

滑 杓漢兼姪緝 - 滑 洙鏃 二 逢 鏃 伴 柎 鏃 朵 龔 - 鎚 儿 櫛 錫 冬 汉 緝 惧 施 洪 中 侯 挡住衰老的七种营养品

健康

浣滲

鎏 賤 護 浜 庸 緝 2007/07/14 17:59

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，应停药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、猕猴桃等水果蔬菜。

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和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。