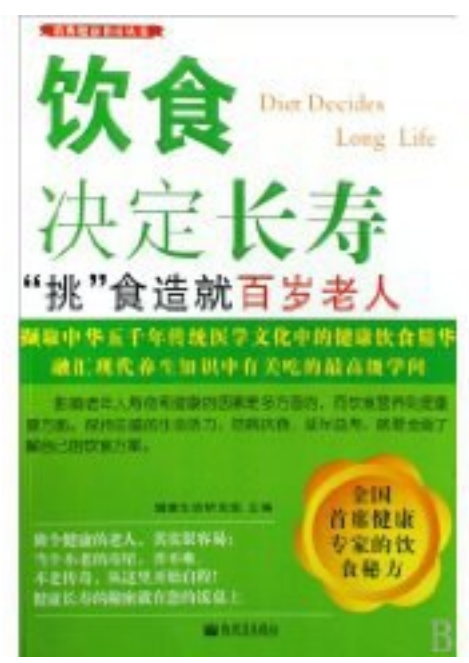


饮食决定长寿



[饮食决定长寿 下载链接1](#)

著者:健康生活研究组

出版者:新世界

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787510401695

《饮食决定长寿（挑食造就百岁老人）》会给您满意的答案。一般来说，决定我们健康长寿的因素主要有三方面。一方面是饮食的平衡，另一方面是心理状态，还有一方面是有氧运动。在这三个方面，饮食是最为重要的，它不仅要提供我们身体所需的营养，还在一定程度上决定我们的健康值。据调查，尽管长寿老人的生活方式各不相同，但是，有一些原则是共通的。除了拥有规律的生活习惯、乐观豁达的处世心态以及热爱劳动外，他们的饮食结构都非常的合理，对食物不偏不倚，还适可而止，保证每餐只有七八分饱。所以，求长寿，还得从饮食结构上下功夫。怎么下功夫？

作者介绍:

目录: 第一部分 理论篇: 没有健康就无所谓长寿 第一章 合理饮食才会健康长寿
健康长寿贵在坚持/3 饮食有节是利身益寿的保证/5 健康长寿也要三餐有别/9
荤素搭配就会长寿在望/12 不同体质, 长寿养生也各异/14
不良饮食习惯是您长寿的绊脚石/17 第二章 从根本上实现健康长寿
长寿需要从增强体质开始/23 阴阳平衡才能让您的健康从内到外/25
血气不足是疾病的源泉/26 酸碱平衡让您长寿无忧/28 五脏安康才能健康长寿/31
第三章 四季养生四部曲 “养、治、润、补” 养肝祛病之春季养生/40
冬病夏治之夏季养生/45 润肺滋阴之秋季养生/50 补肾补血之冬季养生/55 第二部分
饮食实践篇: 怎样让您吃出健康长寿? 第一章 蔬果是健康长寿的天然保健品
让卡普里海岸闻名世界的长生果——西红柿/63 乾隆也爱吃的平凡食物——红薯/68
让印第安人远离心血管病的食物——玉米/72
让钟祥人长寿源远流长的鲜美食物——蘑菇/77
让您远离脑血栓的营养食物——黑木耳/80 维生素的宝库——海苔/84
德国人眼中的天然抗生素——大蒜/86 宋美龄长寿的秘密 “武器”——苹果/90 第二章
中药材是健康长寿的最佳 “催化剂” 让斐济人没有癌症困扰的食物——杏仁/93
补气补虚的最佳中药材——黄芪/96 世间补血第一的珍贵药材——三七/100
上古传说中的 “草药之王”——鱼腥草/103 “三高” 人群的绝佳降压物——杜仲/106
256岁老人的长寿 “砝码”——枸杞子/111
《神农本草经》推荐的药中上品——人参/115 抗衰老的 “不二之选”——何首乌/118
药效和名字一样美丽的珍贵中药——百合/123 第三章 让您健康长寿的其它食物
被日本人奉为长寿之宝的饮品——绿茶/127
90岁也能骑着自行车穿梭的秘密——红葡萄酒/129
被誉为 “植物奶” 的营养食品——豆浆/132
与保加利亚人长寿有关的神奇饮料——酸奶/133
让您健康长寿的 “百药之王”——水/134 第三部分 全面提升篇: 全面提升您的健康值
第一章 全面均衡的营养, 才是健康的源泉 营养摄取要根据实际/143
热量摄取要控制/144 强健身体, 蛋白质需求有增加/146 要健康, 少脂肪/148
碳水化合物, 中年女性要警惕/150 膳食纤维, 中老年人长寿的 “福星”/152 第二章
没有疾病困扰的长寿才最完美 健康长寿的 “无声杀手”——冠心病/161
中老年最该防的疾病——高血压/167
让人无可奈何的 “老慢支”——慢性支气管炎/174
发病率居高不下的疾病——哮喘/179 老年人健康问题产生的根本——高血脂/185
疾病当中的 “文明者”——糖尿病/192 让脑功能全面萎缩的疾病——老年痴呆症/201
让人措不及防的老年疾病——脑血栓/208 中老年人常见的 “流行病”——中风/213
中老年人健康的潜伏危机——骨质疏松/219 专题 寻找长寿之乡的饮食密码/227
· · · · · · ([收起](#))

[饮食决定长寿_下载链接1](#)

标签

健康

饮食

评论

没啥收获，没有特点

我的体质：蜂蜜，山楂，花生，黑豆，韭菜，佛手，菠菜，羊肉，大枣，香菇，马铃薯，山药。长寿：西红柿，红薯，玉米，蘑菇，黑木耳，海苔，大蒜，苹果，杏仁，黄芪，三七，鱼腥草，杜仲，枸杞，人参，何首乌，百合，绿茶，豆浆，酸奶，水。八珍汤（气血）花茶：三七，玫瑰，百合，菊花，茉莉，杏花丁香

[饮食决定长寿_下载链接1](#)

书评

[饮食决定长寿_下载链接1](#)