

# 中年人的保健飲食



## 學者專家

們，都同意人在40歲以後只要在飲食上作小小的調整，便會在健康上產生極大的影響。那麼，如何改變呢？

有

人說，40歲是人生的分水嶺，職位高昇了，收入增多了，往後的歲月，飲宴不斷，由於各式各樣的機器，節省了人的精力，這些吃進去的熱量和剩餘的精力，多半變成肥肉，掛在身上，使腰帶一再放寬，這就是危及健康的緊急警報，因此必須及時提高警覺，採取行動，重新決定生活習慣，以延長晚年享樂的日子。

中年期的保健，首要注意運動，維持理想體重，防止因肥胖；骨質疏鬆而引起的老化現象；其次要忘却憂愁，拋去緊張，以避開長期壓力帶來的腸胃不適、背痛和心臟病等；第三點，也是最重要的一環，是飲食的調節。

## 營養密集的食物

學者專家們，都同意人在40歲以後只要在飲食上作小小的調整，便會在健

康上產生極大的影响。那麼，如何改變呢？

因為中年以後，腸胃功能衰退，故飲食必需富含維生素、礦物質、纖維質，但少油、少熱量。所選食物應包括深綠色、深橘色的蔬菜和水果，全穀類、豆類、低脂牛奶和奶製品。這些食物統稱為“營養密集的食物”。由這些食物搭配而成的飲食，很容易滿足人體的營養需求，但熱量不致過剩。

事實上，多年來，專家都認為，除非飲食含有豐富的營養素，否則，免疫系統便不會健全。現在，經初步的証明，這種營養密集的食物，確有助延緩老年期免疫力的衰退。

## 多吃魚增強免疫力

為了獲得真正的健康，不僅要防止生病，還要擁有強健的免疫反應——其範圍可從傳染病到癌症都在內。由研究發現，某些維生素確有影响免疫力的功能，因此，飲食內容務必多樣化，且富含營養，但並不鼓勵服用高劑量的補充物，因為有些營養素如鋅，過量時，就會損害到免疫系統。

為了拓廣富含維生素的食物範圍，專家建議多吃魚，因為越來越多的証明顯示，魚貝類所含的特殊多元不飽和脂肪—Omega-3 脂肪酸—的功能，可能不止於降低血中三酸甘油脂和減少血液凝固而已，適量的 Omega-3 還出現有改善免疫功能的效果。

雖然這些在免疫上的影响（抗癌和關節炎）是否確實有效，尚有待進一步評估，但是，一周至少吃2次魚是有必要的。

食用營養密集的食物，因為脂肪含量少，所以還有減肥的效果。而保持理想體重，對防止心臟病、高血壓、關節炎、非胰島素依賴型糖尿病，甚至某些癌症都有利。

### 單元不飽和脂肪受重視

低脂肪的飲食，不僅可以減少心臟病的罹患率，且可減少乳癌、結腸癌和前列腺癌的發生。但是一份只控制食油的量的飲食是不夠完美的，還要配合脂

肪酸的比例。

飽和脂肪酸（多半存在動物脂肪中，會引起血清膽固醇上升），以不超過全部油量中的 $\frac{1}{3}$ 為宜，其餘的 $\frac{2}{3}$ ，可用單元不飽和脂肪（存在於橄欖油和菜籽油中）和多元不飽和脂肪（存在植物油中，如大豆沙拉油）補足之。

除脂肪外，年齡也是影响血壓的因素，但有些証明顯示，使用單元不飽和脂肪代替飽和脂肪，便可保持血壓正常，而且還可以降低“壞膽固醇”（低密度脂蛋白質），而不減少“好膽固醇”（高密度脂蛋白質），因此，得以達到保護心臟的目的。

### 飲食清淡防止高血壓

有些人吃多了鈉（食鹽的主要成分），很容易形成高血壓，但就是無法自知。為慎重起見，美國國立科學院建議，鈉的攝取量每日以不超過2,400毫克為限，代換成食鹽，約為1茶匙。但請牢記，很多食物成品都含有鈉，所以飲→

# 銀臺到款存

## 靠可全安 高率利



號〇二一段一路南慶重市北台：址地  
八八三七四一三·七七三七四一三：話電 行總  
馬 金 澎 台 佈 遍 構 機 支 分



## 健康門診 讀者服務

你有太胖或太瘦的苦惱嗎？最近為什麼老是腰酸背痛？痛風的老毛病又犯了，怎麼辦？諸如此類，如果讀者有這些飲食或健康上的煩惱與疑難，都可以請鄉間小路的營養保健顧問群來為你診治。

歡迎來信，請寄：  
台北市溫州街14號  
鄉間小路營養保健門診收



魚貝類含特殊多元不飽和脂肪(阿丰攝)

→ 食必須清淡，否則極易攝入過量的鈉。

### 蔬菜水果保平安

多吃蔬菜、水果、五穀類和豆類，可以獲得各種纖維質，對維護中年以後的健康尤其重要。如全穀類、部分水果和豆類中的可溶性纖維，可以降低血清膽固醇。而各種不同的纖維質聚集在一起，便有減少罹患結腸癌的功能。如果你所選的蔬菜水果，也富含β胡蘿蔔素和維生素C，你將獲得更大範圍的防癌效果。

### 多喝牛奶防止骨質流失

中年人的保健飲食中，應包含大量鈣質食物，尤其是低脂肪奶製品，因為豐富的鈣質（配合運動，或雌激素治療），是預防骨質疏鬆症的良方。

近代學者中，強調鈣質對中年婦女有重要影響的，是由麻州大學醫學院的副教授丹尼爾·巴蘭所引導的，他們共徵求了37位30~40歲的更年期前的婦女，為其中20位安排低脂高鈣食物，每日攝取1500毫克的鈣質。另外17位則僅

食用普通飲食，含鈣量僅800毫克，3年後的結果是：採取高鈣食物的一組婦女中，有的已經超過40歲，毫無骨質流失的現象，而吃低鈣飲食的一組婦女，骨質的流失率達3%，這種差異的表現，巴蘭醫師相信，等到攝取高鈣的婦女到了更年期，他們體內的骨質會比低鈣飲食者，多出20%~30%。

但因是項研究規模不大，仍需進一步再作深究，但可以確定每日攝取800毫克鈣質，對30~40歲以上的婦女是不夠的，因此，學者建議更年期前的婦女每天攝取的鈣質，以1千毫克為宜。

脫脂奶是鈣質的最佳來源，1杯脫脂奶含300毫克鈣質，而且只有86卡熱量，除此之外，脫脂奶都有添加維生素D，更可促進鈣質的吸收。因此，牛奶是飲料中的佼佼者，應視為基本食物。

鈣質的其他來源有：低脂發酵乳（yogurt）、罐頭沙丁魚、鮭魚（帶骨）、花椰菜和低脂乾酪（cheese）等。如果你自覺無法從食物中獲得充分的鈣質，不妨請教醫師或營養師，以資補救。

資料來源：1990年6月預防月刊■