

|          |   |
|----------|---|
| 吃。.....  | 1 |
| 蛋.....   | 3 |
| 小撇步..... | 5 |

吃。

(3)中國烹飪協會美食營養委員會副秘書長、中國農業大學副教授范志紅對家森幸男有著一份特別的尊重。她告訴記者：「這本書最大的好處是，不板起面孔來教訓人，要求你非得這樣吃那樣吃，而是透過帶你去世界各地長壽之村旅行，告訴你長壽可以透過很多種飲食方式來實現。」

(4)在家森幸男的眼裡真正的「長壽飲食」並不像有些人所說的，絕對要吃什麼不吃什麼。在他調查的這些長壽村中，確實有的地方飲食習慣非常健康，但也有人吃肉多卻不得心臟病，相反很多人吃魚多卻非常短命。追尋這些疑問，他揭開了長壽並不只倚賴於一種或幾種食物，而是取決於你如何將這些食物搭配起來的秘密。

(5)家森幸男經過調查，總結了以下幾種長壽與短命的「秘密」。

(6)愛吃肉怎麼能長壽？

一般來說，人吃肉多，血液中的膽固醇含量就高，它們會堵塞血管引發心臟病。而愛吃肉的格魯吉亞人血液中的膽固醇含量卻不高，心臟病的致死率也非常低，有著眾多的百歲老人。

原因就在於他們吃肉的方法很獨特：把肉煮熟後，去除肥肉，只吃蛋白質最豐富的瘦肉。吃時搭配著梅子乾，有暢通血管的作用；還要搭配芹菜等大量的蔬菜，它們具有很強的抗氧化作用，是延緩衰老的功臣。

此外，當地人吃葡萄時喜歡把皮和籽一起嚼碎吃下去，葡萄皮含有大量食物纖維，葡萄籽含有脂肪酸和抗氧化物質則能起到降低膽固醇的作用。

法國也是典型的吃肉也能長壽的國家，秘密就在於他們所喝的葡萄酒中含有大量多酚，可以防止人體中的膽固醇被氧化、堵塞血管。多酚和酒精結合在一起更為穩定，容易被人體吸收。

此外，檢測中發現，法國人體內的牛磺酸含量特別高。烏賊、章魚和各種魚貝類食物，以及動物內臟是含牛磺酸最多的食物，人體攝入牛磺酸越多，越不容易罹患心肌梗塞。

(7)吃鹽多怎麼控制血壓？

眾所周知，吃鹽多是造成血壓上升的一個重要原因，除了減少吃鹽量外，也可以學法國人多喝礦泉水。礦泉水中含有大量的鎂和鈣，能幫助把過多的鹽分排出體外，從而降低血壓。

還有日本沖繩人，他們喜歡吃用取自大海的鹽滷成的豆腐，其中含有一定的鎂。

非洲坦桑尼亞馬賽族人則把玉米和小麥連殼碾碎做成主食，其中含大量的食物纖維和鉀。研究顯示，**鉀、鎂**有中和鈉的作用，對抗由鈉引起的血壓升高和血管損傷。

大連營養學會常務理事、大連醫科大學主任醫師王興國介紹，鎂在**綠葉蔬菜**中含量最高，**堅果和粗糧**中也很多。鉀則多在各種蔬果中，常吃可控制血壓。

(8)吃魚多為什麼會短命？

加拿大的紐芬蘭島是世界三大漁場之一，然而，這樣大量吃魚還是非常短命，高血壓和心肌梗塞的患病率都非常高，原因就在於他們最喜歡吃的是炸魚或醃魚。炸魚時大量的植物油，讓魚肉中對心臟有益的不飽和脂肪酸無法在體內發揮作用，而醃魚中大量的鹽卻促進了人體對膽固醇的吸收。而且當地人不喜歡吃蔬菜和水果，體內普遍缺少食物纖維和鉀，也導致血壓上升很快。

(9)長壽十大飲食原則。

家森幸男在 20 多年的調查中發現，長壽的原則總是相似的，共有 10 條：

- 1)少吃鹽；
- 2)少吃脂肪含量高的食物，特別是動物脂肪含量高的食物；
- 3)多吃蔬菜與水果；
- 4)多吃乳製品；
- 5)多吃魚類與大豆製品；
- 6)很多人一起、熱鬧地用餐；
- 7)食材均衡；
- 8)每天都有一餐吃飽、吃好；
- 9)相信自己可以長壽；
- 10)對生活保持樂觀的態度。

(10)范志紅認為，給她印象最深的是「很多人一起、熱鬧地用餐」這一條，它不是指我們平時那種喧鬧的聚餐方式，而是一種**快樂吃飯、享受食物**的心態。

尤其當前出現食品安全問題，如果你對自己吃的食物都不相信，一天到晚懷疑吃的蔬菜有農藥、肉有毒素，這種恐懼感就會影響人的正常消化吸收功能，讓我們離健康長壽的目標越來越遠。

在這些原則中，家森幸男最注重的是「每天都有一餐吃飽、吃好」，也就是所謂「一日一膳」：現代人工作繁忙，要求每餐都吃健康食物不太可能，只要從三餐中，選擇一餐吃對身體有益的飯菜就行。

他自己選擇的是早餐，包括：一盒優酪乳；把**芝麻**、**黃豆粉**、**茶葉**一起磨成糊，加水果乾或堅果乾攪拌食用，可預防高血壓、動脈硬化、骨質疏鬆等疾病；用**紅蘿蔔**、豆腐、菇類等做成的味增湯，其中的食物纖維和鉀對控制血壓很有用處。

(11)此外，他還特別推薦了日本傳統食物中的「七種長壽食物」：豆麻藻菜魚菇芋，也就是大豆、芝麻、海藻(海帶)、蔬菜、魚、菇類與芋頭。

排名第一的豆類他尤其推崇，因為其中的大豆異黃酮不但能夠預防心臟病，還有防癌功效。范志紅提醒，對於這幾種食物，我們也不要過於拘泥。如果生活在內

陸，沒必要非得吃海藻，可用薯類代替。

長壽最關鍵的，是要改變我們每天不是米就是麵食，加上大量肉和油的飲食習慣，真正健康的食物是**多樣化的**，包括雜糧、蔬菜、各種蘑菇等，能讓我們有更多的選擇。自古以來上至帝王下至平民百姓，人人都在追求長壽的方法，但是似乎都不盡人願，**其實真正的長壽秘密其實就在我們身邊**，我們不知道而已。

2001年8月26日美國新聞報導，有一百歲人瑞女性，身體非常健康，而且其兄弟姊妹也一樣長壽，記者問她為何如此健康？她的答案非常有趣，摘錄如下：

- 1、她每天抽一包煙，80年來未間斷過。
- 2、她從不聽她的醫生建議，想吃什麼就吃什麼，從不按時睡覺，**想睡就睡**，一日也不喝八大杯水。
- 3、**從不吃西藥，拒絕任何西藥合成的營養劑。**
- 4、最喜歡與家人一起跳舞唱歌，每天開開心心，**從不去羨慕妒嫉別人，從不與人計較。**
- 5、每天**走路**是最喜歡的運動，從不去健身中心。
- 6、**從未去健康檢查**，因為不相信醫生說的。

我們每個人都有長壽的基因，**老天爺絕對是公平的。**

## 蛋

雞蛋是很好的營養品之一，富含多種人體必需的物質，但是在中醫學中，任何事物都相生相剋，雞蛋也不例外，因為吃完雞蛋後，有些事情不能立即做。以下是7件吃完雞蛋不能立即做的事情。

### 1、吃完雞蛋後不要立即吃糖

雞蛋不可以跟味精一起煮，相信很多主婦都已經知曉。但是你可能不知道，雞蛋**不可以跟糖一起煮或者吃雞蛋後吃糖也是不行的。**很多地方有吃糖水荷包蛋的習慣，其實，那會使雞蛋蛋白質中的氨基酸形成果糖基賴氨酸的結合物。而這種物質不易被人體吸收，所以會對健康會產生不良作用。

### 2、吃完雞蛋後不要立即吃柿子

吃 完雞蛋後吃柿子輕則會得食物中毒，總則會導致急性腸胃炎還有肺結石。一般而言，這兩種食物同時吃會導致以上吐、下瀉、腹痛為主的急性胃腸炎症狀。所以如果 服用時間在 1-2 小時內，可使用催吐的方法。立即取食鹽 20g 加開水 200ml 溶化，冷卻後一次喝下，如果不吐，可多喝幾次，迅速促進嘔吐。或者可用鮮**生薑搗碎取汁用溫水**沖服。如果服用時間較長，盡快服用些瀉藥將有毒物質排除體內。

### 3、吃完雞蛋後不要立即喝豆漿

每天早晨，做媽媽的都會為孩子精心準備早餐。希望孩子可以在清晨得到充足的營養。所以很多媽媽都會在豆漿中打入雞蛋花。或者在孩子吃完雞蛋後讓孩子用豆漿解渴。其實，單獨飲用有很強滋補作用的豆漿含有一種特殊物質叫**胰蛋白酶**，它與蛋清中的**卵松蛋白**相結合，會造成營養成分的損失，降低二者的營養價值。

#### 4、吃完雞蛋後不要立即吃鵝肉、兔肉

雞蛋還不能與兔肉、鵝肉等肉類一起吃。李時珍在《本草綱目》中說：“雞蛋同兔肉食成洩痢。”那是因為兔肉性味甘寒酸冷，而雞蛋甘平微寒，二者都含有一些生物活性物質，共食會發生反應，刺激腸胃道，引起腹瀉。

#### 5、吃完雞蛋後不要立即吃鱉肉

雞蛋還有很多禁忌，因為平時比較少去可以搭配而鮮為人知。比如，吃**完雞蛋後吃鱉肉也會導致食物中毒**。而鱉肉本身性滋膩，患有感冒或體內寒濕的人一般都不要吃。加上它性咸平，孕婦跟剛剛生完 BB 後消化系統不好的人都不能吃。

#### 6、吃完雞蛋後不要立即吃消炎藥

雞蛋富含蛋白質，炎症發作時要特別注意蛋白質的攝入。所以當炎症發作時，切記不要在吃雞蛋後吃藥。特別是消化道疾病，有腹瀉症狀的，更加不能吃雞蛋。因為雞蛋含蛋白質多，會加重胃腸負擔，相對對藥效有影響，特別是脂肪瀉。如果是其它炎症，如呼吸系統、泌尿系統等，從西醫角度來說是沒有多大影響的。

7、吃完雞蛋後不要立即飲茶有 很多人喜歡在吃完雞蛋後用茶水解膩。特別是那些喜歡喝早茶醒神的人。但是這個時候，其實你忽略了一點，就是**吃完雞蛋後喝茶會有害健康**。因為茶葉中含有大量鞣酸，鞣酸與蛋白質合成具有收斂性的鞣酸蛋白質，使腸道蠕動減慢，延長了糞便在腸道內滯留的時間，不但易造成便秘，而且還**增加有毒物質和致癌物質被人體吸收的可能性**，危害人體健康。

吃雞蛋還有幾個要注意的要點：

#### 1、**隔夜蛋、茶葉蛋**都對身體不好

沒有完全煮熟的雞蛋隔夜之後其中的營養的**會滋生細菌**，如果吃到這樣的**變質雞蛋**會有害健康。由於蛋白質在煮的時候已被破壞，又是隔夜，所以營養價值會降低很多。同理，一煮再煮的茶葉蛋也是要注意少吃。因為**茶葉中的物質和蛋白質混合會產生有害物質**。

#### 2、生蛋毋食

如果你以為生吃雞蛋營養更好那你就大錯特錯了！未熟的雞蛋中含有**大量的大腸桿菌**，不經烹煮就食用容易引起腹瀉。因此雞蛋要經過高溫烹煮，殺死其中的細菌後再吃。再加上生雞蛋裡含有抗生物素蛋白，它會影響食物中生物素的吸收，導致食慾不振、全身無力、肌肉疼痛等“生物素缺乏症”。還有抗胰蛋白酶，會破壞人體的消化功能。還要注意一點，就是**打蛋時要提防沾染到蛋殼上的細菌**！

#### 3、吃雞蛋要適量

儘管雞蛋的經驗價值高，但是雞蛋不是吃越多就越好。多吃雞蛋容易造成營養過

盛、導致肥胖。增加**肝臟與腎臟的負擔**。而**蛋白質過剩會使尿素製造系統負荷過重**，食入過多蛋白質，還會在腸道產生大量的氨、脛、酚等化學物質，對人體的毒害很大。很可能會出現易出現腹部脹悶，頭暈目眩、四肢乏力、昏迷等症狀，也就是常說的“蛋白質中毒綜合症”。

#### 小撇步

Dear 戴博士:

食物丟進冰箱就不會變質嗎？買回來蔬果都怎麼存放？關於食物的保存，你懂得多少？

- 1.以蔬菜生長的姿勢保存:把蔬菜橫放會加速老化荷爾蒙生長，想增加蔬菜的保存期限，最好以蔬菜原本的生長姿態存放，像是紅蘿蔔、芋頭沾泥保存為佳；葉菜類最好以直立方式保存；常用的蔥因為長度較長，可以折成兩段放入切開口的鮮奶紙盒保存，開口處用保鮮膜封起可延長保鮮度。白蘿蔔保存時不要先清洗，若買到清洗過的，記得要把上端的葉菜摘掉，以免吸收莖部養分；青甜椒直接冷藏容易慢慢軟掉，最好用密封保鮮袋保存，或是把塑膠袋打洞，避免水蒸汽凝結在袋中，可以有效保持鮮度。
- 2.雞蛋尖頭朝下放:雞蛋殼有很多小孔以利呼吸，如果把有氣室（圓頭）朝下放，會影響雞蛋呼吸，導置鮮度下降，要反過來，把尖頭放在下面才更保鮮；而到底雞蛋要不要進冰箱？進冰箱前要不要清洗？跟你買的是鮮雞蛋或是洗選蛋有關。新鮮雞蛋表面天然覆蓋著一層抑制細菌的物質，微生物較不易侵入，放在乾燥通風的地方保存即可，如果是盒裝的洗選蛋，則建議放進冰箱；另外，溫度的改變也會讓雞蛋提早變質，冰箱門常開關關，溫度變化比較大，並不適合存放蛋品。
- 3.肉類分小塊儲藏:肉類放入冰箱前，最好先洗淨後切塊放入冷凍保存，避免大塊肉解凍後又放入冰箱。因為冷凍時肉內的水分會形成結晶，一但解凍，細胞組織會滲出大量蛋白質，容易繁衍細菌。
- 4.催熟水果小心存放: 蘋果、香蕉、百香果會散發催熟激素，不宜與葉菜類放在一起，但如果想讓水果快點熟，就可以放在這些水果旁邊，或用報紙包住也是好方法。此外，蘋果很適合與馬鈴薯放在一起，它散發出來的乙烯能使蔬果老化，防止馬鈴薯發芽。
- 5.保鮮膜離食物兩公分以上: 你家的剩菜都怎麼保存？是包上保鮮膜後收入冰箱嗎？當心PVC（聚氯乙烯）溶出塑化劑！如果使用PVC材質的保鮮膜包覆油脂類食物，像是肉類、剩菜、起司、火腿，容易讓DEHP類塑化劑溶出，若非使用不可，建議保鮮膜距離食物至少兩公分以上。

如果 戴博士有其它方法或小撇步希望你也能分享給我喔！ 王婉君 0937996567 w0507@life.fubon.com