

## 追求健康無負擔的長壽-10種駐顏好味道

身體要好、要延年益壽，便脫離不了「吃」。翻開歷史，歷代皇帝年過50的可是鳳毛麟角，還有許多是未成年的兒皇帝，要靠太后垂簾聽政。但是有一位例的長壽皇帝，就是自號「十全老人」的乾隆爺。乾隆年近九旬仍神智清晰，他了運用傳統氣功吐納法鍛鍊身體之外，他的一些愛好和特長也是有效的養生之道。

### 例如：

善騎射：乾隆自幼善騎好武，直到80歲仍經常騎馬狩獵。

喜遊覽：遊遍了名山大川，至今仍有許多真跡散落在大陸各地。

多才藝：善書法、拜文、戲曲。

節飲食：雖然山珍海味應有盡有，但他的日常飲食以蔬果為主，他不吸煙並喜用好水泡好茶。

### 減少自由基在體內堆積



如果我們把人當做一個有機體，機體的現況是受先天遺傳，所處環境的氣溫、壓、濕度和自身的生活習慣、飲食習慣所造成的。如果能夠把每一個環節都能顧好，自然能夠延年益壽，長保青春不老。總之，無論時代怎麼變，養生之道有千秋，養生模式也不盡相同，但保持中庸之道、情緒適中、動靜適中、飲食中，卻是千古不變的法則。

生活中開門七件事—柴米油鹽醬醋茶，其中「醋」和「茶」都是很好的養生飲料。常喝養生醋、花果茶、好茶都是養生駐顏的好方法；而水占人體的 70%，因此好水也很重要，選擇品質好的水也有助於養生駐顏。另外，嚴守生活規律、飲有節、四時保暖等，把身體內在、外在的損耗降至最低，就能讓有用之軀保持朗、長長久久。

造成人類機體衰老和疾病的元凶，是為活抗氧，即我們平常所說的自由基。自由基是氧氣被機體吸收後，在分子階段所產生的活抗化物質，在機體正常情況或輕有活力時，自由基對身體並無影響。如果飲食不當，自由基過多，所產生的由基已超過機體所能消滅的範圍，這些殘留在體內的自由基就會出現生物膜脂氧化反應，再生出更多的自由基，在 25 歲以前機體所製造的超氧化物歧化酶可充份中和自由基，過了中年或到了老年，機體製造這種超氧化物歧化的能力會漸減弱。如此惡性循環，年紀越長，體內堆積製造的自由基也就越多，因而引衰老和疾病。

因子受到自由基的侵害就會致癌。從皮膚表面上來看，自由基和脂肪結合，會皮膚鬆弛衰老，也會造成脂褐質沈澱產生老人斑。要降低自由基的形成，理論最好的辦法是不要吸入氧氣，這樣就完全不會產生自由基了，但這理論在我們實生活中是無法實現的，因此我們能做的只有在生活飲食習慣上去做改善。

### 養生抗老的飲食要點

● 避免吃不新鮮的食物和部份被氧化的食物：

例如剩菜、剩飯、罐頭、速食麵等，以及平時容易被忽略的蘋果、梨子、楊桃等水果，切開後要馬上吃，若變色時就代表有部份被氧化了。

● 注意少吃高熱量食物：

降低因消化食物衍生出來的自由基。另外，植物油含較多的不飽和脂肪酸，和由基結合後產生過氧化脂質，過氧化脂質和蛋白質結合產生脂褐質沈澱，就會皮膚表面長出老人斑。

● 保持平和的心情：

當生氣、鬱悶或情緒劇烈起伏時，會釋放大量腎上腺素，使血管急劇收縮或擴張造成血液再逆流而產生自由基。所以要保持平和的情緒，不怒、不亂、不突然興或憂傷。

● 經常做些輕鬆平緩的運動：

運動可激發腦內產生嗎啡因，可以中和自由基達到預防衰老、提高自然治癒力

凡是含有抑制氧化作用的物質，都是抗氧化食物，例如：維他命 E、A、C 都是要的抗氧化物。所以要多吃黃綠色蔬菜、綠茶、芝麻、核果及魚貝類，這些食不但是人體製造超氧化物歧化的原料，也能直接增強機體的抗氧化力。

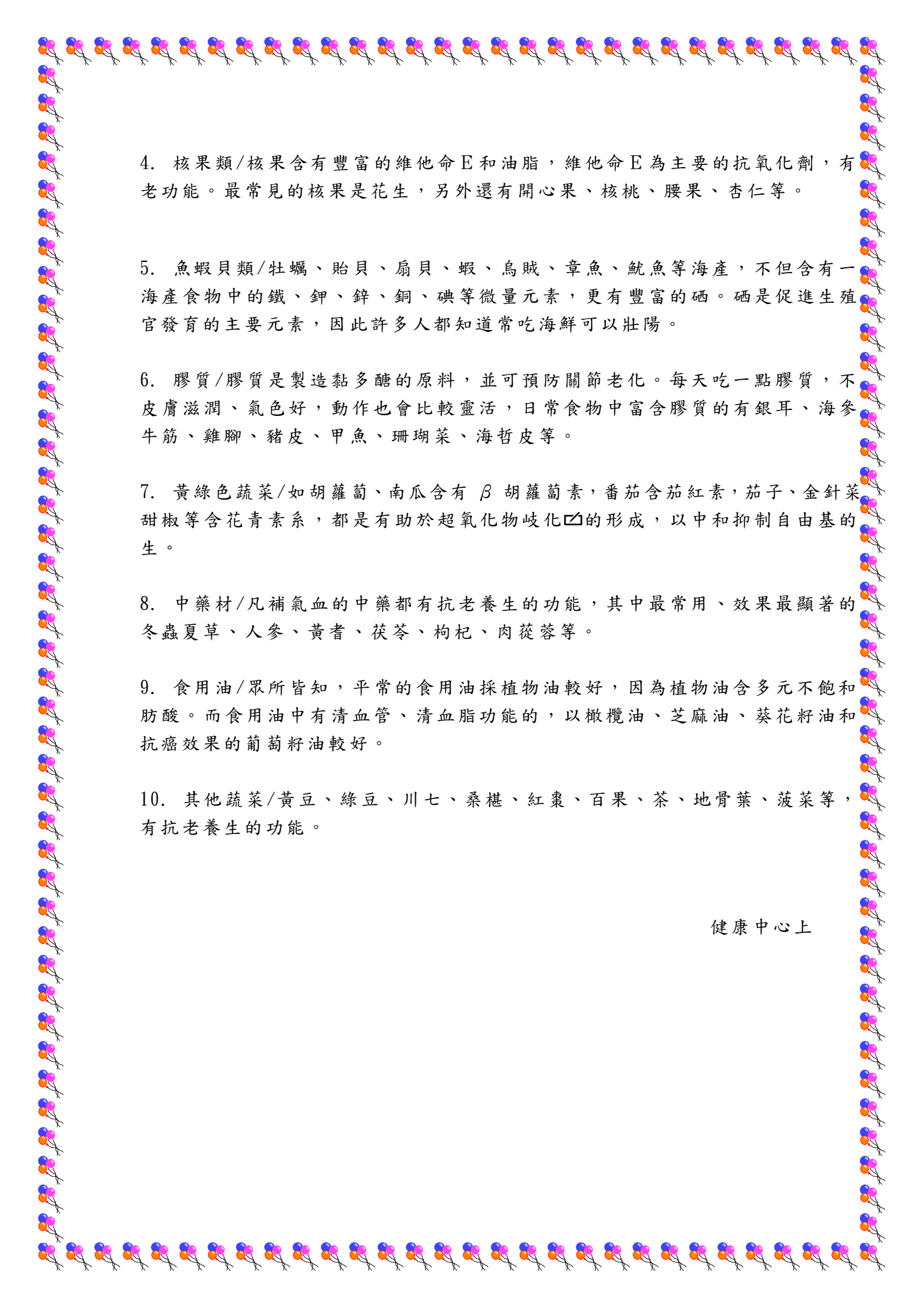
以經驗所累積的抗老養生法則，經由現代科學的詮釋，對於我們日後在生活中何「不傷害性命」，達到青春永駐、延年益壽的目標便更加明確了。

### 養生食物輕鬆到手



對於吃，只要均衡、不過量，就能達到享受美食又養生的目的。若能確實從以下各種豐富食材中攝取，無須太多禁忌與補品，也能吃得健康、心又開心。

1. 牛肉/牛肉是唯一對身體有益的「紅肉」，最新的營養資訊指出，僅存在於牛肉牛奶、牛油中的多元聯結飽和脂肪酸，是一種好的脂肪，而且可以驅除並取代內的壞脂肪。
2. 酵素及益菌/並不是吃下肚的每一種食物都能充分消化吸收。許多酵素能把物分解成較簡單的分子以助養份的吸收。例如：優酪亂中的乳酸鈣、酪酸鈣，比牛奶中的鈣質容易吸收。釀酒的糖化酵素不但是天然生長激素，還可以把澱分解成單糖而易於吸收；醋酸菌則可以使酸性體質改變成鹼性。
3. 十字花科蔬菜/醫學報導指出，只要每天吃十字花科蔬菜就可以抗癌，十字科蔬菜種類很多，如芥菜、芥藍菜、花椰菜、高麗菜、大頭菜、蘿蔔、油菜等都是很容易從日常中攝取得到的蔬菜。

- 
4. 核果類/核果含有豐富的維他命E和油脂，維他命E為主要的抗氧化劑，有老功能。最常見的核果是花生，另外還有開心果、核桃、腰果、杏仁等。
  5. 魚蝦貝類/牡蠣、貽貝、扇貝、蝦、烏賊、章魚、魷魚等海產，不但含有一海產食物中的鐵、鉀、鋅、銅、碘等微量元素，更有豐富的硒。硒是促進生殖官發育的主要元素，因此許多人知道常吃海鮮可以壯陽。
  6. 膠質/膠質是製造黏多醣的原料，並可預防關節老化。每天吃一點膠質，不皮膚滋潤、氣色好，動作也會比較靈活，日常食物中富含膠質的有銀耳、海參牛筋、雞腳、豬皮、甲魚、珊瑚菜、海哲皮等。
  7. 黃綠色蔬菜/如胡蘿蔔、南瓜含有 $\beta$ 胡蘿蔔素，番茄含茄紅素，茄子、金針菜甜椒等含花青素系，都是有助於超氧化物歧化酶的生成，以中和抑制自由基的。
  8. 中藥材/凡補氣血的中藥都有抗老養生的功能，其中最常用、效果最顯著的冬蟲夏草、人參、黃耆、茯苓、枸杞、肉蓯蓉等。
  9. 食用油/眾所皆知，平常的食用油採植物油較好，因為植物油含多元不飽和脂肪酸。而食用油中有清血管、清血脂功能的，以橄欖油、芝麻油、葵花籽油和抗癌效果的葡萄籽油較好。
  10. 其他蔬菜/黃豆、綠豆、川七、桑椹、紅棗、百果、茶、地骨葉、菠菜等，有抗老養生的功能。