

让宋美龄长寿永葆青春的秘密早餐

1

健康养生



于康 著
化学工业出版社友情推荐

[内容简介]

人从一出生开始，就要和食物打交道。平均算下来，人一辈子吃饭的次数是7500顿，还不包括消夜。如何健康地吃、营养地吃，吃出一个健康的身体呢？我们经常听到百姓中流传的一些说法，比如立秋贴秋膘、冬至补一补等，讲究颇多，就是缺了吃的科学。有些人因为过于关注自己的身体，弄得这也不吃、那也不吃。到底我们应该吃什么呢？一时间，好像什么都不能吃了！确实需要有权威人士给老百姓指明方向了。于康教授的这本书就是告诉你如何在众说纷纭的健康观念中树立自己正确的营养观念，不被错误的方法忽悠，是一本真正关注老百姓一日三餐的书。

癌症人人谈之色变，现在医学界认为40%的恶性肿瘤的发生都跟人吃得不对有关系。美国和日本的人均生活水平是近似的。但这两个国家老百姓得癌症的状况就不一样。日本老百姓高发的癌症是胃癌。而美国老百姓比较高发的是直肠癌、结肠癌和乳腺癌。

后来流行病学发现了一个现象，日本的第一代移民到美国后，生下的孩子基因学上看没有变化，但这第二代移民的胃癌发病率比生在日本本土的国民要低得多，但他们的乳腺癌和结肠癌跟美国当地的同龄人基本持平。这就说明，并不是遗传导致他们的癌症变化的，而是生活环境的变化、吃喝的变化等后天因素的变化而导致的。

因此，从营养到运动，我们可以掌握大约50%~70%的决定权，来决定你健康的走向。说到营养，很多人觉得它就是一个简单的吃的问题，认为只要吃得多，吃得好，营养就充足，身体就棒。这是一个很明显的误区。目前我国糖尿病发病率位居世界之首，高血压患病死亡率位居世界第二，心脑血管疾病死亡人数占世界的1/5，这都是吃得不当、不科学造成的。我们说一种食物有营养，其实指的是食物中包含的营养素。营养是指营养素吸收的过程。

营养的前提是安全。比如，今天有人说研究证明吃这个好，明天有人说研究证明吃那个好，我们就今天吃这个，明天吃那个。要知道，人和人是有先天差异的，日本人天天吃生鱼片他没事，你一吃就很可能闹肚子，为什么？人家日本人祖祖辈辈都这么吃，肠胃已经习惯了，你的肠胃却不一定适应生鱼片，所以你就尽量煮熟了再吃。了解食物的营养成分是一方面，结合自己的身体状况和饮食常识是另一方面，万万

不可抱着追寻仙丹妙药的心态去讲营养和健康。一旦陷入迷信偏方的境界，什么样可笑的事情都能闹得出来。

我们来看看国家给出的膳食宝塔。谷物是宝塔的基座，不可以不吃主食，吃的量因人而异，基础量3两以上，低于3两连人体基础代谢需要的能量可能都不够。

跟谷类一块并行的就是蔬菜水果，吃多少呢？老年人蔬菜吃1斤，水果吃1个；中青年可以吃2~3个水果，前提是血糖基本平稳；糖尿病患者如果近期血糖高，水果暂时别吃，大量吃蔬菜，蔬菜主要选绿叶菜，还有低热量的瓜类，冬瓜、黄瓜等。

鸡鸭鱼肉蛋，每天一个蛋，鱼肉一天可以吃3两，鸡肉一天可以吃2两，猪肉一天就吃1两。

奶类、豆制品：豆制品可以替代肉类，增加1两豆制品，减少1两肉类，这是完全可以互相替代的；一天1袋奶(250ml)，是最起码的要求。油盐糖等调味品，做菜时应该少放油，少放盐，少放糖，少放各种酱等调味品，所以它是宝塔的塔尖，是量最少的一个。

到底什么该多吃，什么该少吃？牙齿告诉你：先看看我们的牙齿，门齿用来咀嚼植物，臼齿用来咀嚼谷物，犬齿用来咬肉类，牙齿告诉我们，人是杂食性的。

肠子告诉你：再看看我们人类的肠道，食草类动物和食肉类动物的肠道长短，是不一样的。兔子的肠长是身长的20倍，山羊的肠长为身长的22倍。而老虎的肠长是身长的4.1倍。狼的肠长仅为身长的3.5倍。食草动物的食物中草类的营养成分相对较低，而纤维素含量高，这样食草动物为了从食物中获取更多的能量，消化道就要长一些。食肉动物吃的肉类食品营养丰富，且容易腐烂，

所以，食肉动物的肠子又短又直，没有许多褶皱。肉是浓缩性食物，营养丰富，不需要很长的肠子去慢慢消化吸收，肠道短又可以把因肉类腐烂而产生的毒素尽快排泄出去。而人的肠子的长度约为身高的4~5倍，更接近食肉动物。

再看人的肠道形态：食肉动物的肠道很光滑，形状像管道，没有凹凸不平之处，因此肉类可以迅速通过。食草动物的肠道则崎岖不平，布满突起和褶皱，好似一条山间小道，以便植物性食物在缓慢通过的同时得以被最大程度地吸收。人类的肠道特性跟食草动物的差不多。

人应该吃什么，怎么吃，人体结构早就告诉我们了，光吃某一种食物，或者过多地摄取肉类，并不符合人的生理结构。

宋美龄是出了名的健康长寿，直到晚年依然风采动人，那么她是怎么吃的呢？她最爱的早餐是西芹搭配低脂色拉酱，加上两片抹上奶油的面包片。医生要她偶尔吃一小块牛排和甜点蛋糕，最后配上一杯咖啡。低脂色拉酱可以使西芹口感更好，而西芹的营养价值很高，还有明显的降压作用，偶尔吃一点牛排，有利于补充蛋白质、碳水化合物等。

到了晚年，宋美龄的早餐更加简单，一杯柠檬水，一碗燕麦粥。燕麦中含有大量的膳食纤维，可以帮助降低胆固醇，有实验报告显示，每人每天吃大约50克燕麦，9个月后高血脂症就能明显降低50%。柠檬水中维生素C含量丰富，具有提高免疫力、协助骨胶原生成等多重功效，还能预防色素沉着，具有美白功效，两者搭配的早餐，营养丰富而美丽容颜，长期坚持，帮助宋美龄保持着风采和窈窕身材。

现在有些女孩子，不喜欢吃早餐，或者早晨空腹吃冷食，或者只吃

1个苹果减肥，这些都是不科学的早餐。不吃早餐的人倾向于在剩余的时间里吃得更多，而且更喜欢吃高热量的食物，这些人因此更容易感觉疲劳、精神不集中、易怒。下面就看看不吃早餐的“七宗罪”。

第一，不吃早餐，脑部血糖低，会感到疲劳，反应迟钝。第二，早餐不吃，中晚餐猛吃，打乱了消化系统的生理活动规律，易诱发肠胃疾病。第三，不吃早餐者血液中的胆固醇含量比每日吃早餐者高33%。第四，易患胆结石。第五，人在空腹时体内贮存能量的保护功能增强，吃进的食物容易被吸收，使身体肥胖。第六，皮肤干燥、起皱和贫血，加速衰老。第七，易患感冒、心血管疾病。

人在睡眠时，绝大部分器官都得到了充分休息，而消化器官却仍在消化吸收晚餐残留在胃肠道中的食物，到早晨才渐渐进入休息状态。吃早餐太早，势必会干扰胃肠的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱肠胃的蠕动节奏。所以7点左右起床后20~30分钟再吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。另外，早餐与中餐以间隔4~5小时左右为好，也就是说早餐7~8点之间为好。

此外，早餐食物宜软不宜硬，吃些容易消化的温热、柔软的食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，最好能吃点粥。宜少不宜多，饮食过量会超过胃肠的消化能力，食物便不能被及时消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。

另外，大量食物残渣贮存在大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物——苯酚等会经肠壁进入人体血液中，对人体十分有害，并容易患血管疾病。因此，早餐不可不吃，但也不可吃得过饱。

商界骄子于又川请副市长吃饭

3

畅销小说



唐达天 著
群言出版社友情推荐

[内容简介]

边阳市市长高中信乘坐的奥迪车与一辆康明斯大货车发生追尾，高中信不幸身亡。一个地级市市长遇车祸身亡本无什么大惊小怪，问题是，谁都无法想象到，这次车祸就像一根导火索，一下子激化了所有的矛盾……公安局长郭剑锋派出爱将、刑警队长宋杰调查此事。宋杰和他的同事们开始了一系列正义与邪恶的生死较量。权钱交易、人心险恶、永不磨灭的正气、不可践踏的尊严，共同谱写了一首反腐、打黑的主旋律！

[上期回顾]

宋杰带着老毕和杜晓飞认真查看了现场，肇事司机说，他在行车途中，路上突然跑出来一条狗，他紧急刹车，造成追尾。对司机的说法，宋杰半信半疑。

于又川有个毛病，一高兴就想喝两盅。他知道这个毛病并不好，这样有失城府。但是，习惯已经成了自然。他想，这块石头的蒸发，不仅他高兴，难道刘国权不高兴吗？于是，他抄起电话，给刘国权打了一个电话，邀他中午过来小聚一下。

于又川摁了一下电话键，立刻传来一个脆生生的声音：“请问董事长有什么吩咐？”于又川说：“周经理吗？刘副市长中午来，一起就餐。”

接电话的周经理名叫周怡，是金都大酒楼的总经理，金都大酒楼又是长青集团公司下设的一个部门。于又川并没有指望用它来赚钱，只是想有个休闲娱乐的地方，为自己，也为他人提供一个方便。没想到的是，酒楼竟让周怡这丫头片子搞得热热闹闹、红红火火，生意还挺兴隆。于又川挂了机，对一旁的副手左子中说：这小丫头还真不错，是块料。左子中笑着说：要不是块料，能拿下刘国权？

不一会儿，刘国权来了，打过招呼之后，左子中就借故离开了。刘国权落座后，半开玩笑半认真地说：“中午请我来，不会有什么喜事吧？”于又川一看刘国权红光满面，一派春风得意的样子，就知道罩在他头上的阴云已经被风吹散了，便笑眯眯地说：“当然有喜事，为你早一点当市长庆贺一下。”刘国权摆了一下手说：“别别别，这可不能乱说呀。”于又川说：“这不是乱说，不论是凭资历、业绩，还是论能力水平，都非你莫属。况且，除了你，谁能担此重任？”刘国权亲若兄弟般地隔着茶几拍了拍他的手说：“白云苍狗，世事难料。但，不论怎样，我还是谢谢你。”

两人你一言，我一语，谈得十分投机。一个是边阳市的政府要人，一个是边阳市的商界骄子，共同的利

益，共同的目的，使他们走到了一起。他们的关系在不断互补中一天天升华，以致达到了现在这种亲密无间的程度。

早在一个月前，还是在金都宾馆，还是在于又川的这间豪华会客室里，刘国权告诉于又川，修建沈阳路商业一条街的方案批下来了。

于又川慢慢将烟头揉灭在烟灰缸中说：“这一次，我要是再拿不到手，真没有面子在边阳混下去了。”刘国权长叹一声说：“只要他还占着那个位子，我看够呛。那个人，太贪，也太独裁。”于又川说：“中国有句老话，叫物极必反。事物发展到一定程度，就必然走向其反面。”刘国权说：“话虽这么说，但，事情往往不是这样的。”

正说间，电视荧屏上突然闪出了一起交通事故。这起交通事故很特别，一辆小车追尾钻进了大卡车的屁股底下，后面一辆小车又推波助澜，顶在了前面那辆小车的后头，顷刻之间，车毁人亡。刘国权和于又川都被这则新闻吸引住了，一时谁也忘记了说话。待新闻播完，禁不住长嘘了一口气。

于又川说：“有时候，命运不是掌握在自己手里，而是掌握在别人的手里。比如这位小车上的罹难者，他怎么也无法料到，霎那间他就要灰飞烟灭。他要是知道，他的一生也许会是另外一种样子。”刘国权若有所思地点了点头，待抬起头，眼里突然放出一一种别样的光芒，说：“如果这样的车祸能发生在他身上该有多好。也许，你我的命运将会重新改写。”于又川有点皮笑肉不笑地说：“是吗？如果真的那样，就让边阳市出现一个奇迹。”

没想到事隔一个月，奇迹果真出现了。而且，这个奇迹几乎就是他们曾经看过的那个新闻片中的活翻

版。刘国权完全明白高中信出车祸是怎么回事，但是，他却装作什么也不知道。他早就听说于又川是个铁腕人物，白道黑道都有他的。没想到他比他想象的还要厉害，这不不使他从内心深处感到钦佩。看着眼前这位斯斯文文的白面书生似的商界骄子，刘国权又一次与他会心一笑。就在这会心一笑中，彼此感到了他们之间的关系越来越紧密了。

就在这时，会客室的门被轻轻敲了两下。

于又川说了声进来。话音刚落，眼前便出现了一个清丽可人的女孩，她挂着淡淡的微笑，一口玉齿白得耀眼，身材苗条而不乏曲线，步履轻盈而不失节奏，她就是金都大酒店的总经理周怡。周怡盈盈含笑地走到刘国权和于又川面前，启口道：不知副市长大人光临，有失远迎，多有得罪了。刘国权眼中顿时放出一缕火辣辣的光亮，朗声笑着，用手指点着周怡好久，才开口说：你好个周怡，不愧是大酒店的老总，真会说话。周怡含娇带怨地白了他一眼，笑着说：本来就是嘛。于又川笑着问周怡饭菜准备好了没有，周怡说：准备好了，请副市长和董事长用餐。

来到餐厅，刘国权刚把外套脱了，周怡就伸手接过挂到了衣架上。刘国权心里仿佛涌过一浪一浪的暖流，感到无比贴心。心想有这么一个可人的红颜知己作伴，人生将是多么幸福和丰富多彩。他不敢想象，生活中倘若一旦失去了她，他不知道他该怎样才能度过那空虚无聊的后半生？正想得奇妙，他的手机突然响了，一看来电显示是市政府办公室的号码，便接通了电话。

电话是市府张秘书长打来的，张秘书长说：刘副市长，不好了，出大事了，高市长从省城回来时出了车祸。刘国权心里一阵窃喜，却故意

装作非常紧张的样子说：你说什么？出车祸了？他现在怎么样，伤得厉害不厉害？

张秘书长说：他已经死了。刘国权夸张地“啊”了一声说：死了，怎么死了？为什么不及时抢救？张秘书长说：等到我们赶到医院，他已经走了。刚才，市委杨书记打来电话，让我们立即通知他家人。我已经打电话通知了。

刘国权说：好了，等高市长的家人到了，你一定要做好接待工作。下午上班，通知在家的副市长开会。吩咐完毕，待收了线，一缕发自内心的笑容已掩不住地从他的嘴边和眉宇间渐渐浮了出来。

周怡诧异道：“什么，高市长出车祸死了？”刘国权说：“天灾人祸，这真是天灾人祸呀！”话还没说完，手机又响了，一看来电是市委书记杨志清的。

接通了电话，立刻，传来了老头子那略微沙哑的声音：“国权，你知道吗？中信同志出事了。”刘国权说：“这实在令人太痛心了。我也是刚刚才知道的，正要准备给你打电话汇报，没想到你的电话就打过来了。”杨书记说：“刚才，我给省委打电话作了汇报，下午一上班，你到我的办公室里来一趟，还有一些具体的事儿跟你商量。”

刘国权说：“好好好，下午我准时到。”挂了机，放下电话，心里顿时汗津津的一片湿，心里却一阵激动，嘴里连嚷太忙。周怡愤愤地看了他一眼说：“谁让你当副市长呢？这才体现了人生的真正价值，等哪一天你不忙了，你才知道什么叫失落。”刘国权哈哈一笑说：“你的话总是能切中要害，让人无可辩驳。于董事长，你真是强将手下无弱兵呀！”

于又川哈哈一笑，端起酒杯说：“来，为副市长对我们的夸奖干杯。”