

青春從營養得來

張博容

「青春是從營養得來」，這句話是完全科學的。因為維持適當的營養，才能保持健康，保持健康，便是青春常駐的基本方法，如果缺乏必要的營養，身體便會衰弱，隨着便會老化了。那時候，即使採用最巧妙的美容術，也留不住青春。要獲得怎樣的營養才能達到青春常駐的目的？依年齡而有不同。現分為三個階段說明：

一、青年時期的營養：從20歲到30歲的青年時期，活動最多，必須攝取充分營養，才能保持健康美麗，如發現肝臟疾患或貧血，便是營養不良的證明。首先須充分攝取蛋白質，才可使身體結實健美，而又不致發胖。含蛋白質充分的食物，如牛奶、雞蛋、魚、肉、大豆（

黃豆）及豆制品（豆腐），都含有豐富的蛋白質。鈣質、鐵質、維他命等也是不可缺少的。這些成分，在牛奶、肝臟、水果、蔬菜等食物中，含量都很豐富。

二、壯年時期的營養：從30到40歲的壯年時期，身體逐漸老化，為要阻延老化，除須運動外，更須攝取必要的營養。青年時期的營養，須以量為主，而壯年時期的營養，則須以質為主，因此首先必須減少食量。減少食量主要是少吃主食（飯、麵），但不宜減副食品，特別是要充分攝取牛奶、肝臟、水果等。這個時期的人，牙齒開始變壞，應當注意攝取含有鈣質的食品，如牛奶、魚等須經常攝取。又花生、香菇、芹菜等，不但有益營養



駐顏有術(蔡孝思)

，更是補牙的好食品。

三、中年時期的營養：由40到50歲的中年時期，在事業上來說，這是人生的黃金時代，也可說是「人生之花」，對於身體應當特別珍視。到了這個時期，身體已顯著老化，但如注意營養與運動，仍能保持青春的氣息的。不過，重視營養必須是持續的，由青年、壯年而至中年，不斷重視，自然能够長保青春。如從壯年時起，尚不為遲，但如從中年時才開始，那就事倍功半了。

在飲食方面，首先不宜過飽，以八分為度。須少吃鹽，口味以清淡為宜，但不妨吃少許辛香食物，這時主要攝取的食物，為牛奶、雞蛋、瘦肉、魚、蜂蜜、豆類、蔬菜、水果。脂肪方面宜吃植物油或魚油、豬油應宜避免。此外，還須定期作健康檢查，發現有何疾患，應及早治療，這也是常保健康的關鍵之一。



明眸皓齒(蔡孝思)