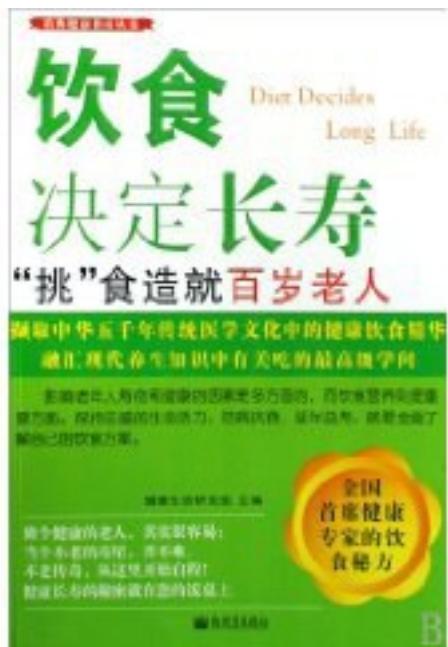


饮食决定长寿



[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
第三章 四季养生四部曲 “养、治、润、补”	五脏安康才能健康长寿 / 31
冬病夏治之夏季养生 / 45	养肝祛病之春季养生 / 40
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
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
碳水化合物, 中年女性要警惕 / 150	要健康, 少脂肪 / 148
没有疾病困扰的长寿才最完美	膳食纤维, 中老年人长寿的“福星” / 152
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](#)