温,构選兼姤缃。温,湛鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨。

挡住衰老的七种营养品

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/05/05 17:07

岁月静静地流逝。当第一道皱纹悄悄爬上你的额头时,你才惊觉:难道衰老就要来了? 那么,让我告诉你 7 种最有效的抗衰老营养品,这可是科学家的研究成果。

1. 人参

它能提升元气,对抗癌症,强化免疫系统,可治疗多种生理失调症。它的根部含有数种皂基成份 ,具有预防血液循环疾病的功能。

食用方法:可服用人参萃取品,每次 100 至 200 毫克,每周数次。如用粉状制剂,摄入量应在 500 至 2000 毫克才三四个星期后,应停服几个星期再重新循环。

2. Omega3 脂肪酸

它对神经及心血管系统的健康极为重要,能提高认知能力,降低心脏病、中风和癌症的发病率。它的最重要EPA 和 DHA ,主要食物来源是鱼类和核桃等,一般大型深海鱼类中这两种成份的含量都很丰富。

食用方法:除非你每周吃两三次鱼,否则,每天最好补充 1 克含 EPA 和 DHA 的营养品。如果你吃素,可改为一茶匙再加 100 毫克由海藻提炼出的 DHA 胶囊。

3. 维生素 B 族

这是所有抗衰老营养素中最实用的一种,很多人借助它来改善情绪、体力、注意力、反应力和记忆力等。它会随体液排出,所以人体极易缺乏。主要食物来源是动物肝脏、酵母、小麦胚芽和米糠等

食用方法:每天至少补充 1 至 5 倍以上的 RDA (每日营养素建议摄取量)。

4. 硫辛酸

它被称为"万能抗氧化剂",广泛用于治疗和预防心脏病、糖尿病等多种疾病。一般认为它能保存和再生如维生素 C 和 E 等,并能平衡血糖浓度。主要食物来源为菠菜和肉类,但含量很少。

食用方法:建议每天摄入量为 5 至 20 毫克。

5. 银杏

对于银杏萃取液的研究主要来自欧洲,并在欧洲被定为处方用药。它能改善血液循环,提高心智功能.

食用方法:建议每天摄入 120 毫克的银杏萃取补充品,可分 3 次服用,通常 1 个月后才能逐渐显效。如果和人建议两者交替使用,或同时服用较小剂量。

6. 维生素 C

它被证明是极有效的抗氧化剂,能保护细胞不被自由基破坏,尤其是脑部和眼睛。此外,它能抑制血液中的自由基,所以还能有效预防心脏病。主要食物来源为柑橘、弥猴桃等水果蔬菜。

食用方法:建议每天摄入量为 200 至 500 毫克,如果还同时补充其它抗氧化剂如硫辛酸或维生素 E ,就应适量素的剂量。

7. 维生素 E

它是一种脂溶性维生素,也被证明是极有效的抗氧化剂。它能保护细胞膜中的不饱合脂肪酸不被 自由基侵害心脏病的发生,预防动脉硬化。

食用方法:建议每天摄入量为 100 毫克。摄入剂量过高容易产生出血或疲惫状态。