

# 保住青春的飲食

長生不老在現代著重的是  
身體機能的青春。

因此，

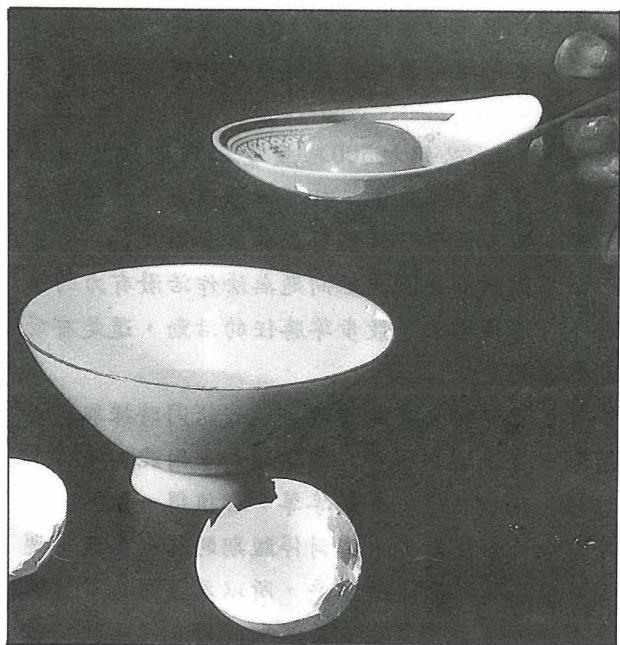
在步入老年(50歲)以前，

就應該開始注意

抗老化營養素的攝取，

並保持持續的運動和

永遠樂觀的赤子之心。



雞蛋含有豐富的維生素B<sub>12</sub>  
中老年人不宜輕言放棄(廖壬戌／攝)

誰不愛長生不老青春永駐？秦始皇求之，埃及艷后為之，可惜他們都沒有真正拿到抗衰老(Antiaging)的秘訣，因為他們沒唸過營養學！

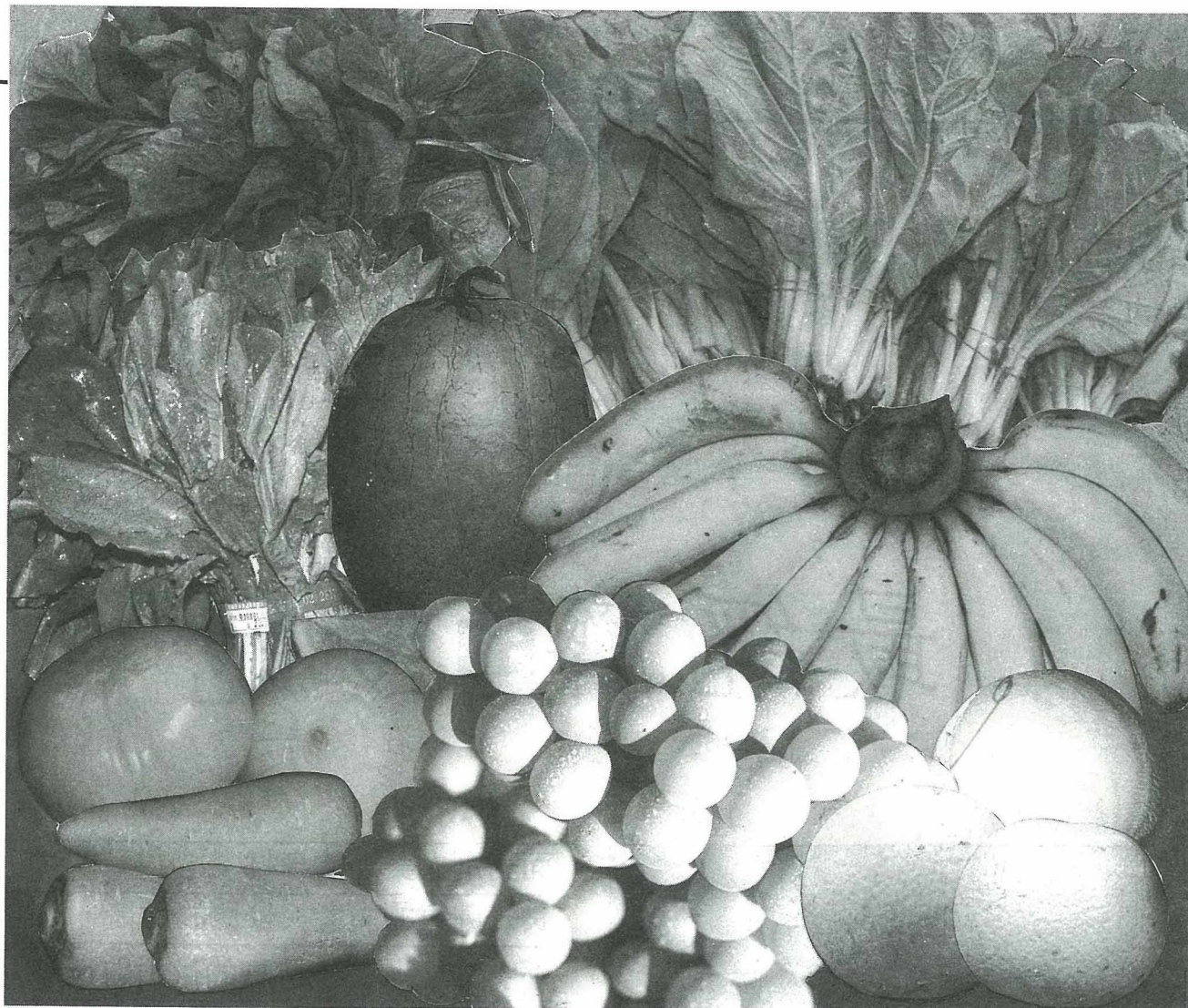
所謂“長生不老，青春永駐”近代有了新的詮釋；外表的美麗嬌嫩，固然贏得讚美，但如果身體瘦弱或過胖，行動遲緩沒勁，有心血管疾病及癌症陰影，縱然長命百歲，也無法享受快樂的人生。因此，長生不老在現代著重的是身體機能的青春。

美國有一個專門研究老化與營養關係的研究機構HNRC(Human Nutrition Research Center on Aging)，透露一些不必勞師動眾，揮金霍銀，就可得到的長生不老藥。這些藥就在您周圍，只要您質量兼備地攝取，您就可以保住一些青春。

雖然營養的攝取不是唯一控制老不老化的因素，但是HNRC發現，多吃一點維生素E和B<sub>6</sub>，可以抗老化，因為它們可以減緩免疫系統的衰老；而多吃一點維生素C、E和β-胡蘿蔔素等抗氧化劑，則可還原體內自然產生的“含自由基毒素”(註)，以防免疫功能的弱化，及老人病(心臟病、癌症…等)的發生。

對上了年紀的人來講，鈣質的補充，和成長中的青少年一樣重要，尤其是更年期婦女更要攝取足夠的鈣(每天1000mg)，以防止骨質疏鬆。但是鈣的代謝，須要維生素D的輔助，所以吃鈣片的同時，不要忘記補充維生素D(每天200國際單位以上)。

另外，固定持續的運動，對保持青春也很有用，除了運動可保持細胞活潑外，有運動的人，有本錢吃進更多的營養素而不過胖(正常人中年後的體重比年輕時重5%是可以允許的)，像天然維生素E



含量多的食物，往往也是高油脂食物，運動可以消耗吃營養所伴隨而來的高熱量問題。

雖然沒有真正以人體做實驗證實，但研究人員相信，抗老化是個逐漸改善的過程，不是一蹴可成的。因此，在步入老年（50歲）以前，就應該開始注意抗老化營養素的攝取，並保持持續的運動和永遠樂觀的赤子之心。

以下是HNRC公佈的保青春食物：

• 維生素E（男每日10毫克，女每日8毫克），來源：麥芽、花生醬、杏仁、核桃仁、葵花籽、蝦和蔬菜油。綠葉蔬菜亦含豐富的維生素E。

• 維生素C（每日60毫克）。來源：柑橘類水果、草莓、巴樂、番茄、紅椒、青椒、綠色花椰菜、芒果、馬鈴薯、水蜜桃、西瓜、哈密瓜、結球甘藍芽、雪豆和花椰菜。

•  $\beta$ -胡蘿蔔素（建議量尚未製定出）。來源：胡蘿蔔、南瓜、地瓜；菠菜、綠色花椰菜等深綠色

蔬菜；芒果、水蜜桃。

• 維生素B<sub>6</sub>（男每日2毫克，女1.6毫克）。來源：魚肉、雞肉、瘦豬肉、蛋、糙米、黃豆、燕麥、全穀類、花生、香蕉。

• 維生素B<sub>12</sub>（每日2微克（ $\mu\text{g}$ ））。來源：瘦肉、魚、牛奶、蛋。

• 葉酸（男每日200微克，女180微克）。來源：豆類、柑橘類、全穀類、蔬菜（尤其是菠菜）。

• 鈣（每日800毫克，懷孕婦女每日1200毫克，更年期婦女1000毫克以上）。來源：乳製品、綠花椰菜。

而抗老化的飲食重點是：

1. 少吃固體動物脂肪。
2. 增加粗纖維攝取量。
3. 多吃富含維生素C、E和 $\beta$ -胡蘿蔔素食物。
4. 多吃高鈣低脂乳品。
5. 吃綜合維生素，補充正常飲食的營養不足。◆