

20 七种长寿食物 豆麻藻菜鱼菇芋



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

2007年,日本政府发布国民平均寿命统计:女性86岁,排名世界第一;男性79岁,世界第二。全球性调查研究发现,日本人长寿的主要原因是,民众普遍喜好日本传统食物。

动脉硬化等血管老化现象加重,可能会导致心肌梗死、脑卒中等疾病。在发达国家中,日本的心肌梗死率最低,因此平均寿命最长。

胆固醇越高的人越容易心肌梗死,日本有幸成为发达国家中心肌梗死发病率最低的国家,可以说是托米食之福。米食圈的民众较少肥胖者,血液中胆固醇值也较低,若能大量食用大豆与鱼类,24小时尿液样本里,就会检出大量异黄酮与牛磺酸。这两种营养素摄取量大的人,不仅不易肥胖,胆固醇值与心肌梗死死亡率也会降低。

近来日本流行的健康食物包括大豆、芝麻、海藻(海带)、蔬菜、鱼、菇类与芋头等,组合成流行语为“豆麻藻菜鱼菇芋”。

这些都是日本的传统食物,但它们仍有缺点,那就是盐分过多、钙质不足。为避免摄取过量盐分损害健康,最佳方法是喝牛奶补钙、钾、镁。但许多日本民众喝牛奶就会拉肚子,原因在于无法消化乳糖;发酵乳中因为乳糖已变成乳酸,就没有这种问题。我建议,这些传统食材还可加入西方的长寿食物——酸奶,与日本人的主要能量来源米饭,成为“豆麻奶藻菜鱼菇芋米”,融合东西方的长寿食物。

站在预防生活习惯病的营养学立场,我认为应该积极推广这些食

材,提升民众的营养摄取品质。

中国的广西壮族自治区西北部巴马瑶族自治县,是世界五大长寿之乡中百岁老人分布率最高的地区,被誉为“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”。这里的老人长寿因素是多方面的,但其饮食的奥秘在于低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型。老人以粗粮为主,喜吃豆类和蔬菜,热量摄入主要来源是碳水化合物。

玉米是巴马长寿老人的主要粮食,大部分百岁老人年人均用粮约210千克,每天每位老人食用玉米0.5千克左右。巴马人食用玉米以熬粥为主,蒸食和煮成干饭很少。这里的人将玉米粒磨成细粉末后,用火久熬成粥糊状。这种粥糊易消化吸收。专家们认为,这是理想的长寿保健食品,符合传统中医学说“糜粥自养”的主张。据医学鉴定,玉米还可以辅助治疗癌症。玉米食品含纤维素多,吃玉米粥可以使人少患肠胃病,大小便畅通。

豆类是巴马长寿老人的第二大主食,以黄豆最多,绿豆、饭豆次之。巴马群众习惯将黄豆磨成粉状制成豆腐丸食用,或与各种蔬菜混煮,当地人称之为合家菜。当地大部分家庭备以黄豆作为全年家用油料,也有发黄豆芽、绿豆芽做菜吃的。饭豆多以文火炖汤食用或与玉米粥、大米饭一起煮。

巴马县的西山、平洞、东山、甲篆等乡镇盛产豆类,这里的长寿老人每人每年食用豆类25-50公斤。

薯类是巴马群众的主要杂粮之一,占主食类的20%左右,一般从10月吃到翌年4月。据报道,日本防癌研究部门把红薯列为防癌极有效的果蔬食品之一。食用薯类,可以防止动脉硬化,避免过度肥胖,防止动脉血管壁脂肪沉积,维护动脉血管弹性,从而降低心血管病的发生。

巴马一年四季产蔬菜,且品种多样,富含各种维生素。

火麻仁、芝麻、黄豆浆,是巴马长寿老人主要的食用油。他们长期食用植物油类,辅以其他动物油。在山村,逢年过节各家各户宰猪杀羊,山民们才吃些动物肉,主要是猪肉,也有羊肉、牛肉。如有贵客来访,有条件的宰鸡、鸭、鹅之类来招待。

(完)

将女儿嫁到齐国的周庄王——姬佗

15

帝王档案

姓名:姬佗 性别:男
民族:华夏族
职业:东周王朝第三任天子
生卒年:公元前?~公元前682年
在位时间:15年
父亲:姬林
母亲:不详
王位继承人:姬胡齐
最大成就:当机立断捕杀周公黑肩
最大错误:在继承人的问题上试图废长立幼,导致身后内乱
最大快乐:当上天子
最大痛苦:没有能够立爱子姬颀做继承人
最大仇人:周公黑肩
最大理想:长治久安
最大妥协:将女儿嫁到齐国,获得齐国支持



帝王故事:子克之乱与天子嫁女

周桓王的气量还是不错的,因此在长葛之役战败之后,还是活了10年才死去。临终的时候,桓王对心腹大臣周公黑肩说:“按照《周礼》,我立了嫡长子姬佗为太子,但我最喜爱的还是次子姬克。今天,我将姬克托付给你,日后如果姬佗寿终,就按兄弟及的规矩,立姬克为王。你要尽力为我办好这件大事啊!”周公黑肩不愧是桓王的心腹,真的就承接了这么一件“倒霉”差事,一面拥立姬佗继位,一面暗中谋划让姬克将来继承王位。

但是,姬佗继位后的第三年,黑肩觉得姬佗似乎不会很快死掉,自己总完不成任务,心里特别着急,于是作出了一个糟糕的决定——刺杀姬佗,拥立姬克为帝。

黑肩找到大臣辛伯商量此事,辛伯表示反对,认为嫡庶有别,废嫡立庶会导致内乱。黑肩却坚持要奉行王命,不料辛伯把这个事情告诉了姬佗。

结果可想而知,姬佗立即采取措施,将黑肩捉住并处死。原本指望“兄终弟及”的姬克腿儿挺快,顶着自己的脑袋一口气跑到了东北的燕国。姬佗也没有再追究此事,姬克于是捡了条小命。

庄王在位之时,东方的齐国已经开始强大起来了。庄王觉得,齐桓公是个值得合作的伙伴,既有实力又有善意,于是提出将自己的女儿嫁到齐国。

天子要嫁女,做媒的当然只能是国君了,庄王认为鲁国跟自己和齐国的关系都较近,于是选择了鲁国国君做媒。当时鲁国的国君鲁桓公本是杀兄自立,没有得到正式的任命。鲁桓公很想得到

庄王的任命,于是努力讨好庄王,对王女下嫁一事非常热心,终于促成此事。

按照周代礼制,周天子之女下嫁诸侯,要由同姓诸侯主婚。周天子之女先到这个诸侯国,然后由夫家来迎娶。这项规定的含义是周天子居高临下,并不与诸侯平等。

于是,庄王先将女儿送到鲁国,然后派大臣去任命鲁桓公为正式的诸侯,最后由鲁桓公派人将王女嫁入齐国。

王女下嫁的对象是齐桓公小白,齐桓公迎娶王女的时候,围观的人们曾经对王女的漂亮车子和如花似玉的容貌啧啧称羡,令齐桓公感到特有面子,并对老丈人深怀感激之情。

齐桓公是春秋时期的一位明君,继位后不计前嫌,将几乎射死自己的大夫管仲拜为仲父,统管国家大事。管仲对齐国进行了大刀阔斧的改革,利用齐国的“渔盐之利”使齐国渐渐富强起来,使齐桓公成为春秋五霸中的第一位。

齐国强大以后,就打出了“尊王攘夷”的口号,多次组织诸侯会盟,一面要求大家尊重周天子,一面组织大家共同抵抗北方的狄人和南方的楚国等“蛮夷”的入侵。

正因为有了齐国的支持,周天子的处境才渐渐好了一些。但此时庄王已经故去,没有亲眼看到交好齐国带来的好处。

姬佗晚年很爱少子颀,想立颀为太子,但是没有成功,于是埋下了在他死后发生的“子颀之乱”的祸根。

周庄王十五年(公元前682年)十月,姬佗病死,其不喜爱的长子姬胡齐继位。

(摘自洛阳市地方史志编委会编的《千年帝都 百代帝王》一书)

千年帝都洛阳 百代帝王故事

副刊

电话:65233688

优惠券

电话:63232112 63232133

北京英姿补发中心

洛阳独家正规厂家直营店



补发后 补发前
地址:金谷园路 13525407788 63229595

教育资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

会计培训

西工会计培训学校
11月11日开课,设白、晚班讲
账务报表,真账实做,零起点
包会,市图书馆报名 68621256
会计证、会计职称
考前培训,协议包过 63937702
●东方财校会计证,会计实操班
设白、晚双休班 www.eastkj.com
零起点包过 65262818/64900082
●会计实操代理记账 18003883538

出国留学

郑州大华留学

11月5日(周六)9:30
初中毕业日语成绩也可申请,
升学率100%!留日专家详解!

法国

11月6日(周日)9:30
公立大学招生面试,学费全免,
政府补贴生活费!高认可度!
洛阳市富雅东方B座1909室
62275190 教外综发认字[2000]69号

选洛阳八中留学加拿大国立名牌大学

加拿大曼省移民新政策:国际
学生毕业后可直接申请枫叶卡
并退还学费60%。八中加拿大
项目部8年留学经验,高签证
率,全心全意为高中学生提供
留学服务。咨询电话:60696919
教外综发认字[2004]284号

大通出国 留学专家

十年专业服务,不成功不收费
美国:百强名校 双录取免托福;
加拿大:3年酒店管理本科专升本
新加坡、韩国、日本、马来留学;
美国、加拿大、西班牙投资移民。
电话:63122298 15517999696
枫叶国际大饭店写字楼1409室
教外综发认字[2000]156号

素日本留学

中国境内和日本境内应届本
科及大四再读(含私立大学)可免试
录入国立大学,攻读硕、博士学位。
2012年4月生正在热招中,
学校任你选,服务费低廉。
加拿大留学有系列优势
电话:64857266 13903792051
地址:数码大厦A座608室

文化补习

●豪杰教育中考拔尖全托班周末
班,各年级一对一 13213649252
●助考名牌大学 13007586888

教育资讯

电话:63232112 63232113 63232133

招生

机器人展示表演

梦想机器人开设中小学
机器人启蒙教育班、竞赛
培训班。欢迎前来报名!
(周六、周日全天)
地址:西工区定鼎南路中州路口
电话:63212702 13213501476

友情提示:本栏目仅为信息提供和
使用的双方搭桥,信息内容的真实性、
准确性以及由此产生的后果,由信息
提供者负责。您使用这些信息时,请
注意查验各种相关文件和手续。