

健康

浣滑

鎏 賤 贛 浜 庸 緗 2010/11/10 16:15

谁都知道，女人保养要趁早。但在人们意识中，总觉得抗老是件既昂贵，难度又极高的事情。其实，抗衰老没多难，只要你能从现在起，有意识地在生活中加入一点儿抗老心思，保证你能推迟衰老15年！

一、肌肤抗氧化

人体由细胞组成，人体衰老也是从细胞开始的。压力、紫外线、大量运动等因素对健康细胞产生“氧化”破坏作用，最终导致和加速了细胞乃至整个人体的衰老。因此近年来流行一个理念——抗氧化。其实，抗氧化对我们并不陌生，像维生素C、E都有抗氧化作用，但都是普通的抗氧化物质。番茄红素被认为是抗氧化活性最强的天然营养素，其抗氧化活性是维生素C的1000倍，维生素E的102倍。

tips：

- 1、每天至少吃1-2份由2-3种富含抗氧化物质的水果及蔬菜(柑橘、梨子、葡萄、苹果、樱桃、蓝莓、西瓜番茄、花椰菜、胡萝卜、青椒等)组成的拼盘；
- 2、吃1-2粒番茄红素胶囊。

二、适脂生活

脂肪摄入多了会引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等。但脂肪有好坏之分。动物的油脂等饱和脂肪属于“坏”脂肪，是导致胆固醇升高、血脂升高、动脉粥样硬化等心血管疾病的罪魁祸首。而植物油(尤其是橄榄油、葵花籽油)和坚果当中所含的脂肪主要为不饱和脂肪，对人体有益。其中对人体最为重要的莫过于欧米茄-3不饱和脂肪酸了。

tips：

- 1、适当补充大豆、花生、核桃、松子等富含不饱和脂肪和必需脂肪酸的食物
- 2、每周吃1-2次鳕鱼、鲱鱼、鲑鱼等富含不饱和脂肪酸的深海鱼类。

三、胶原蛋白

胶原蛋白是人体皮肤的主要成分，约占皮肤干重的70%~80%。皮肤内的胶原蛋白就像撑起皮肤组织的钢筋架构一样，能让皮肤看起来非常丰润。此外，它吸收环境四周水分的能力很强效果非常显著。但是

，随着年龄增长，人体内的胶原蛋白流失的速度就开始加快，供给不及耗损，再加上紫外线照射以及体内的氧化作用，均可能破坏胶原蛋白结构，让它失去原有的弹力，这就是皱纹和脸部皮肤松弛提早出现的原因。

tips：

- 1、适当补充一些富含胶原蛋白的食物：如猪皮、猪脚、鸡爪、海参等(因其脂肪含量也较高，不宜多吃)；
- 2、适当补充抗氧化食物，延缓胶原蛋白的氧化破坏。

四、饮食有道

有人说，一个人是否开始老了从体重就能看出来。这话不无道理。在标准体重以上的人，寿命随体重增加而缩短。众多研究显示，在许许多多种延寿措施中，限食是最有效的措施！饱食不仅会增加肠胃负担，还会因为摄入过多的热量导致肥胖，而肥胖本身会成为高血压、心脏病、糖尿病、胆道疾病乃至癌症的诱因。

tips：

饭吃八分饱。俗话说“八分饱、肠胃好”，吃饭的时候。八分饱的感觉是最舒服的，而八分饱又能保证基本的营养需求。

五、补充能量

随着年龄的增长，我们常常感到身体疲劳、精力不足。每当遇到这样的时刻，你会怎么做呢？喝杯咖啡、啤酒还是吃块巧克力？其实这些做法都是不对的：咖啡与酒具有一定的提神醒脑、舒缓身心的作用，然而，喝太多的咖啡却容易导致失眠和胃痛；酒精除了给人带来短暂的精神麻醉外，并不能真正让人精力充沛。巧克力等食品脂肪含量很高，虽然能给人带来饱腹感，但不仅会使人发胖，其中的脂肪还容易导致体液酸化加重疲劳。选择好的能量其实很简单，最基本的就是充分摄入主食，因为主食中含有身体和大脑最优质的能源——碳水化合物。

tips：

- 1、每天累计摄入约1斤主食；
- 2、饥饿或疲惫时，要及时补充1杯果汁，或1个水果。

六、补充蛋白

未成年的女性肌肉逐年增长，25岁时达到最高值，以后又逐年缓慢下降。30岁女性的肌肉比例约占体重的40%~45%，而老年人仅约占25%左右。从这个角度讲，衰老的过程就是肌肉逐渐流失的过程。除了适当的锻炼有利于保持身体的肌肉含量外，人体肌肉衰老与摄取蛋白质存在着非常密切的关系。

tips：

每天中午一次性摄入日需蛋白质的80%，它与每天4次平均摄入相同数量的蛋白质相比，更有利于肌肉蛋白质的合成，促进非脂肪组织的生长，从而达到延伸肌肉衰老的目的。

七、膳食纤维促进身体排毒

随着年龄的增长，人的胃肠也逐渐慵懒起来。便秘是困扰众多中老年人甚至是年轻人的一大隐痛之一。便秘的原因十分复杂，但主要是因不良生活习惯造成的，饮食中缺乏膳食纤维即为重要原因之一。食物中膳食纤维在肠道内吸收水分而充分膨胀，可促进肠壁的有效蠕动，使肠内容物迅速通过肠道而排出体外，客观上起到了通便的作用。同时可将肠道内各种毒素吸附、稀释、包裹，并促使其迅速排出体外，起到肠道清道夫的作用，并可预防大肠癌的发生。膳食纤维对于男性常见的几大慢性疾病都有很好的预防作用，可以说是维护人体胃肠健康的多面手。

tips：

每天1份粗粮：如玉米、小米、麦片、全麦食品等，以及1份富含膳食纤维的蔬菜，如木耳、银耳、菌类、胡萝卜、豌豆、裙带菜等。