



守住青春擊退初老

—黃淑惠—

有沒有發現照鏡子，哇！抬頭紋出現了好幾條。早上起床睜開眼時，咦！怎麼眼睛酸澀看東西模糊不清。搬個重物走點長路就氣喘噓噓、爬個樓梯膝蓋還會卡卡作響。…三、四十歲的青壯年們這們早就出現老化的現象了。該怎麼辦？

會這麼早就出現老化現象可以歸咎幾個原因：工作上過度消耗體力腦力、生活作息不正常、缺乏運動和錯誤的飲食生活。特別是吃錯食物更會讓人老化更快，例如高溫烹調的食物（油炸物、糕餅類、油酥類等）會產生較多自由基，進入人體攻擊正常細胞，使得細胞壽命縮短，於是老化提早開始。

其實天然蔬果中含有許多可以清除自由基的植化素和維生素，只要多吃天然好食物，是可以防止自由基對身體的破壞。但現實生活中充斥著各式各樣加工食品，好吃快速方便讓年輕朋友們選擇了多層次加工品，殊不知繁複的加工過程都讓這些可以保護身體的營養素流失殆盡。也許有許多朋友會那就多補充些保健食品吧！但與其花大錢購買不如回歸廚房，尋找真正的抗老處方。

1. 顏色越豐富的天然食物抗氧化力越強

食物會呈現出各種顏色就代表著含有

含有不同的抗氧化成分，例如番茄的茄紅素、玉米的玉米黃素、甜菜根的花青素、白蘿蔔的蘿蔔硫素，黑芝麻的芝麻素等等，這些都具有強力抗氧化能力，可以幫助清除自由基，進而可以保護血管內膜，預防心血管疾病並延緩老化的開始。所以只要鎖定每一天都能夠攝取到不同顏色的各式蔬果就可以為抓住青春加了分。



▲圖片取自網路

2. 氣味越濃郁的天然食物抗氧化力越強

許多含有特殊辛香氣味的天然食物之所以辛辣或嗆鼻乃因其含有有機硫化物，像是蒜頭、蔥、薑、香菜、蘿勒葉、白蘿蔔等。這些物質具有強烈抗氧化力可以幫助清除自由基，特別是對過度曝曬陽光對皮膚帶來的氧化傷害，或空氣污染飄浮過多自由基對呼吸系統的攻擊，這些有機硫化物可以捕捉它們並加以清除，因此對皮膚黏膜抗老有意想不到功效。



3. 不要再製造更多自由基讓自己老的更快

其實青壯年原本不應該這麼早出現老化現象的，有一部份原因可歸咎於自身的不在意，三餐老是在外，隨意吃隨便吃只要填飽肚子就可以了。殊不知許多原本不會存在的毒素和自由基就這樣進入人體了，像是午後的蛋糕甜點、宵夜的大塊香酥雞排還有辦公桌上可以喝上一整天的含糖飲料等。其實只要切斷這些危險關係，回歸廚房享用天然食物，盡量減少因高溫烹調或過度精緻加工帶來的自由基，就可以大大減緩老化速度，特別是青壯年們本身還有相當的自癒力，要恢復青春樣貌是可期待的。



促老食物請勿多食 圖片取自網路

輕鬆擊退初老症狀

即使現在已經出現各種初老現象了，但不要擔心只要選對食物聰明煮快樂吃一樣可以逆轉勝擊退初老

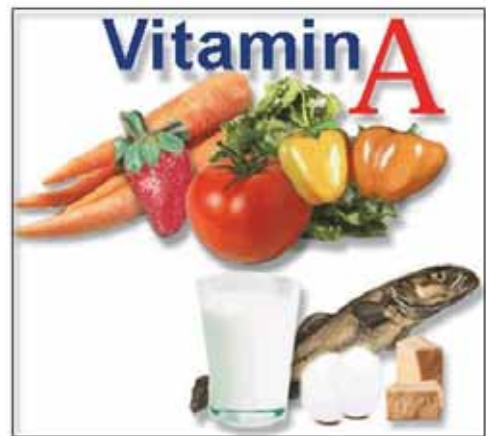
1. 眼睛老是酸澀乾燥，視力模糊

會造成眼睛提早老化跟過度使用 3C 產品實有密切關係，白天上班用電腦，下班划手機，回家看電視。沒有給眼睛適當的休息當然要提早發出病號，因此首要之急就是用眼一段時間後要閉目讓眼睛休息。

飲食上建議可以多補充有益於視力的營養素

a. 維生素 A

維生素 A 參與了視網膜上視紫的形成，與視力維持有關，另外還會促使黏膜細胞分泌黏液達到保濕效果，因此與眼睛的濕潤維持亦有關係。若飲食中缺乏維生素 A 就會引起夜盲症、乾眼症或角膜感染潰爛等症狀。建議不妨從富含維生素 A 的食物著手，像是蛋黃、胡蘿蔔、深綠色葉菜（菠菜、地瓜葉、空心菜）



圖片 取自網路

b. 葉黃素、玉米黃素

葉黃素和玉米黃素是眼睛視網膜上黃斑部的色素，人體無法自己合成，他可以有效清除自光線而來的自由基。在過度使用 3C 產品時，藍光會對視網膜的黃斑部造成傷害引發青光眼或飛蚊症。此時適量補充葉黃素和玉米黃素對黃斑部是有益處的。一般橘色、黃色、深綠色蔬果就是含葉黃素玉米黃素多的食物，像現在當令的柑橘、南瓜、玉米等都適合有顧眼需求的青壯族們多食用。

但要提醒大家注意，無論是維生素 A、葉黃素或玉米黃素皆是脂溶性質，因此必需伴隨適量油脂才能被吸收。



葉黃素豐富食物 圖片取自網路

2. 常常無精打采呵欠連連，有時會頭痛、肌肉酸疼

當然過多的工作量使體力透支是會令人疲憊不堪的，如果是在休息之後疲倦感依舊存在時也許可以檢視一下最近的飲食，是不是吃太多精緻或加工的食品了？因為精緻糖會消耗體內的維生素 B 群，而過度的加工使得原本存在的維生素 B 群和礦物質流失殆盡，因此在體內需求增大又沒有補充之下就出現缺乏的現象了。

a. 維生素 B 群

維生素 B 群參與了人體許多生理機能

的調節，包括熱能代謝，血球製造、解毒酵素系統、神經傳導、賀爾蒙等，當攝取不足就容易因熱能供應不足而體力不支，因神經傳導失調而出現神經炎肌肉疼痛症狀，因排毒效能不彰而感疲倦，此時無妨多以全穀類取代精白米或白麵食，因全穀類（糙米、燕麥、蕁苳、小米等）是豐富維生素 B 群的來源。另外蔬菜中莢豆類、種子類中各式堅果也可以提供各種維生素。



全穀富含維生素 B 群 圖片取自網路

b. 礦物質鎂、碘、鋅

鎂參與了熱能代謝，協調心臟，肌肉和神經的功能，也跟情緒的穩定有密切相關性。若經常喝酒或偏食多肉類會因加速鎂的排泄而缺乏，心情會變得緊張易怒或上下起伏易憂鬱。建議含鎂多的莢豆、堅果、全穀、香蕉可以多攝取。

碘則是甲狀腺素的原料，調控新陳代謝速率。若長時間使用不含碘的食鹽又沒有攝取含碘多的海鮮、海菜和貝類，則可能會因甲狀腺素低下而出現疲倦、體重上升的現象。因此宜多注意食用鹽的選擇，含碘鹽可以改善此症狀。

鋅是所有細胞修復必要的微量元素，也是維持精力旺盛的必要因子。飲食中若缺乏會出現食慾不振、味覺遲鈍的現象，建議多攝取牡蠣、南瓜子、雞蛋、蝦等來補充。



含鎂豐富食物



含碘豐富食物



含鋅豐富食物

3. 關節卡卡，行動敏捷大不如前

會出現關節卡卡，腫脹疼痛感時不一定是退化性關節炎，因為免疫系統出問題的類風溼性關節炎或尿酸過高引起的痛風結石一樣也會有關節疼痛行動力減緩的現象，因此先分辨是何種原因才好對症食療。

a. 退化性關節炎

晨間時關節僵硬難活動，上下樓梯活動變慢還會出現卡卡聲響，這類輕微退化性現象可以藉由飲食中多選擇

①Omega-3 脂肪酸的食物來減緩發炎，最佳來源可以是深海魚如鯖魚、鮭魚、秋刀魚等或亞麻仁子。



②富含膠質、軟骨素等有利於關節軟骨修復的食物，如蹄筋、雞爪、木耳、海藻等



富含膠質、軟骨素食物 圖片取自網路

③豐富生物類黃酮可加速關節內傷害的修復，也可有效抑制發炎，多量生物類黃酮的食物有柑橘、綠茶、莓果類等。

④維生素C、E、β-類胡蘿蔔素等抗氧化性強營養素，可以幫助清除關節內自由基，減緩關節受侵襲，食物來源可有木瓜、番茄、柳橙、奇異果、南瓜、糙米、小麥胚芽等。



抗氧化性強蔬果、綠茶減緩關節發炎

(圖片取自網路)

b. 痛風

如果你常交際應酬，飲酒抽煙大魚大肉，關節腫脹疼痛則可能是因過多普林堆積體內而造成。此時戒酒、大量飲水和避開高普林食物(香菇、紫菜、發芽豆類、海產、內臟等)可有效舒緩症狀並避免在復發。

4. 皮膚暗沉失去光澤與彈性

破了洞的大氣層，強烈紫外線對皮膚造成直接傷害，加上空氣污染懸浮著的自

由基直接攻擊皮膚細胞，使得皮膚提早出現乾燥、脫皮、失去光澤、沒有彈性，甚至冒出細小皺紋，此時建議飲食應補充

- a. 優質蛋白質做為皮膚修復的原料，特別是深海魚（如鮭魚、沙丁魚）不僅有優質蛋白質幫助皮膚再生，也有 ω -3 脂肪酸可以抗發炎，使皮膚更容光煥發。
- b. 維生素 A、 β -胡蘿蔔素，可促使上皮細胞分泌黏糖蛋白對皮膚形成保護層並具保水性可以讓皮膚濕潤光滑。豐富來源包括胡蘿蔔、彩椒、蛋、地瓜葉、番茄等。
- c. 只有新鮮水果可以提供豐富維生素 C，其可促使膠原蛋白合成、進而維持皮膚彈性、緊緻，還可以有美白功效。
- d. 植化素中的茄紅素和蘿蔔硫素可以有效抵抗紫外線對皮膚的傷害，還可以減少黑色素細胞產生黑色素而有美白功效。茄紅素可由番茄、石榴、胡蘿蔔、葡萄柚來。蘿蔔硫素則存在十字花科食物中，如花椰菜、高麗菜、白蘿蔔、芥菜等。



豐富茄紅素食物



豐富蘿蔔硫素食物

- e. 充足的飲水量得以使肌膚保持水分，但加糖飲料反會使皮膚細胞加速老化。
- f. 好的油脂幫助皮膚嫩滑。細胞膜本身就是一種油脂（磷脂質），選對好油低溫烹調不僅可以幫助脂溶性維生素吸收還可以保持皮膚細胞本身柔滑無皺。比較適合的油脂如橄欖油、苦茶油、芝麻油等。但切忌不可高溫烹調，否則產生更多自由基反而加速細胞老化。



圖片取自網路

初老現像其實是一種提醒，好好省思過去的生活形態、飲食習慣是不是造成老化提早報到的原因，找出關鍵因素及早修正，其實青春還在是可以尋回的，就從現在開始。

〈本文作者係現任郵政醫院營養師〉