

傳媒報導

日期：2016年3月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：飲食輕鬆抗衰老

「世間真的存在長生不老的秘方？隨着醫學的發展，人均壽命確愈來愈長，但更令人擔憂的是晚年能否享有優質的生活，否則長壽亦不是每個人也願意追求的。近年有研究顯示，要延遲衰老，我們需要注意飲食、強化肌肉及腦袋。筆者在這簡單地與讀者分享如何以飲食輕鬆抗衰老。」

人體細胞受到氧化襲擊而受傷，皮膚、身體機能就會逐漸衰老。除了正常的均衡膳食外，多進食富含抗氧化營養素的食物，身體就有能力阻截專破壞細胞、血管的自由基。哈爾濱醫科大學營養學博士車會蓮表示，黑色水果之所以呈現出黑色外表，是因為它含有豐富的色素類物質，例如原花青素、葉綠素等，這類物質具有很強的抗氧化性。

含較多抗氧化物質的水果，包括：櫻桃能幫助面部皮膚嫩白去皺清斑，橄欖有助皮膚細胞對抗外界侵害，葡萄是抗老保濕的佳品，杏肉中含有多種維生素，柚子含有的一種檸檬酸已被普遍應用於護膚產品內，香蕉的營養物質可緩解消情緒，葡萄柚含天然果膠能降低體內膽固醇，預防心血管疾病，鳳梨所含的鳳梨蛋白酶成分具有消炎作用，可促進組織修復。而抗氧化物質多存

於植物中，所以亦要多進食蔬菜，如西蘭花、芥蘭、燈籠椒、菠菜等，就自然輕易取得抗氧化功效。



傳統地中海式食物當中，以蔬果的食用量為主。



鄭小慧護士長

賽馬會流金匯服務經理

LIFESTYLE
CAPITAL
醫學百科

飲食輕鬆抗衰老

而近年受到關注的地中海式飲食方法，筆者認為亦是簡單容易掌握的健康飲食方法。據澳洲一項長達十年的研究顯示，高纖維、低脂肪的地中海式飲食習慣，可以預防患上心臟病。美國最新醫學研究則顯示，可以減緩腦退化症的病情惡化，令腦退化症的死亡風險減低七成三。

其實，傳統地中海式食物當中，也是以蔬果的食用量為主，其次為橄欖油、魚類、家禽、雞蛋、堅果、香草及乳酪，而豬牛等紅肉類，則每月只偶然吃一兩片。簡單來說，地中海飲食習慣大約每日進食三份（即一點五碗，約半斤）蔬菜、兩份（約一個大橙）生果，以及保持低鹽、低糖及低脂飲食，此外還包括經常保持輕鬆愉快的心情，以及堅持每天30分鐘運動。

由於地中海式飲食包含了多樣的食品 and 飲料，要做到均衡飲食，適量和明智的選擇尤為重要。這樣不僅能享受美食帶來的愉悅感，也減少了身體對不健康食品的負荷，要保障健康，持之以恆亦非常關鍵；相信能掌握以上健康飲食方法，培養良好的生活習慣，便是延緩衰老的良方。

賽馬會流金匯舉行之全方位抗衰老訓練，以運動、腦力訓練及營養指導，助你由內至外抗衰老。如欲了解更多詳情，請致電37631000查詢。

080

世間真的存在長生不老的秘方？隨著醫學的發展，人均壽命的確愈來愈長，但更令人擔憂的是晚年能否享有優質的生活，否則長壽亦不是每個人也願意追求的。近年有研究顯示，要延遲衰老，我們需要注重飲食、強化肌肉及腦袋。筆者在此簡單地與讀者分享如何以飲食輕鬆抗衰老。

人體細胞受到氧化襲擊而受傷，皮膚、身體機能就會逐漸衰老。除了正常的均衡膳食外，多進食富含抗氧化營養素的食物，身體就有能力阻截專破壞細胞、血管的自由基。哈爾濱醫科大學營養學博士車會蓮表示，黑色水果之所以呈現出黑色外表，是因為它含有豐富的色素類物質，例如：原花青素、葉綠素等，這類物質具有很強的抗氧化性。而含較多抗氧化物質的水果包括：**櫻桃**能幫助面部皮膚嫩白去皺清斑、**橄欖**有助皮膚細胞對抗外界侵害、**葡萄**抗老保濕的佳品、**杏肉**中含有多種維生素、**柚子**含有的一種檸檬酸已被普遍應用於護膚產品內、**香蕉**營養物質可緩解消極情緒、**葡萄柚**含天然果膠能降低體內膽固醇，預防心血管疾病、**鳳梨**所含的鳳梨蛋白酶成分具有消炎作用，可促進組織修復。而抗氧化物質多存於植物中，所以亦要多進食蔬菜；如：西蘭花、芥蘭、燈籠椒、菠菜等，就自然輕易取得抗氧化功效。

而近年受到關注的地中海式飲食方法，筆者認為亦是簡單容易掌握的健康飲食方法。據澳洲一項長達 10 年的研究顯示，傳統地中海式飲食習慣可以預防患上心臟病。美國最新醫學研究顯示，高纖維、低脂肪的地中海式飲食習慣，可以減緩腦退化症的病情惡化，令腦退化症的死亡風險減低 73%。其實傳統地中海式食物當中也是以蔬果的食用量最多為主，其次為橄欖油、魚類、家禽、雞蛋、堅果、香草及乳酪，而豬牛等紅肉類，則每月只偶然吃一兩片。簡單來說，地中海飲食習慣大約每日進食三份(即 1.5 碗，約半斤)蔬菜、兩份(約一個大橙)生菓，以及保持低鹽、低糖及低脂飲食。而地中海式飲食習慣還包括經常保持輕鬆愉快的心情，以及堅持每天 30 分鐘運動。

由於地中海飲食包含了多樣的食品和飲料，要做到均衡飲食，適量和明智的選擇尤為重要。這樣不僅能享受美食帶來的愉悅感，也減少了身體對不健康食品的負荷，要保障健康，持之以恆亦非常關鍵；相信能掌握以上健康飲食方法，培養良好的生活習慣，便是延緩衰老的良方。賽馬會流金匯舉行之全方位抗衰老訓練，以運動、腦力訓練及營養指導，助你由內至外抗衰老。如欲了解更多詳情，請致電 37631000 查詢。

~ 完 ~