

壯年族！養生從現在

黃淑惠

曾有媒體針對國人進行健康行為大調查，沒想到竟有八成國人對自己的健康完全沒有信心，特別是壯年族（45~59 歲），僅有 22% 對自己的身體健康有信心，反倒是退休族群對自己的健康較有信心（39%），顯現壯年族更容易忽略自己的健康狀態。

事實上壯年族正是必須全力在工作職場上全力衝刺的階段，有健康的身體才能有更優異的表現。追求健康的身體絕不是退休後才來考量的，如果能在壯年期就注意飲食生活，必能減少老年罹患各種慢性病的機率。所以說真正的養生其實應該從壯年時就做起。

壯年期身體的變化

1. 體重不像以前那麼容易控制，小腹微凸
壯年期因為新陳代謝速率已經開始往下降，每天所需的熱量已經減少，因此會發現常常多吃一點，體重數字就往上飆，往往需要更多的節制和運動才能將體重控制下來。
2. 體力大不如前
邁入中年，很多人會發現無法再像

以前一樣連續幾天挑燈夜戰仍是生龍活虎，只要稍微熬夜就會疲憊不堪，甚至連白天工作也會呵欠連連。實在是因為此時期不單新陳代謝速率下降，身體排出代謝性廢棄物的能力也逐漸下降，因此會更容易疲累。



3. 出現白髮、皺紋、斑點

因為鍵結皮膚細胞的膠原蛋白會隨著年齡增長逐漸流失，而且細胞汰換新生速度漸慢，因此外皮膚會逐漸失去彈性、出現皺紋。而髮質也會因黑色素合成減少導致出現白髮斑斑。

4. 關節卡卡的，不再靈活自如

年齡漸增，關節囊中潤滑關節的關節液會逐漸流失，加上減少了活動量，許多中壯族會在此時發現關節不再靈活，甚至一不小心就很容易出現骨骼傷害。臺灣平均 45 歲以後族群就為退化性

關節炎的好發時期，因此也影響了後續的運動持續力。

5. 四肢肌肉流失不再有力，身軀漸駝不再挺直

人體的肌肉質量大約在 40 歲以後會開始以每十年 8% 的速度流失，因此中壯族們會發現四肢肌肉量越來越少（變細），而脊柱骨也因肌肉量不足，無法將之撐住而逐漸出現彎腰駝背現象，因此陸續出現腰酸背疼的狀況。

6. 所有的慢性疾病初期症狀慢慢出現（高血壓、高血糖、高血脂）

人過 35 歲，老化作用會大於同化作用，因此不單肌肉失去彈性，連血管壁也會失去彈性，如果飲食中又過度高油脂高肉類攝取，更容易出現動脈硬化，因此臨床上會發現血壓逐漸上升，一些生化數值也都開始偏高。特別是交際應酬場合多，過度精緻的飲食更容易誘發痛風、心血管疾病的發生。

中壯年的飲食該如何養生

1. 適當減少熱量

隨著年齡漸增，新陳代謝速率會減慢，如果不減少熱量的攝取，必然會導致體重上升。一般中年男性每天熱量建議約 2000-2200 卡，女性約 1800-2000

卡。如果不愛運動則建議最好男性 1800-2000 卡，女性 1500-1600 卡即可。

但是減少熱量並不是指不吃或少吃，而是選擇營養豐富且能維持飽足感的食物來替代過高熱量的食物，例如全穀糙米代替又油又甜的糕餅；大豆、蛋取代紅肉。

2. 要有充足的優質蛋白質

要確保中年時期肌肉不流失，飲食中就必須攝取足量優質蛋白質，一般建議中壯族以 1g 蛋白質/Kg 體重來計量，換算建議大約每天男性 5 份、女性 4 份肉類量。



因為紅肉多飽和脂肪，相對大豆、蛋、魚和海產的飽和脂肪含量少，因此建議飲食中宜少紅肉多白肉，特別是大豆及其製品，因為大豆（毛豆、黃豆和黑豆）不僅含有優質蛋白，還提供了大豆卵磷質可以保護腦部神經運作，也有生物異黃酮可以舒緩更年期的不適，更有較多鈣質對骨骼有益，因此不妨增加攝取比例。

3. 提高鈣質的攝取量

台灣女性平均 45~55 歲就進入更年期，不單女性會開始骨質流失，壯年男性也會出現骨密度下降的現象，因此不論男女，中壯年的鈣質需求都比年輕人要大（建議量提高到 1000mg/天），飲食中不妨多選擇高鈣食物，如優酪乳、優



格、牛乳、黃豆製品（豆腐豆乾）、小魚干、綠葉蔬菜（地瓜葉、空心菜等）。

4. 彩虹飲食抗老化



人體代謝產生的自由基，年輕時因自身有超氧化物歧化酶（SOD）存在可以幫助清除自由基，因此不怕過多自由基破壞正常細胞。但隨著年齡漸增，超

氧化物歧化酶會逐漸減少，此時如能多攝取一些具有抗氧化性的維生素（如維生素 A、C、E）和植化素，就能幫助自由基的清除，延緩老化失智失能的發生。

而各種色彩鮮豔的蔬果就是抗氧化性強維生素和植化素的最佳來源，最好每餐都能至少吃 2-3 種不同顏色的蔬果，且至少是 1 碗的蔬菜量和 1 拳頭大的水果。

5. 多喝水多纖維

中年時期腸胃蠕動力會逐漸下降，很容易出現便秘痔瘡的問題。建議每天至少喝足 2000CC 開水，並盡量選用天然未加工食物，確保有足夠膳食纖維可以促進腸胃消化功能。

6. 拒絕「簡單糖」



什麼是「簡單糖」？放在嘴裡馬上出現甜味的就屬簡單糖，像蔗糖、果糖、葡萄糖、蜂蜜、楓糖漿等都是。「簡單

糖」因為分子小容易吸收，多吃就容易發胖，也容易導致血糖快速上升。如果飲食中攝取太多簡單糖，代謝過程中會消耗掉許多 B 群維生素，導致容易疲累沒有精神。而且過多精緻糖也會讓身體容易發炎，產生更多自由基驅使老化更快發生。因此如果不想太快老態龍鍾，盡量從飲食中減少「簡單糖」，也就是減少甜食甜飲。

7. 避免高油重口味飲食



國健署公布數據顯示台灣 40-49 歲中壯年男性發生心肌梗塞機率，近五年增加 3 成，女性增加近 14%，這會成為社會一大隱憂。造成中壯年心肌梗塞的最主要風險在於外食，因為外食導致過多飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖的攝取，而這都是造成青壯族早早就動脈硬化的原因。

建議壯年族應盡量避免油炸、油

煎、油酥食品。選擇天然植物油烹調、減少動物性飽和脂肪，拒絕反式脂肪，口味宜清淡減少過多調味，自然可以控制血壓避免血管硬化。

中壯年也需要運動和管理生活壓力

中壯年想要維持住骨密度和肌耐力，除了飲食中需補充足夠蛋白質、鈣質和維生素 D 外，持續性的運動才是另一重要關鍵。能夠每天曬太陽 30 分鐘、選擇健走、慢跑或負重運動，就可以有效幫助骨骼和身形健康。

除此之外，壯年族事實上不單是家庭經濟上的支柱，更常是扮演著「照顧者」的角色，上有年邁父母，下有未獨立孩子，承受的壓力之大可想而知，因此往往會有情緒不穩、煩躁、憂鬱的現象。此時壯年族們更需要做好壓力管理，養成規律的生活與運動、戒除吸煙或酗酒習慣、參與團體活動、還要有充足的睡眠。這些都可以讓正在人生巔峰的壯年族們生活的更好更精彩！

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉