

15種更健康方法（下）

上期分享了8個方法讓你看上去或感覺更健康，今期繼續分享餘下7個方法。

1. 選擇「好」油：人體最重要的器官是心臟，但壞的脂肪會使我們的心臟血管老化，要心臟保持年輕，日常攝取的脂肪即食用油，如果是「好」油即單元不飽和脂肪，例如橄欖油、芥花籽油、花生油、粟米油等便能保持心臟年輕。

2. 一日5份蔬果：每個人每天至少應有5份各種水果和蔬菜。成年人的水果或蔬菜攝取量為80克。以一個拳頭為一份水果或蔬菜，多吃蔬果有助腸道健康，促進新陳代謝，減少高熱量食品吸收！

3. 足夠水份：要皮膚看上去年輕，足夠水份是關鍵，每天飲8杯水能幫助細胞健康地新陳代謝，腸道蠕動暢順，減少毒素積聚，使皮膚更有光澤。

4. 保存蛋白質：研究顯示身體有一定的肌肉量可預防衰老，除了做運動鍛煉肌肉外，定時吸收及保存身體的蛋白質才能減慢肌肉流失；當身體生病時要對抗病菌，首先是取用肌肉內的蛋白質來抗疫，所以我們要「積穀防饑」。

5. 吃一點咖喱：研究顯示咖喱中的薑黃含有植物化學薑黃素，具有抗氧化、抗炎、抗癌和降低膽固醇的特性，即使一年

只吃兩次咖喱的人，在認知能力測試中的得分也要比沒有的人好。

6. 對腸胃友善：太刺激的食物如煙酒、太多油、太鹹、太甜、太辣、太熱、太凍或太硬的食物都會加重消化功能的負擔，使腸胃疲弱，加速內臟器官衰老。清淡健康的食物可由內而外延緩衰老。

7. 足夠睡眠且早睡早起：研究顯示早睡早起的8小時睡眠比晚睡和遲起床的8小時睡眠，前者的深度睡眠時間更長，身體要進入深度睡眠才會處於絕對放鬆及休息狀態，才能徹底修復日間身體消耗的部分，使身體細胞處於良好的狀態。

賽馬會流金匯提供一站式綜合健康管理及支援服務，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯護理
及健康促進主任