

抵抗衰老 抓住這些養生食品



想要長生不老，也許在這個年代還不能靠高科技實現，但是以下這些能抗衰老的食物唾手可得，一定要多多攝取，不要辜負了大自然的饋贈。

魚肉

推薦理由：能在魚肉中攝取大量蛋白質，而青椒和紅尖椒是維生素C含量最豐富的食物(100克青椒含有100mg維生素C)，而富含維生素E最豐富的食物就數堅果類(諸如杏仁)。

西蘭花

推薦理由：西蘭花富含抗氧化劑維生素C及胡蘿蔔素，開十字花的蔬菜已被科學家們證實是最好的抗衰老和抗癌食物，而魚類則是最佳蛋白質來源。

冬瓜

推薦理由：冬瓜富含豐富的維生素C，對肌膚的膠原蛋白和彈力纖維，都能起到良好的滋潤效果。經常食用，可以有效抵抗初期皺紋的生成，令肌膚柔嫩光滑。

巧克力

推薦理由：擁有快樂——巧克力有鎮靜的作用，它的味道和口感還能刺激人大腦中的快樂中樞，使人變得快樂。護齒——脫礦化的結果是齲齒的形成，而巧克力可以延緩這一過程的速度。

馬鈴薯

推薦理由：護脾胃，多吃些馬鈴薯可以緩解燥

熱、便秘，還可以養護脾胃，益氣潤腸。消除眼袋，把馬鈴薯片貼在眼睛上，可以減輕眼袋。

燕麥

推薦理由：富含蛋白質、鈣、核黃素、硫胺素等成分。每日攝取適量的燕麥能加速人體新陳代謝，加速氨基酸的合成，促進細胞更新，因此堅持每天喝一碗燕麥粥吧，它能使你容光煥發呢!

蘑菇

推薦理由：營養豐富、提高免疫力、減肥，蘑菇中有大量無機質、維生素、蛋白質等豐富的營養成分，但熱量很低，常吃也不會發胖。且蘑菇所含有很高的植物纖維素，可防止便秘、降低血液中的膽固醇含量。蘑菇中的維生素C比一般水果要高很多，可促進人體的新陳代謝。

核桃

推薦理由：健腦，一斤核桃的營養價值相當於5斤雞蛋或9斤牛奶。核桃中的蛋白質有對人體極為重要的賴氨酸，對大腦很有益。

綠茶

推薦理由：抗氧化火力同樣猛烈的綠茶同時還具有去油解膩、清新口氣的功能，所以你可堅持飲用，既抗老化，又有助於減肥，何樂不為?

咖啡

推薦理由：食物催情。如果你正為性趣日漸消退而苦惱的話，不妨試一試咖啡的催情效果。當然，咖啡在提高人的注意力、消除緊張情緒、預防早老性痴呆和帕金森癱瘓方面，作用也不容忽視。除此之外，它還能提高止痛片40%的效力。對咖啡因的反應因人而異，每個人應找出自己喝咖啡的最高限量。但一般來說，一天喝3杯為宜。

洋蔥

推薦理由：洋蔥可清血，有助於降低膽固醇。目前，越來越多的職業女性出現血脂增高的現象，而且高脂血症的發病率也有逐年增高和年輕化趨勢。適當攝入降脂食物是防治高脂血症的有效方法。

大蒜

推薦理由：別因為害怕大蒜的味道而遠離大蒜，它不但具有抗氧化的功效，還有促進血液循環、加速新陳代謝的功能，能幫助排毒減重呢!它所含有的硫化物具有抗氧化還原作用，不但可有效降低體內膽固醇，還可預防高血壓及心血管疾病。如果你實在對大蒜沒感情，不妨吃些蒜苗、蒜

葉、蒜油。還要記住，如果吃過大蒜之後喝杯牛奶，惱人的蒜味便沒了，不信你可試試。

豆腐

推薦理由：除了魚蝦類，豆腐也是非常好的蛋白質來源。同時，豆類食品含有一種被稱為異黃酮的化學物質，可減少強有力的雌激素活動空間。若你擔心自己會患乳腺癌，可經常食用豆類食品。

菠菜

推薦理由：不貧血，體質強、皮膚好、排毒、保護視力、穩定情緒、可遠離缺鐵性貧血。菠菜中的葉酸對準媽媽非常重要，懷孕期間補充充足的葉酸，不僅可以避免生出有發育缺陷的寶貴，還能減低新生嬰兒患白血病、先天性心臟病等疾病的概率。

不過，應注意食用菠菜時最好用開水焯一下，過濾一下草酸以免引起結石。

草莓

推薦理由：草莓不但汁水充足，味道鮮美，還對人體健康有極大益處。草莓可改善膚質，減輕腹瀉，緩解肝臟及尿道疾病。同時，草莓還可以鞏固齒齦，清新口氣，滋潤喉部。

番茄

推薦理由：番茄中含有豐富的茄紅素，而茄紅素的抗氧化能力是維他命C的20倍，可以說是抗氧化的超強戰鬥力。番茄的類別有好幾種，更好呢是選小番茄，其維他命C含量更高，可以讓抗氧化的火力再猛一些。

另外，番茄最好熟吃。雖然經烹調或加工過的番茄所含的維C會遭到破壞，但是茄紅素的含量可增加數倍。

藍莓

推薦理由：莓類水果富含β胡蘿蔔素以及維他命C，而這兩種成分是抗氧化劑最為醫學界所肯定的物質，所以外形小巧、美觀的草莓、藍莓、小紅莓你要大啖特啖。

另外它所含有的鉀及水溶性纖維，還能降低血膽固醇濃度及減少患高血壓的幾率呢!

葡萄

推薦理由：葡萄籽中的花青配糖體，其抗氧化能力是維他命C的20倍、維他命E的50倍。作為水果的葡萄或飲料的葡萄汁因其少了發酵的過程，抗氧化的成分就少了許多，火力也相應小許多。

八種癥狀當心是肺癌

美國《預防雜誌》網站近日盤點了八種不那麼明顯的肺癌癥狀。

持續的咳嗽 大多數肺癌患者會有咳嗽的癥狀，有時還帶血。若幹咳持續一個月以上，也需要做細緻檢查來排查肺癌。

慢性感染 如果反復生病，而且每次生病都與肺部直接相關，可能是肺癌的早期迹象。

體重減輕 與其他癌症一樣，晚期腫瘤會讓蛋白質告訴身體減輕體重。

骨骼疼痛 美國加州噴泉谷橙色海岸紀念醫療中心癌症研究所的胸部腫瘤學家杰克·雅各布認為：如果肺癌已經擴散到身體的其他器官，你會感覺到骨骼或關節深處的疼痛。後背和臀部是最常見的疼痛區域

(它也有可能是缺乏維生素D的一個迹象)。

脖頸和面部腫脹 如果肺部腫瘤開始壓迫上腔靜脈，患者的脖頸和面部會出現腫脹，雙臂和上胸腔也會受到影響。

非常強烈的疲勞感 患者會感覺累得祇想睡覺，但大量的休息沒有任何幫助。

肌肉無力 肺癌會同時影響到器官和肌肉，最先受到影響的肌肉部位就是髖部，患者會感覺從椅子上站起來都很費勁。此外，肩膀、臂部和腿部肌肉力量虛弱也是典型的癥狀。

鈣含量升高 儘管通過實驗室檢查才能確定鈣含量升高，但應注意到伴隨出現的其他癥狀，如尿頻、過度口渴、便秘、惡心、腹痛和頭暈等。

胰腺出問題五個預警信號

胰腺能够生成分泌促進消化的酶和激素，是人體重要的消化器官。由於胰腺深藏於腹腔內，即使“生病”了癥狀也不太明顯，導致胰腺疾病很難早發現早治療。近日美國《預防》雜誌刊文指出，胰腺出問題後會發出一些預警信號，平時就需要留意并及时就醫。

大便顏色淺、漂浮在水面。 這是營養吸收不好的標志。美國洛杉磯西達賽奈醫院胰腺腫瘤科聯席主任安德魯·亨蒂法博士說，胰腺生成的消化酶幫助消化飲食中的脂肪。胰腺還幫助人體吸收脂溶性維生素，如維生素A、E、K等。如果胰腺出了問題，分泌消化酶的功能受到影響，那麼大便就會顏色變淺，而且不那麼密實。

肚子痛。 腹痛是急性胰腺炎的主要癥狀，95%以上的病人有不同程度的腹痛。多數發作突然，疼痛劇烈。胰腺癌最多見的是上腹部飽脹不適、疼痛常常模糊不清，夜間更重。不過，許多其他病癥也會導致肚子痛。碰到這一問題時，不要慌張，應及時就醫查明具體原因。

血糖難控制。 胰腺分泌的激素有助於控制身體胰島素生成，還能控制血糖水平。安德魯·亨蒂法博士說，如果胰腺出了問題，病人很容易患上2型糖尿病。特別是要注意兩種情況，一種是體重正常、飲食正常，却被查出患上2型糖尿病，另一種是2型糖尿病患者發現血糖難以控制。這兩種情況都應警惕胰腺是否出了問題。

吃油膩食物後惡心反胃。 如果胰腺出問題，其消化酶分泌功能就會受到削弱，進而影響到人體消化吸收脂肪。因此，如果吃高脂食物，比如



炸雞腿、牛油果及堅果等，出現惡心反胃，就應當心是不是胰腺出了問題。此外，急性胰腺炎比胰腺癌更容易出現惡心嘔吐的癥狀。

體重快速下降。 如果一個人遇到了上述幾種情況，並且體重迅速減輕，就有可能胰腺癌或其他胰腺疾病導致的消化不良所致。不過甲狀腺疾病和其他一些疾病也會導致體重驟減，需要找醫生進行排查。



早起跑步 反應靈敏

《人類神經科學前沿》刊登了美國亞利桑那大學的一項研究：晨跑有助於提神醒腦，保持全天警覺，反應速度更快。

研究人員對11名18歲~25歲的男性跑步者和11名表示過去一年從未鍛煉的男青年進行了對照研究，通過問卷和數學公式來評估參試者的身體活動水平以及有氧健身情況，同時通過核磁共振成像掃描參試者的大腦，以評估其大腦活動水平。之所以全部選擇男性，是因為女性身心表現會受到月經周期影響，從而影響研究開展。

對比結果發現，運動組參試者大腦中涉及高水平思維的區域之間的聯系明顯增強，其中包括負責諸如計劃、決策、注意力轉換等重要功能的大腦前額皮層，而大腦內代表注意力缺乏、心不在焉的區域活動較少。不運動的對照組則沒有出現這一現象。研究人員表示，大腦區域間連接增強，有助於改善記憶力、增強多任務處理能力。該研究結果為開展跑步能否改善大腦功能的進一步研究打下了重要基礎。

研究人員亞歷山大教授分析表示，跑步(尤其是晨跑)能夠刺激和激活負責決策的大腦區域及其他大腦區域的活動，幫助人們保持警覺。跑步並非祇是一項簡單的活動，它需要大腦執行各種複雜的“導航”功能，如規劃路線、監控環境以及對不同環境的反應能力，才能協調地完成一系列跑步動作。另外，研究人員稱，以往的研究告訴我們，演奏樂器能夠刺激大腦前額皮層，該項研究首次發現，跑步也有這樣的功效。而且跑步還有助於改善記憶力、加強注意力以及保持感官靈敏度。