

九（久）養生大法

台北市立慢性病防治院營養師 / 杜秀容

青春能常駐嗎？

生活在物資充裕、運輸發達的現代，雖然帶來偌大的便利，但無形中恐招自身危害之虞，就如「老化」正式文明下的加速產物。現代醫學對老化的研究有多種的假說，其中最廣為接受的為遺傳理論及自由基學說。所謂遺傳理論即人體細胞內的染色體有許多老化基因，每個人之演進程度不一，當其引發時，細胞將走上死亡之途。每個人的老化基因不同，因此後天的老化因素可由「自由基」的理論解釋。自由基的危害可不小，它被發現可能導致：惡性腫瘤、動脈硬化、腦血管疾病、肺氣腫及氣喘等。

自由基是什麼？

了解自由基的威力之後，再深入探討此物的由來。它的來源很多，如：燃燒的煙草、工業污染、汽機車排放廢氣、農藥、酒精、化學藥品、油炸食品、煮菜的油煙、強烈的紫外線等。閣下是否感到震驚無比呢？其實除了生活環境之外，人體內部細胞利用氧分子製造能量時，新陳代謝的過程中就能產生少量這玩意兒，因此自由基的產生是生命現象中不可避免的。此外脂肪酸、荷爾蒙及藥物在肝臟中代謝也會產生它喔！再提出一項「意外」，白血球捍衛作戰下釋出大量氧自由基，是可以消除

細菌的，但是產生過量時反而害人害己，對主人自己產生一些傷害。因此平日如何養生保健，是身為現代人必修的課程。以下九（久）養生大法，希望能為您在現代叢林中增進內力，提供可行之保健之道。

九大防老養生大法

1. 均衡的營養：人是必須仰賴五穀雜糧維持基本的抵抗力。每天應包含六大類食物，如：穀類（最好是全穀類）、肉類、魚類、豆類、蛋、奶類、蔬菜、水果、油脂類。而且每餐吃「八分飽」，適可而止。
2. 清淡的烹調：請採少油的烹調方式，如：清蒸、水煮、燉、炒等。且少用動物油烹調，避免高溫油炸，以防產生脂質自由基及過氧化脂質。此外少吃高溫燒烤的食物，或者先將食物以鋁箔包好，可減少食物與致癌物接觸的機會。
3. 適量的蛋白質：建議多攝取大豆及其製品為宜，大豆含有異黃鹼酮物質，具抗氧化的活性。但是豆類雖屬不完全蛋白質的來源，可與穀類一起食用達到互補效果。適量蛋白質可來自動物性，如：豬、牛、雞、鴨、魚肉……等。
4. 纖維素的補充：纖維素可促進腸蠕動，清除體內膽固醇及致癌毒素。所

以儘量選擇全穀類，如：糙米飯、麥片粥、全麥麵包或饅頭、麥麩等。此外十字花科蔬菜，如：花椰菜、芥蘭菜、高麗菜、芽甘藍、白菜或胡蘿蔔、蕃茄、大蒜、洋蔥、青蔥等，另具有防癌之效。

5. 天然抗氧化物的攝取：如維生素A、C、E及胡蘿蔔素等均屬優良抗氧化物。蔬果中以深黃、紅或深綠色含抗氧化物維生素A、胡蘿蔔素及維生素C，建議每日攝取三份以上的蔬菜（約一至二碗份量）及二份水果（每份約一個拳頭大，如：柳丁或奇異果一個）。而維他命E則多存在於堅果類、植物油、綠色蔬菜、蛋黃中，只要不偏食應能攝取足夠。

6. 選擇新鮮食物：儘量少吃肉類加工製品，如：醃肉、香腸、火腿。避免食用過期或腐敗食物，尤其本島氣候潮濕，容易受黃麴毒素污染。容易發霉的米、麥、玉米、豆類及花生等，更應注意其新鮮度。

7. 不嚼食檳榔、不抽煙、少喝酒。酒精經肝臟代謝產生乙醛等自由基，造成肝臟傷害。

8. 適當的運動：適當的運動會誘導人體清除自由基系統的強化。如：練氣功、太極拳、慢跑或競走等都是良好的運動。

9. 規律的生活，紓解精神壓力，保持心情愉快。壓力造成體內交感神經的緊張，促使白血球產生過剩的自由基。



意思意思給點「顏色」

文圖 / 溫秀嬌

今年農曆春節，我們再度回到台東縣鹿野鄉過年，年初一（1月24日）家族一夥人，再度去南部橫貫公路「走春」，當然也就循線去到霧鹿、天龍橋和利稻；這趟旅遊讓我們有點失望的是霧鹿部落裡主要馬路邊的數十棵櫻花，「普遍」不開花。

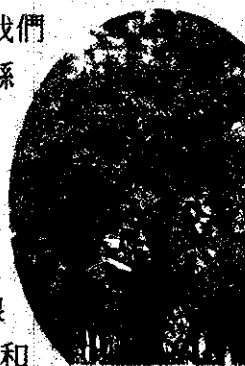
這是怎麼一回事呢？花期已過？還是尚未開花？……，坐在車上，我們紛紛猜測。

下了車，就近一瞧。

「還沒開花啦」，先前已在樹下端詳的遊客，看我們七嘴八舌，好心的指點迷津，的確是如此，因為櫻花樹枝上有點點花蕊。

就在有點失望又不失望時，我們看到了一戶人家前，紅葉飄滿地，就當它是楓樹吧，於是大家開始撿楓葉，女兒說用它來當書籤，最美了。

爾後，我們就彼此討論這些樹，「也許今年天氣冷冽的時間不長，而且農曆春節比去年早半個多月，所以楓葉尚未落盡、櫻花尚未開花……」，不知如此推論對否，反正行囊中多了數十片紅葉，也是美事一樁，感謝這顆樹給了我們「顏色」看。



在霧鹿部落看到的這棵樹，給了我們顏色看。