

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細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。