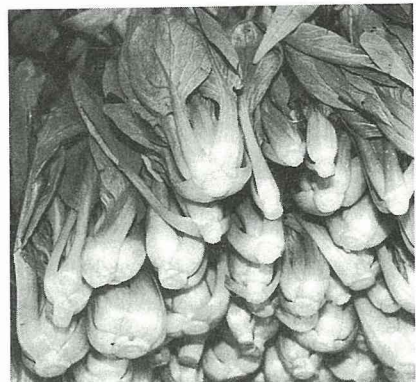


如何預防老化



老化是時間上沒有辦法推翻的。身體老化後，許多生理機能發生改變，行動滯緩，有些事沒有辦法像年輕人一樣作得好，但是最好仍然要保持工作，要行動，否則會老化得更快。



深綠、深黃、橙色的蔬果是胡蘿蔔素的主要來源

人為什麼會老化？有一個原因是體內細胞膜受到過氧化物的氧化而影響細胞核的性質改變，因而使細胞老化。

細胞膜為什麼會氧化呢？由於細胞膜的成分之一為磷脂質，磷脂質是由甘油、脂肪酸及磷質所組成，由於脂肪酸會氧化，所以細胞膜也會氧化。

細胞的老化與癌症、血管硬化皆起因於過氧化物質

體內在代謝營養素而產生熱能時，需要氧氣來幫助才能產生熱能，但是產生熱能時，同樣會產生副產物即過氧化物質，這種過氧化物質會產生活性氧，由於

其氧化力很強，所以會把細胞膜所含的脂肪酸氧化，當細胞膜氧化時，毒物就易進入細胞，進而使其核酸氧化，最後改變細胞的性質，此時細胞就會從正常的細胞變為異常細胞，這也是老化細胞的產物。異常細胞若沒有受到控制而繼續分裂到某些數目時，就會發展成微小癌，所以癌症是可以和老化同時討論的。

另外，很多老人易患血管硬化、心肌梗塞，這些疾病也是與血管細胞的老化有關，由於過氧化物質先把血管壁的細胞膜破壞，而使血液中的膽固醇及脂肪物質進入血管壁細胞，這些細胞的

化學成分發生改變，以致血管壁減少彈性而硬化，血管一旦硬化，就容易破裂，發生在腦血管者即為腦中風，發生在心臟部位的血管就罹患心肌梗塞。因此血液中的膽固醇從 200 mg / 100 ml 血液上升到 250 mg 之增加量，並不是血管硬化的原因，其原因是過氧化物質所造成。

由前所述，追究老化之因是由體內自己的過氧化物質所形成，而不像一般疾病是由外來的毒素所引起，所以無法避免。

利用抗氧化之酵素及營養素以對抗過氧化物

幸好我們體內有一些自然的配備來對抗過氧化物之毒害。如在我們的細胞中具有催化作用之酵素(SOD Superoxide Dismutase)即是有力的抗氧化劑，可以有效對抗細胞膜的氧化。不過，SOD的分子量很大，故人工合成的SOD不能被消化管所吸收，而無利用價值。

另外，有一些營養素亦具有抗氧化之作用，如維生素C、維生素E及含有維生素B₂之酵素、菸鹼酸及胡蘿蔔素等，能夠有效地保護身體，以防止帶毒性的過氧化物之傷害。這些營養素和SOD的作用相同，卻普遍存在食物中。

綠色蔬菜，深黃、橙色的蔬果是胡蘿蔔素的主要來源

有趣的是大多數具有抗氧化作用之營養素大多數含在植物性食品中。例如這10年來最受重視的胡蘿蔔素就是含在綠色蔬菜，深黃、橙色的蔬果中。

植物體經過日光之作用而將葉綠素轉化成醣類及其他營養素，但是植物體在日光下亦會產生過氧化物，而受到損害，這時卻有胡蘿蔔素來抑制它的氧化，這

是有趣而有價值的天然配備。

動物實驗發現每天餵食含胡蘿蔔素的食物，則動物不會生癌，這是因為胡蘿蔔素具有抗氧化之作用，細胞內的核酸不會發生改變。日本人曾以17年的時間，以27萬人作調查，報告指出每人每天若有吃綠、黃、紅蔬菜，則患癌症率較少，其死亡相對危險度比不吃者減少很多。

胡蘿蔔素有三種型態，在人體內可以轉化成維生素A， α 型轉為 $\frac{1}{2}$ 維生素A， γ 型亦轉為 $\frac{1}{2}$ 維生素A， β 型則轉化為個2維生素A，因此，一般以 β —胡蘿蔔素為代表。由於，現在知道 β —胡蘿蔔素對於延遲老化及預防癌症都有效果，因此從前在多種維生素丸中都沒有放入胡蘿蔔素，而現在都把胡蘿蔔素放入，這是最近生化界的發展。

下面將含有 β —胡蘿蔔素之常見蔬菜列出：

(每100公克所含的量，以 μg 微克表示)

| | | | |
|------|------|-----|-----|
| 紅心蕃薯 | 7800 | 綠蔥 | 860 |
| 胡蘿蔔 | 7300 | 南瓜 | 850 |
| 茼蒿菜 | 3400 | 綠花菜 | 720 |
| 菠菜 | 3100 | 蕃茄 | 390 |

其他如芥蘭菜、蕃薯葉、青江菜等含量亦很豐富。

胡蘿蔔素可以用化學合成，但實驗上發現，天然者比較容易吸收。所以只要我們每天在飲食中吃充分的蔬菜，就可以獲得足夠的胡蘿蔔素。

預防老化多食用含胡蘿蔔素的蔬菜

老化是一個複雜的問題，我們要討論老化，應從如何對抗體內所生成的過氧化物來著手，過去提出維生素C、E有助於抗老化，都因為其抗氧化之作用，現在則以胡蘿蔔素最受到重視。因為胡蘿蔔素是脂溶性，可以貯存在體內慢慢使用，又因為它是貯藏在皮下脂肪，所以有些人吃過多含胡蘿蔔素豐富的食物時，皮膚會呈橙紅色，停一段時間不吃，即會慢慢消耗掉。不像維生素A、D貯藏於肝臟，因此胡蘿蔔素不會造成中毒現象。加上其來源是蔬菜、水果，而且對加熱很安定，這一點也比維生素C好。

所以我們只要多學會調理一些含 β —胡蘿蔔素多的蔬菜，使它們更好吃，讓家人在平日均衡飲食中多多食用，就是預防老化的一種飲食方法。

芬蘭產 PEAT MOSS

苔類泥煤

無菌的栽培介質
(附有原產國農業管理機關檢疫證明)通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。

保證成分：
有機質：85%
腐植酸：7%

肥料登記證號碼：北進輔字10204號



SUN YARD

上湧

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6F(遠東世界中心)

電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048 通訊信箱：台北郵政118-196號信箱

播種、扦插、植物
育成及移植專用

德國產 泥炭苔



保證成分：
(%)
得春盛 C TKS-1 TKS-2 TERREAU
有機質： 65 90 80 75
腐植酸： 5 10 9 5

一般的泥炭苔乾燥後，不易吸收水分，本製品經長年研究，適當調配分解程度不同之泥炭苔，添加肥料，微量要素及特殊吸水劑(有德國專利)，可立刻吸水即可使用。適於播種、育苗、培植等用途。

肥料登記證號碼：
北字輔字10202·10206·10207·10208號

總經銷：得春盛實業有限公司