



吃得巧

歲月不再催人老

文／臨床營養科 營養師 陳珮玲

近年來抗老化的話題正夯，坊間及醫療機構熱賣的抗老化產品不斷推陳出新，究竟老化的定義是什麼？如何才能成功抗老化？



防止老化要從生活做起

人體由許多細胞組成，細胞有一定的生理週期，正常的細胞會老化進而凋亡。當細胞經常受到自由基（free radical）的攻擊，氧化壓力增加，細胞被破壞，破壞累積超過體內修復的能力即造成老化，除了皮膚鬆弛和出現皺紋等現象，生理功能也會因此逐漸衰退，產生疾病。除此之外，自由基還可能使細胞，因不斷增生而形成腫瘤。那麼，要預防早衰與疾病的發生，我們該怎麼做？

老化原因可分為先天的生物時鐘學說（內因性），與外在環境、壓力、飲食等產生的自由基（外因性）兩個部分，然而要由內在因子著手抗老化是非常困難的，因此減少暴露於污染的環境、保持愉悅心情與採取均衡飲食等，避免讓自由基破壞細胞，均為對抗老化的必要手段。

多吃蔬果有助留住青春

許多人都忽略了利用營養來抗老化的好處，這些好處包括便宜、風險低等等，「摸蛤兼洗褲」，還能顧及健康（抗癌）。以下為常見的抗老化營養素及食品，提供您參考，只要適時補充，長保青春非夢事。

抗老化營養素	食物來源
維生素C	柑橘類、番石榴、深綠色蔬菜
類胡蘿蔔素	紅蘿蔔、紅番茄、木瓜、南瓜
維生素E	植物油、胚芽、深綠色蔬菜
多酚類	綠茶、橄欖

從上表不難發現，大部分抗老化的營養素來自新鮮蔬果，每天攝取多種蔬果對健康有百利而無一害。如果因為生活忙碌，外食機會較多，不妨與營養師討論挑選適合自己的營養補充品，或者製作綜合蔬果汁，輕鬆補充抗老化所需的營養素。但是，即使為了抗老化，還是必須注意蔬果汁的熱量、糖份及其中所含的鉀等礦物質，尤其是糖尿病與腎臟病患在攝食前最好先請營養師評估，以免未蒙其利，先受其害。

食物不可過度加工烹調

選對了食材之後，如何烹調也是很重要的。近幾年的研究發現，醣化終產物advanced glycation endproducts（AGEs）與老化、糖尿病、心血管疾病呈正相關，醣化終產物存在於富含油脂、蛋白質與高溫烹調的食物當中，一塊富含蛋白質及油脂的豬排經高溫油炸後，雖然美味但也潛藏大量的醣化終產物，這是抗老化的大敵，因此想要青春不老就不宜吃過多肉類，食材也不能過度加工烹調，才能防範吸收過多的醣化終產物。

地中海飲食就是最好的楷模，豐富的當季蔬果、少量的肉類攝取、大量的橄欖油、不過度烹調，使它成為全球知名的健康飲食。建議您比照辦理，健康又環保，只要持之以恆，您必然會發現自己已經跨出了抗老化的一大步。🌿