

老年人長壽祕訣

保持標準體重·攝取營養食物

/ 師正

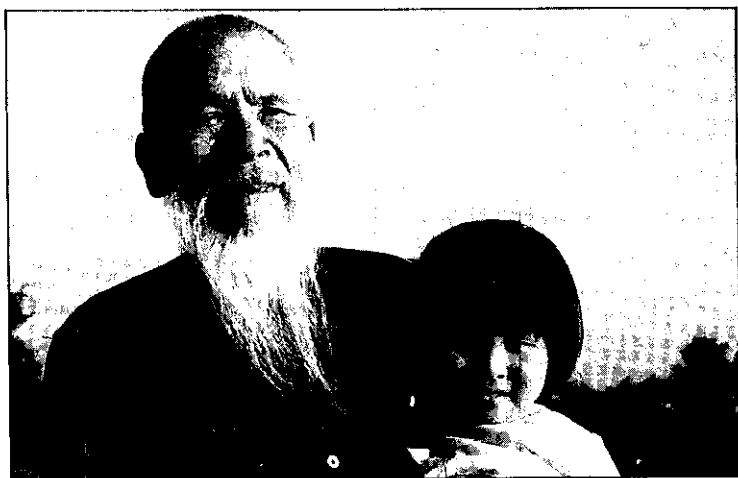
過去，人們總是認為，到了老年以後，便應該儘量少吃一點，避免吃得太營養，要瘦一點才能長壽。

但是，根據最近的醫學研究證實，這種想法是錯誤的。需要多吃些魚和肉，補充養分，使身體稍胖比較好。

專家們針對東京市立養老院中的兩千名老人，進行為期五年的追蹤調查。

稍胖的人較長壽

先將院中的老人分為肥胖（稍微肥胖）、平均體重和瘦等三種類型，比較他們的壽命。



長壽的祕訣。老人應攝取養分高的食物，才是健康、

結果發現，壽命最長的是肥胖（稍微肥胖）的那一組，而體型較瘦的人則壽命最短！

隨著年齡的增長，老年人往

往很容易罹患各種疾病。以往人們在日常生活中都儘量預防腦中風或心臟病，但是卻往往忽略肺炎、支氣管炎等的感染

行

1. 多利用大眾運輸工具，近程可步行或騎腳踏車，藉機運動。
2. 多用無鉛汽油。購車時，選擇使用無鉛汽油的車輛，可減少造成鉛中毒。每日吸入過多的重金屬，血液內累積到相當含量時，會造成神經麻痺，輕微的傷害腦部變成癡呆；嚴重

的無法言語，不能吃東西及控制大小便，這些症狀目前無徵兆，20年後將會發作。

3. 貓犬等寵物，勿放縱四處遊盪，其排泄物更要隨時清除，自行帶回處理。棄養的寵物宜報請家畜衛生檢驗所處置。
4. 孕婦為避免吸入重金屬，出門最好戴口罩再出入公共場所，時常保持精神愉快，多吸取新鮮空氣。

育樂

1. 出外郊遊時別忘了把垃圾帶回處置。從現在開始教育兒童——環境污染的嚴重性，從小養成帶出去的東西，自己帶回家的習慣。
2. 水源地勿釣魚、烤肉，以免污染水源，我們需要乾淨的飲水。
3. 拒抽二手菸。 ■

疾病。

根據調查，身體瘦的老人雖然比較不容易罹患糖尿病、高血壓等疾病，但是卻由於營養狀況不好，而使得身體的抵抗力變弱。因此，很容易感染肺炎或其他併發症。由此看來，老年人只預防高血壓或心臟病是不夠的。依死亡率的高低，被稱為「老人五大疾病」的五種病症為：

1. 腦中風。
2. 癌症。
3. 心不全（心臟機能不完全或心臟衰弱的狀態）。
4. 缺血性心疾病（把營養輸送到心肌的冠狀動脈被阻塞時所發生病變，如心肌梗塞）。
5. 肺炎或支氣管炎等。

沒有這些老人病的人，便可說是人生戰場中的勝利者。去年，美國一家人壽保險公司發表了一項由體格所做成的「預後成績」，說明年齡、健康與體格的關係，由這項調查的結果顯示，身體瘦削的老人和過於肥胖的老人一樣，死亡率都比較高。

那麼，如果想維持長壽，最理想的體重到底是多少呢？根據東京療養院的調查，發現院中幾位最長壽的老人的體重幾乎都是在身高扣掉一百的稍微肥胖的程度。

假定老人的身高為165公分，那麼，扣掉100後，所得到的65（公斤），便是最理想的

體重。不過，很少有人能維持到這麼標準的體重。於是，便可在標準體重的前後各增添10%的寬容度。也就是說，只要體重不超過或少於理想體重的10%，都可算是標準的。

按照這種計算法，一個身高160公分的人，在超過60歲後，體重便應保持在54公斤至66公斤的範圍內。

標準體重的算法

過去人們對標準體重的算法是身高減去100，再乘以0.9，也就是說，一個身高160公分的人，標準體重應該是60乘以0.9的54公斤，這個數字和前述標準體重的最低限度是一樣的。但是，如果再把54公斤的前後添上10%的寬容度的話，體重就會變成由54公斤到59公斤之間。至於身高減去110或105的說法，還是稍微嫌瘦了一些。

雖然，在這裡強調身體稍微肥胖一點可以活得比較久，但卻並不是鼓勵肥胖，而是要有限度的。如果超過標準體重的20%的話，就很危險了。因為，根據過去的歷史，體重過重的人（如相撲力士般），往往都是很短命的。

因此，最好的情況是在60歲之前，應保持身高減100再乘以0.9的體重，而超過60歲以後，只需以身高減去100，就不用再乘以0.9了。

老年人應攝取的營養

現在，再讓我們來談談老年人應該攝取什麼樣的營養？如果讓兩個同樣是七十歲的老人互相比較的話，歐美籍的老人顯得比日本籍的老人有體力，這是由於東方人比西方人少攝取動物性食品的原因。

但是，我們體內所需的動物性食物乃是指蛋白質，而非脂肪。因此，應該盡量攝取一些含脂量低的瘦肉、貝類、鯷魚、指甲魚、秋刀魚等藍背魚。

此外，超過六十歲以上的女性由於骨質疏鬆，常會發生駝背、骨折的現象。這是由於鈣質的攝取量不足所引起的。因此，要多喝牛奶或攝取一些含鈣量豐富的食品，才可以預防這些毛病。

目前社會上普遍流行著追求自然的風潮，連飲食方面也都著重於自然食物，而把動物性食品給摒棄了。其實，這種觀念是錯誤的。老年人和年輕人一樣，都需要攝取許多動物性食品。因為，動物性蛋白質是維持生命的最重要的營養源。

現今日本能夠躋身於長壽國家的行列，都是由於飲食品質改善，脫離了過去粗食生活的結果。不要認為年紀大了，就可以不重視食物的品質和營養值。應該盡量攝取養分高的食物，維持理想的體重，才是健康、長壽的最好秘訣。 ■