

# 抗老養生，健康慢活

—黃淑惠—

生命巨輪一年一年往前走，如同「不肯面對的真相」的全球氣候變遷一樣，當白髮一根根冒出，魚尾紋悄悄爬上臉頰時，「老化」正沈默的加快腳步急襲而來，明知不可逆但仍期盼它能走慢一點，最好不要留下任何歲月痕跡。老化會帶來什麼改變？怎樣的生活才能「凍齡」呢？

曾有調查指出，人們最害怕的老化問題包括

1. 身材走樣，腰圍加粗，肌肉鬆垮
2. 皮膚暗沉，產生斑點，乾燥脫皮，出現皺紋
3. 白髮蒼蒼，容易脫落，乾燥斷裂，甚至出現禿頂危機
4. 腳力不再勇健，爬上爬下氣喘吁吁
5. 視力模糊，出現疊影、扭曲現象
6. 丟三落四，記憶力明顯衰退
7. 膀胱無力、半夜頻尿，甚至太用力時會漏尿
8. 齒牙動搖，無法用力咀嚼和吞嚥
9. 消化功能減弱，溢赤酸，火燒心
10. ~~晚上~~無法入眠、白天無精打采



除了這些令人不悅的生理現象外，更令人擔心的是隨著年齡的增加，罹患慢性疾病的機率越來越高，國內就曾統計出目前 65 歲以上中老年人中有

40.5%罹患高血壓，24.4%罹患心血管疾病，20%罹患高血脂症，更有 48.8%罹患骨質疏鬆症，這些都提醒著大家如果不及早保養身體，到了一定年齡時可能生活中就只剩醫院和藥物了。該如何趁早保養身體留住健康呢？

## 「抗老」大作戰，飲食來挑戰

### 1. 先照顧好腸胃

要有健康的身體，前提是營養狀態要好，而要維持良好營養狀態的必要條件除了均衡飲食外，就是要有好的腸胃，營養素能進入身體才能打造健康

#### ① 口腔維護：

一口好牙幫助咀嚼，食物消化吸收才會好，養成飯後潔牙、善用牙線、牙間刷。定期洗牙和檢查，注意假牙合適與否和清潔完全等都能有效促進口腔健康

#### ② 胃部保養

年紀越大，胃酸分泌自然減少，胃部就極易受感染引發腸胃炎、脹氣等，所以不宜常生食、涼拌食與粗食。另一方面也因胃酸分泌減少，連帶使得蛋白質、鐵質、維生素B12的吸收也會減少而出現貧血，此時中老年人反而需要適量的補充肉類和蛋類，如果

怕口牙不好無法咀嚼，軟質的魚、蛋是較佳的選擇。

有些人則是會出現胃食道逆流現象，此乃因食道賁門括約肌失去收縮力呈現鬆弛導致，此時建議盡量減少甜食，少量多餐，勿固體和液體食物一起食用，並注意勿飯後躺臥

如果容易脹氣，則請盡量避開產氣食物的食用，包括洋蔥、青椒、韭菜、地瓜、豆類等

### ③強健腸道

年紀大腸道蠕動自然減慢，加上牙齒不好會減少蔬果攝取，又怕喝水頻尿，因此少纖維少水就易出現便秘，建議除了白天多喝水外還應多選軟質蔬果如瓜類、菇類、海底蔬菜、地底蔬菜等，一方面方便咀嚼吞嚥、一方面可促進腸道蠕動。

適量油脂也有潤滑腸道作用，選用好油來烹調不只可預防便秘，也能有效保護心血管

## 2、堅固骨本和肌力

年過 40 逐漸發覺腳力衰退，追公車追不上，爬樓梯膝蓋酸軟，退化性關節炎和骨質疏鬆症無聲無息來襲，在在提醒必須開始「顧骨本」和「練肌力」了。

### ①堅固骨質

- 很多老年人喝奶會腹瀉，喝豆漿會脹氣，除掉這些之外其實還有許多食物含有鈣質（表 1），建議日常生活必須多多選用這些高鈣食材。

表 1、強化骨質的食物來源

營養素	食物來源
鈣	奶粉、乳酪 小魚干、蝦皮 山粉圓、黑芝麻、無花果 豆腐、芥蘭
鎂	硬果、莢豆、五穀及深綠色蔬菜
鋅	南瓜子、蛋、肝及海產（牡蠣）
維生素 D	魚肝油、肝臟、蛋黃
維生素 K	綠色蔬菜、肝臟、肉類

- 硬骨要緻密，除了鈣之外鎂、鋅也扮演重要角色，富含鎂鋅的食物（表 1）也需選擇
- 維生素 K 和 D 幫助鈣質吸收，需適量補充（表 1）

### ②保護軟骨

- 關節囊液流失加上軟骨磨損造成退化性關節炎的發生，平時多攝取富含膠原蛋白和軟骨素的食物可以延緩關節退化（蹄筋、木耳、海帶、蕈菇等）
- 如果已有發炎現象，適當的魚油可有效抑制發炎減輕疼痛。
- 新鮮水果提供足量維生素 C 可幫助膠原蛋白合成。
- 多食蔬果，藉其植化素清除體內自由基對關節造成的傷害

### ③強化肌力

骨骼要行動自如還需要強壯的肌肉來輔助拉扯，足夠肌肉的建造端賴優質蛋白質的補充，魚豆蛋奶就是優質蛋白，每天的飲食輪番攝食就不怕不足。當然除了有原料，還需固定運動特別是負重運動更對肌耐力有幫助

(走路、慢跑、重量訓練)。



### 3、努力抗四高(高血糖、高血壓、高血脂、高尿酸)

隨著年齡日增，人體對血糖、血壓的調控都容易失常，及早藉著飲食調整可以有效改善四高對身體帶來的傷害

- ◇ 避免過量精緻糖份，多些新鮮蔬菜和全穀類類的配搭對血糖的恆定有幫助
- ◇ 減少食鹽、醬油和含鈉高食物的攝取可有效控制血壓
- ◇ 避免高膽固醇食物的攝入(海產、蛋、魚卵、內臟類食物)高油脂的烹調(油炸、油酥和油煎)，並以全穀取代精白米，低溫少油烹調這些處置對調降血脂都是有益處的。
- ◇ 如果發現尿酸偏高，則請避開高普林食物(動物內臟、帶殼貝類、紫菜、香菇、豆苗、黃豆芽、蘆筍和濃肉湯、酵母粉)並禁止飲酒但大量喝水

### 4、新鮮蔬果全面防老

2013年公布國人罹癌時間愈跑愈快，每5分20秒即有一人罹癌。癌症的發生來自體內產生太多自由基，這些自由基攻擊正常細胞後會引發癌病變，也導致細胞提早死亡，這就是老化的開始。因此只要能減少自由基的產生，或將之清除，老化就可

有效延緩。新鮮蔬果中的植化素具有清除自由基的功能，只需要攝取到蔬果579(表2)的量，植化素就可有效抑制細胞的老化，因此蔬菜和水果的大量攝取將成為抗老最有利武器。

表2、蔬果579的份量配置

對象	學齡前兒童	少女及成年女性	青少年及成年男性
每日蔬菜量	3份	4份	5份
每日水果量	2份	3份	4份
總份數	5份	7份	9份

- 所謂蔬菜一份，是指生重100公克，相當於一碗生菜或是半碗熟菜。
- 水果一份，是指一顆拳頭般大小或是切好後八分碗滿的份量。



### 健康慢活新生命

除了飲食，重新安排規律生活，無論身體、心理乃至心靈都必需全面照顧才是真正的健康抗老，無妨從以下幾處手

#### 1. 每天用心飲食，均衡多變化

- a 熱量要足(每天至少三餐2碗飯量)
- b 多蔬果(每天至少4種蔬菜2碗量、2種水果2碗量)
- c 適量油脂(每天用油烹調僅用於炒、拌)，避免煎、炸、和油烹調
- d 適量肉類(一湯匙量為一份)一天大約4~5份肉類，優質蛋白質中深海魚因有 $\Omega$ -3脂肪酸成為最好選擇，其次是油脂含量較低的雞肉，雞蛋中蛋黃富含卵磷脂、B12對造血、記憶力和神經傳導有益，避免膽固醇過高則建議一週3次蛋的攝取
- e 適量奶製品(一天1-2杯或鈣片補充)

確保鈣質足量

f 口味適中(以天然風味取代鹽、醬油、醬菜) 避開過度調味的醬料

g 足夠水分(每天2000CC水分至少6~7杯水)

h 少量多餐(一天三餐加一或二點心)  
早餐絕不能不吃,而且必須是主食、豆蛋肉、油脂一同進食最好,此可使血糖維持穩定,確保體力充足

## 2. 適度運動

伸展運動、有氧活動皆可消除自由基強化心肺功能,規律的負重運動(走路、跑步、重量訓練)則有幫助提升骨質密度功效,至少每周運動三次,每次三十分鐘以上,持續運動就能見效。

## 3. 定期身體檢查

早期檢查早期發現早期治療,健保局規劃每年定期抽血驗尿的一般生化檢查,還有四大癌症篩檢檢查,幫助我們及早發現身體問題能夠及早治療,這些都是維護健康的手段,千萬不要輕忽了我們的權利。

## 4. 喜樂的心、安穩情緒

「喜樂的心乃是良藥」,常保心情愉悅,身體內分泌變易趨於穩定,許多慢性疾病自然會遠離。

## 5. 充分睡眠

固定作息保持充足睡眠,是讓身體得到充分休息的不二法門,休息足夠身體自然神采奕奕。

## 6. 正常排便習慣

每天起床一杯溫水、天天五蔬果加上適量油脂並避免產氣食物的食用,就可常保常到通暢,只要胃腸健康,營養吸收好身體自然不會老。

## 7. 少煙少酒

煙和酒是自由基的最大來源,也是癌病變的主要原因,必需遠離菸酒才能延緩老化的發生

## 8. 培養正當休閒活動

無論是參與社團活動、尋求信仰依靠或學習新知,這些都能幫助中老年人情緒安穩、心靈寄託而生理的反應將相對表現穩定並有活力

## 9. 維持標準體重

無論是心血管疾病、糖尿病、腎臟病乃致癌症的發生,肥胖都是一個致病因子,隨時監控體重,維持BMI在22-24之間,相對身體的抵抗力就較強。

## 10. 適度戶外活動

有研究指出,台灣中老年人血液中維生素D3的含量均低於正常值,顯示國人戶外活動日曬機率太低,建議多走出戶外曬曬太陽,不僅可以和成維生素D3幫助鈣質吸收強化骨骼,也因多從事戶外活動而可以多鍛鍊肌肉達到強身目的。

隨著國人健康照護意識抬頭,筆者整理了一些慢活養生新觀念分享,切盼各位能落實改造,重拾健康活力四射的新生活。

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉



本圖取自網路照片