

# 抗氧化飲食潮流

時下流行抗氧化，但究竟是什麼？為何要食得抗氧化？而抗氧化飲食又有何好處？今日會一一拆解。

每當氧氣經過代謝後，便會在體內產生自由基，稱為氧化過程。人體需要自由基來使細胞運作正常，而且能對抗一定程度的自由基而不受損。但當日積月累過量的自由基會對人體細胞造成不可逆轉的傷害，並加快衰老速度及會增加心臟病、腦退化、肝病及癌症等風險。生活上的壓力、吸煙、酒精、紫外線、環境污染等因素都能加快氧化過程。

食物當中含有抗氧化物的營養素，能有助中和自由基造成的傷害。抗氧化物的營養素包含如維他命A、C及E，礦

物質如銅、鋅及硒，以及植物化學物質，如多酚類 (Polyphenols)、類黃酮素 (Flavonoid)、茄紅素 (Lycopene) 及蒜素 (Allium) 等。彩虹五色的蔬菜及水果含有不同種類的植物化學物質，也有各自防禦及保護能力，有助抗炎及抗氧化作用。

藍紫色的蔬果富含花青素及類黃酮，如葡萄、茄子、藍莓。

綠色蔬果富含葉黃素及多酚類，如西蘭花、竹筍、奇異果。

白色蔬果富含蒜素，如洋葱、菇類、香蕉。

黃色蔬果富含類胡蘿蔔素及玉米黃質，如紅蘿蔔、橙、粟米、木瓜。

紅色蔬果富含茄紅素，如番茄、紅

椒、草莓、西瓜。

除了多元化水果及蔬菜外，果仁、全麥五穀類、肉類及家禽類、海鮮及魚類都能提供抗氧化物的營養素如銅、鋅及硒，飲食中都不容忽視。

飲食中攝取富含抗氧化物的營養素能有助減低患上部分疾病風險，並減低或清除自由基對體內細胞的傷害，但提醒大家，暫時文獻指出由食物中攝取抗氧化物的營養素比進食補充劑有效。而進食高劑量的營養補充品可會增加反效果，到時便得不償失了。

賽馬會流金匯提供一站式綜合健康管理及支援服務，包括營養師諮詢服務、抗衰老訓練課程、健康篩檢等，以鼓勵中年人及早建立健康生活模式為目標。如想知道更多如何食得夠、食得啱、食得好，歡迎致電 3763 1000 預約營養師查詢。

作者為賽馬會流金匯營養師