



DR. PERRICONE'S 7 SECRETS TO
BEAUTY, HEALTH, AND LONGEVITY

美丽、健康与

BEAUTY

HEALTH

长寿的



LONGEVITY

7大秘密

[美]尼古拉斯·裴利康 著
刘彬 姜志宽 译

——细胞新生的奇迹

- ◎ 国际抗衰老领域顶级权威裴利康的全新力作
- ◎ 《纽约时报》、“早安美国”重点推荐的超级畅销健康书
- ◎ 轰动欧美各国的终极抗衰老计划
- ◎ 结合最新研究成果揭秘鲜为人知的抗衰老真相

黑龙江科学技术出版社

美丽、 健康与长寿的 7大秘密 ——细胞新生的奇迹

[美] 尼古拉斯·裴利康 著

黑龙江科学技术出版社

黑版贸审字 08-2009-103

图书在版编目(CIP)数据

美丽、健康与长寿的7大秘密/[美]尼古拉斯·裴利康著;刘彬,姜志宽译.—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009.10

ISBN 978-7-5388-6220-1

I. 美… II. ①尼…②刘…③姜… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第167923号

Dr.Perricone's 7 Secrets to Beauty,Health, and Longevity by Nicholas V.Perricone,M.D.

Copyright © 2006 by Nicholas V.Perricone,M.D.

Simplified Chinese edition copyright © 2010 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co.,Ltd.

This edition published by the arrangement with Ballantine Books,an imprint of Random House Publishing Group,a division of Random House, Inc.through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

All rights reserved

美丽、健康与长寿的7大秘密

MEILI JIANKANG YU CHANGSHOU DE 7 DA MIMI

作者 [美]尼古拉斯·裴利康

译者 刘彬 姜志宽

责任编辑 侯文妍

封面设计 王明贵

文字编辑 霍丽娟

美术编辑 滕霞

出版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区湘江路77号 邮编:150090

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发行 全国新华书店

印刷 北京中印联印务有限公司

开本 720 × 980 1/16

印张 13

字数 180千字

版次 2010年3月第1版·2010年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-6220-1/R·1622

定价 24.00元

前言

INTRODUCTION

保持美丽的容颜、健康的身体并活得更长久是人类一直以来不断追求的目标，从古代人炼仙丹、寻求长生不老术，到现在养生保健类图书的畅销，诸多明星、名媛努力打造不老神话，便可见人们是多么强烈地希望青春常驻、延年益寿。

但不论人们的这种愿望是多么强烈，衰老还是会无情地到来。衰老这个词意味着随着年龄的增长，机体逐渐出现的退行性变化，这种变化发生在机体的各大组织器官以及细胞层面，于是容颜衰老，生理功能开始衰退，机体抵抗力下降，疾病更容易入侵，最后是整个机体的全面衰老，这种衰老即为生理性衰老。还有一种是病理性衰老，指因病理因素会加速衰老的进程。由此可见，抗击衰老、防病抗病是实现人类美丽、健康与长寿的首要问题。

抗击衰老不是一个简单的话题，因为衰老是一种非常自然的生理现象，没有人可以避免，我们所能做的只是采取一切科学的手段延缓衰老，让衰老晚一些到来，让年轻多陪伴我们一段时间。同时还要积极地防病抗病，便于我们在衰老的过程中仍能保持健康的体魄。

目前，抗击衰老已经成为全世界都极为关注的话题，医学界、抗衰老领域的专家纷纷研究人类衰老的机制，寻求抗击衰老的新方法。本书作者、国际著名的医学博士尼古拉斯·裴利康便是其中的一位，他在抗衰老这一研究课题上有着突出的成就，他第一个提出衰老不只是因为年龄的增长，自然因素、环境污染和氧化也是重要原因，现在这一理论已经被医学界广泛认同。

裴利康在他的第一部书《皱纹的治疗》中首次向公众发表了自己的炎症—衰老理论，指出炎症是造成众多与衰老有关的健康问题的主要诱因，从皱纹到肥胖，再到心脏病、阿尔茨海默病、某些癌症等，都与炎症有着莫大的关系。现在，科学界已渐渐意识到炎症对人类的重大影响，将其视为健康与长寿所面临的一种严重威胁。

《美丽、健康与长寿的7大秘密》是裴利康影响力最大的著作之一，代表着抗衰老领域的最高研究成果。在书中，裴利康剖析了人体的衰老机制，延缓和扭转衰

老的最新技巧，由此引出了一个重要论题——细胞新生，并结合3种抗衰老武器——饮食、营养和身体锻炼，为我们揭开了实现美丽、健康与长寿的7大秘密，即鲜为人知的7大技巧，这些技巧构成了一套促进人体健康的全面计划，帮助我们由内而外抗击衰老，带来外在和内在双重良好的自我感觉。

本书揭开的第1大秘密是促使细胞新生。裴利康指出通过抗击自由基的危害，促进细胞新生，人类可以在细胞层面上重塑人体，使我们的大脑、骨骼、肌肉、皮肤都从中获益，实现优化大脑功能、保持青春容颜、维护骨骼健康等奇迹般的效果。

第2大秘密是通过控制血糖保持终身苗条。作者指出肥胖会抑制细胞新生，为保持理想体重，我们无需疯狂地计算饮食中脂肪、碳水化合物或热量的含量，只需控制血糖水平即可。

第3大秘密是通过摄入搭配合理的营养物质预防骨质流失，刺激新骨生长，从而维护骨骼健康，避免患上骨质疏松等老年疾病。

第4大秘密是促进皮下组织新生，拥有年轻面容。书中指出很多人不惜购买昂贵的化妆品以求阻碍或掩盖面部皮肤的老化，其实肌肤的衰老现象同样是细胞老化造成的，通过促进皮下组织新生便可抚平皱纹，恢复亮丽肌肤。文中还介绍了促进面部肌肤新生的机械疗法——电肌肉刺激疗法。

第5大秘密是充沛的性生活促进细胞健康。性生活对生理健康和心理健康都极为重要，它具有改善睡眠，消除皱纹，延长寿命，改善情绪等多重益处，因此采用适当的方法促进健康、积极的性生活意义重大。

第6大秘密是合理的运动能够延缓衰老进程。运动能够大大降低与衰老有关的退行性疾病的发生概率，确保我们健康地、慢慢地衰老。对此，文中介绍了对身体极为有利的一些健身方式，如气功、T-Tapp运动，这些健身方式不仅可以帮助我们有效对抗衰老，还有助于提高我们的注意力，保障生理和心理的均衡发展。

第7大秘密是减压可以增寿。文中指出心理及生理压力是健康、长寿的大敌，并详细分析了人类的压力机制，介绍减压的方法。

以上除了第6大秘密外，其他几大秘密都是通过日常饮食和营养补充两个方面来实现的。文中指出我们目前的饮食习惯的种种误区，强调了改变饮食方式，选择抗炎性饮食对于细胞新生的重要性。本书介绍的营养补品也远远超越了维生素的范畴，将更为广阔的营养学知识呈献给读者，提供了很多不为常人所知的营养补品，分析了它们的使用方式和巨大功效。

此外，本书还介绍了日常必备的抗衰老食品 and 应避免食用的促衰老食品，并为四季饮食提供了诸多材料易得、简便可行的健康食谱，便于读者参照。

遵循裴利康医生的指导，可保障我们在未来数十年的时间里保持年轻态，拥有健康、快乐和充满活力的生活，而不必为脸上的皱纹、接连不断的疾病而忧心忡忡。

目 录

CONTENTS

第1大秘密	通过饮食和营养补品促进细胞新生	1
第2大秘密	通过控制血糖保持终生苗条	31
第3大秘密	靠营养维护骨骼健康	49
第4大秘密	促进皮下组织新生，维护年轻面容	69
第5大秘密	充沛的性生活促进细胞健康	95
第6大秘密	通过运动延缓衰老进程	113
第7大秘密	减压=增寿	135
附录	抗衰老魔力厨房	153

第1大秘密

通过饮食和营养补品 促进细胞新生

.....

本书是我一生中致力于人类衰老原因及过程这一研究的总结性著作。在我以前的作品中，我都主张慢性的亚临床隐形炎症是众多衰老问题的主要诱因，从皱纹与肥胖问题，到慢性的退行性疾病如心脏病、阿尔茨海默病、某些癌症、关节炎等，不一而足。虽然这种理念并未得到医生和科学家们的广泛认同——事实上，这种观点经常遭到人们的嘲讽——如今，炎症已然跻身于衰老与疾病的公认诱因名录。随着炎症及其破坏性影响得到越来越广泛的重视与认可，很多顶尖级的科学家都将炎症作为自己研究的重点。

在我的每一部作品中，都提出了对抗此类炎症的技巧。而如今，除了学习如何防治日常生活中的炎症以外，在原先工作的基础上，我的目标又在向更深层次进发。振奋人心的新的科学进展让我们认识到自己可以发挥出更大的力量——事实上，我们可以在细胞层面上重塑人体。在称为细胞新生的过程中，我们的脑、骨骼、肌肉和皮肤都会获益。

在过去，抗衰老领域一度成为不可靠的补品和药剂的推销员的天下，

现在，抗衰老领域已经处于了正统科学研究的前沿地位。每一天都有新的研究报告公布于世，这些研究显示出科学界即将掌握细胞自我修复机制的激发方法，这种机制似乎是寿命延长的驱动力。

在本书中，我们将会探讨多种原则，这些原则适用于所有人。我们会了解细胞新生的具体工作机制：细胞新生是一门振奋人心的崭新科学，它将使机体内部或外部的各个部位恢复心理及生理上的双重健康。我们第一次拥有了必要的方法和手段，可以阻止各个器官系统与衰老有关的退化过程。我们使用的一些工具已经有数千年的历史，它们长久以来尘封在世人的记忆中，而本书将重新引入这些古老的方法，与此同时，本书还包括了一些最新的研究发现。新老方法的携手合作，为我们提供了延缓和扭转因衰老所产生的消极影响的最新技巧。

在长期的研究以及撰写本书的过程中，我发现了很多有效的方法，这些方法可以使我们更有力地延迟（并阻止）衰老带来的不利效应。有一些已经得到科学验证的食物、植物性药材和营养补品，可以给我们带来真正意义上的生理与心理方面的双重修复效果。我们虽然无法扭转时间的推进进程，但却可以学会延缓衰老——这可以给我们自己、我们所爱的人、我们的社会和星球带来巨大的益处。本书将要介绍的抗衰老7大秘密，为你提供了巧妙规避这样一种灾难的方法，可以保障人类在未来数十年里拥有健康、快乐和充满活力的生活。

这就引出了我们的第1大秘密：启动你的细胞级新陈代谢机制。

功能强大的线粒体

本书之所以在一开始就先讨论线粒体，是有原因的。线粒体是细胞中创造能量的部分，是细胞新生的基础。年轻细胞的特点是其制造能量的速度最快。这种制造能量的速度一旦放慢，人就会开始步入衰老进程。因此，我们的目标是促使你的细胞级新陈代谢提速——新陈代谢是人体

塑造并维持自身，以及分解食物和营养物质以产生能量的化学及生理学变化过程。

为了理解细胞级新陈代谢和细胞新生的概念，我们需要理解细胞的内部工作机制——特别是线粒体，人们有时称之为“细胞发电站”，这是因为线粒体会让源自食物的化学物质发生新陈代谢，从而产生能量。线粒体的任务是将营养物质和氧气转化为能够产生能量的分子三磷酸腺苷(ATP)，为细胞活动提供能量。假如没有能量，细胞就无法再进行自我修复，结果会导致细胞衰弱。

线粒体的一个独特之处在于，线粒体个体拥有各自不同的DNA(脱氧核糖核酸)分子序列。我们对DNA并不陌生，它是位于细胞核内的一种携带遗传信息的物质。不过，很多人并不了解的是，线粒体也含有DNA，而且含量要多于细胞核中所含的DNA。遗憾的是，细胞受损的主要部位正是线粒体中所含的DNA。由于在制造能量的过程中，线粒体会产生出自由基，这就让线粒体中的DNA处于极度危险之中。细胞会自动修复细胞核内DNA所受到的大部分损伤；然而，线粒体中的DNA则不大可能自我修复。因此，严重的DNA损伤会随着时间的推移不断积累，中断线粒体的正常工作功能，致使细胞死亡，机体组织老化。

一直以来都有很多关于衰老的理论，其中意义最为重大的要数德纳姆·哈曼博士提出的自由基理论。自由基是失去了最外层轨道上的一个电子的分子。哈曼博士首先指出，自由基会改变细胞的分子结构，对细胞造成损害。自由基能够做到这一点，是因为它会夺走其他分子的电子，以填补自己外层轨道上的电子空缺。换言之，自由基就是企图与其他分子相结合分子，而这种结合会造成细胞损害。

与科学界中的开拓性研究成果的普遍遭遇一样，哈曼博士的理论总体而言遭受了数十年的冷遇。然而，科学家们现在已经意识到并且承认了自由基在衰老过程中的重要意义。此外，自由基对各种与衰老有关的疾病发挥着积极作用，这一点也获得了人们的一致认可。

炎症衰老理论

大多数自由基都源自氧气。因此，这类自由基造成的损害通常称为氧化损伤。如果细胞中存在的自由基含量相当大，我们称之为氧化应激，而氧化应激会导致一些化学物质的产生，这些物质会引发细胞内部的炎症。这个过程是一种恶性循环，因为自由基会引发炎症，而炎症又会造成更多的自由基产生。

若想阻止并扭转细胞级退化的进程，那些坚决支持自由基导致衰老理论的科学家现在就必须超越这一前提假设所局限的范畴。自由基的存在时间仅有短短的1毫微秒，因此，自由基对细胞分子造成的直接损害是很小的。然而，在其极为短促的“一生”中，自由基的活动却引发了炎症级联反应，这种现象可以持续数小时甚至数天之久。长期的炎症级联反应促成了大多数的细胞级损害情况，最终造成细胞老化和与衰老有关的疾病。

值得庆幸的是，人体早已拥有了对抗自由基和炎症的特定防御机制。事实上，我们的身体可以产生各种不同的酶类抗氧化剂，从而抑制或改变自由基。（酶大多数由蛋白质组成，可以在机体中十分温和的条件下加快各种生物的化学反应的速度。）酶被称为内源性抗氧化剂，因为它们产生于人体内部。人体获取氧化剂的另一种方式是通过饮食或服用营养品，我们称之为外源性抗氧化剂，因为其源自人体以外。我们熟悉不少这样的外源性抗氧化剂，比如维生素C和维生素E，还有常见于新鲜水果和蔬菜中的众多植物营养素。

抗氧化剂对抗衰老药物具有至关重要的意义，这是因为抗氧化剂能够对抗炎症，保护我们免受自由基引发的炎症侵袭，这类炎症往往会造成细胞级损害。如果人体重要的内部器官遭受了这样的损害，比如脑，便会导致诸如帕金森综合征、阿尔茨海默病及痴呆症等健康问题。自由基引发的炎症还会损伤肺部，造成呼吸功能退化，并且还会影响到心脏和肾脏的正常工作。

而且，受害对象并不仅限于人体的内部器官。随着时间的推移，自

由基损害及炎症对我们的外貌产生了明显的影响，对我们的皮肤造成了显而易见的伤害，具体表现为皮肤变薄，形成深纹、皱纹且松弛下陷，肌肤丧失细致纹理、柔润质地和特有的神采。自由基引发的炎症还会促使我们的肌肉组织出现消极变化，即肌肉减少症，也会导致关键性骨质的流失（骨质缺乏症及骨质疏松症）。上述每一种变化，不论是外在的还是内在的，都是分子级和细胞级受损的最初后果。

给线粒体“充电”

既然我们已经了解了导致细胞老化的诱因，现在需要关注的，就是如何保护细胞不受炎症侵害，以及如何给线粒体“充电”，使其积极活动，精力充沛。要做到这一点，有两种方法：日常饮食和营养补品。我们先从日常饮食谈起。

我们平时所吃的食物意义重大，因为它们可以促进或抑制与衰老和疾病有关的自由基和炎症的产生，这意味着我们的日常饮食可以起到促炎或抗炎作用。一个振奋人心的消息是，科学界的突破性进展和发现已经使我们可以从细胞层面促进人体恢复活力和青春——但是，如果我们的日常饮食具有促炎性，那么即便调理方法再有效，其产生的效果也会被消极饮食所削弱。因此，细胞新生的第一步是从我们平时所吃的食物入手，建立坚实的根基，从而确保线粒体等细胞新生者成功发挥作用。

食物不仅可以预防炎症，还能促使人体细胞实现自我修复。下面列出了6类食物，每一类食物在维护并改善细胞级新陈代谢功能方面都起着特别重要的作用。

第1类：蛋白质（促进细胞新生）

在一套有效的健康、美丽及抗衰老调理计划中，蛋白质发挥着十分重要的作用。蛋白质是构成生命的基本材料。事实上，“蛋白质”一词的

英文“protein”源自古希腊语，意为“重要性居于首位的”。人体的成长和功能的正常工作，都离不开蛋白质。

蛋白质经过人体消化后，会被分解成氨基酸，细胞会利用氨基酸进行自我修复。由于人体只能制造出生命必不可少的20类氨基酸中的11类，因此另外的9类氨基酸必须通过食物的摄入得到补充。

假如没有足量的蛋白质，我们的身体会进入加速衰老模式。我们的肌肉、器官、骨骼、软骨、皮肤，以及保护我们免受疾病侵袭的抗体，都是由蛋白质构成的。甚至连推动人体内必要的化学反应进程（从消化到塑造细胞）的酶，也是由蛋白质构成的。如果人体细胞没有获得全部的必需氨基酸类型，细胞将无法得到充分修复，自我修复的进程也会减缓。

需要指出的是，蛋白质无法储存在人体内。因此，为了实现理想的健康及细胞修复状态，我们每餐都需要摄入富含蛋白质的食物。

至于蛋白质在“炎症标尺”上的级别定位问题，我们发现，蛋白质总的看来属于中立型营养物质。不过，有些含蛋白质的食物，比如野生鲑鱼，却能够发挥强效的抗炎作用，这是因为这类食物富含具有抗炎作用的 $\Omega-3$ 必需脂肪酸（EFA）和虾青素。虾青素是一种效力极其巨大的类胡萝卜素抗氧化剂，具有强大的抗炎作用。

相反的，富含饱和脂肪的蛋白质形式会对人体产生促炎影响，因此应限制红色肉类（牛肉、羊肉等）的摄入量，并选择食用瘦肉，比如去皮鸡胸肉、不油腻的火鸡肉，甚至还可以食用野牛肉和鸵鸟肉。加大各种海鲜的摄入量，汞或杀虫剂含量偏高的海鲜品种除外。

第2类：碳水化合物（提供细胞能量）

碳水化合物即糖类和淀粉，是食物能量最有效的来源。它们以糖原的形式储存在肌肉和肝脏中，以葡萄糖的形式储存在血液中。然而，为了能最有效地利用这种储存在人体内的能量形式，我们需要通过食用复合碳水化合物来摄入糖类，比如带皮水果（最好是有机食品，这样我们

就可以连皮吃，果皮富含营养物质和纤维)；需要通过豆类、某些全谷物的食物形式摄入淀粉，这些食物在体内的分解速度很慢，不会造成血糖和胰岛素水平的骤升。如果我们选择食用水果、蔬菜、豆类，及诸如燕麦粥等全谷物，以摄入碳水化合物，我们就会取得非常好的抗衰老效果——从皱纹减退到体重下降。

虾青素：多功能抗氧化剂

虾青素是一种独具特色、可发挥多重功效的抗氧化剂，它还是野生鲑鱼在抗衰老食物中居于重要地位的原因之一。不过，为了确保效果更加理想，通过营养补品的形式摄入虾青素也是很重要的。

虾青素能够保护细胞膜免受自由基的侵害，自由基也称为活性氧(ROS)，其中危害性最大的是一单氧。一般而言，类胡萝卜素特别是虾青素能够有效吸收自由基和一单氧的能量。

虾青素为细胞周围的脂质双层膜以及细胞内的线粒体和细胞核提供了有效的保护。这种双重保护作用是虾青素所特有的，也是虾青素在保护细胞方面如此重要的原因之一。由于虾青素能够渗入人体不同部位的细胞，因此它可以保护全身各处的所有器官和系统，这种广泛全面的保护特性构成了与虾青素及其抗衰老性能有关的多重功效的基础。虾青素可能对以下疾病的患者有益。

· 心血管：最新的研究表明，虾青素往往可以降低血压。虾青素能够促进人体血液流动，这种倾向也许可以在一定程度上解释其对抗高血压的具体工作机制。研究人员推测，这是因为虾青素促使血管放松并扩张而造成的。此外，在一项研究中，接受虾青素治疗的实验组的中风发生概率下降了50%。

· II型糖尿病：初步研究表明，虾青素补剂可能有助于II型糖尿病病情的控制，阻止肝脏的逐步受损进程。该研究还证实了之

前的一项研究成果，那项研究表明，虾青素也许可以保障胰脏功能，以及机体对胰岛素的敏感性。

虾青素的其他益处还有以下几个方面。

- 改善皮肤弹性，促进面部细纹减退。
- 缓解眼睛疲劳（视力疲劳）。
- 增强肌肉耐力，促进剧烈运动之后的肌肉复原。
- 缓解胃部炎症和消化不良。

需要指出的是，上述所有这些研究使用的都是含有天然虾青素成分的虾青素补剂，虾青素是从微藻类植物雨生红球藻中提取的，人们认为雨生红球藻这种天然类胡萝卜素色素及生物抗氧化剂是世界上虾青素含量最丰富的生物来源，我们可以在瑞典或夏威夷毛伊岛上发现雨生红球藻，这种植物生长在受到保护的全封闭生态系统中。和众多的营养补剂一样，一定要尽量确保自己服用的是品质最高的，接受过最严格的检测的产品——检测包括安全性和有效性两方面。

除了选择食用抗炎性碳水化合物以外，我们还必须学习如何避免食用促炎性碳水化合物，这类碳水化合物会促使细胞功能减退。促炎性碳水化合物是单糖类和淀粉，这与前文介绍的“复合”碳水化合物正好相反。

天然制造

我们需要记住这样一条简单的法则：如果食物是以自然方式种植的，而你食用的又是其纯天然形式，那么就是选对了，但土豆可能是例外。例如，果汁并不是天然的存在形式，必须通过具体方式从水果中榨取得到，因此果汁并不是人体摄入碳水化合物的理想来源。如果食物经过了某种形式的加工（除烹煮以外），就不大可能是一种正确的选择。

如今，大家基本上都知道，糖类及各种形式的甜味剂、加工食品、苏打汽水、果汁、能量饮料、烘烤食品、意大利面点和零食（薯条、椒盐卷饼等）属于“高升糖指数”的碳水化合物，应列入“非好的选择”一栏。这只不过说明了，这些碳水化合物被人体摄入后，会迅速转化为糖类，导致全身各处细胞级炎症的发生。这些食品会促使胰脏分泌胰岛素以控制人体内的血糖水平。最终，这会导致肥胖，即便人体的热量摄入可能不一定过多。这些食物还会导致面部出现皱纹和松弛现象。除了可以使人“感觉良好”的神经递质血清素水平暂时性升高以外，这些食物没有起到任何积极作用。遗憾的是，血清素水平会迅速回落，让我们的身体在生理和心理上经历一次跌宕起伏的“过山车”之旅：渴求食物，情绪波动，皮肤起皱，感到疲乏，体重增加。此外，全世界的抗衰老研究者如今都普遍认同，控制血糖水平也许是我们所掌握的最有力的抗衰老武器——毫无例外。

第3类： $\Omega-3$ 必需脂肪酸（提高细胞稳定性）

我们还需要在日常饮食中引入抗炎性脂肪食物源。多年以来，我对这一话题进行了深入的研究。事实上，我认为，脂肪含量极低的饮食及无脂饮食是造成抑郁症问题自20世纪80年代以来广泛流行的元凶，因为这类饮食结构会导致脑部炎症增多。我们的理想饮食应该是避免摄入过量的饱和脂肪，拒绝一切反式脂肪酸——这也是避免食用一切加工及精制食品的另一个原因。

鱼类（如鲑鱼、鳀鱼、沙丁鱼、裸盖鱼、鲱鱼等）、坚果、种子和鳄梨中所含的必需脂肪酸具有抗炎功效。这类食物还具有稳定细胞膜（即细胞的最外层部分）的独特功能。如果细胞膜的稳定性得到增强，我们就会减小发生氧化应激及其后继产生的促炎性化学物质的级联反应的风险，这一系列反应会导致细胞各处受损，特别是线粒体。

坚持抗炎性日常饮食可以预防自由基导致的炎症发生。我们的容貌会发生明显改善，皮肤的皱纹和松弛现象得到改善，精力充沛，情绪高

昂，大脑运转良好，体内脂肪含量下降，肌肉增多，骨骼力量增强，并使我们拥有一个强大的免疫系统。

第4类：类胡萝卜素（促进细胞生长和修复）

类胡萝卜素是呈现红—橙—黄色的脂溶性色素，常见于水果、蔬菜、蛋黄、野生鲑鱼、硬头鳟、贝类（如虾类）以及鸟类的翅膀，特别是色彩鲜艳的粉色火烈鸟中。鱼类及禽类都是因为食用了大量富含类胡萝卜素的水生植物，比如藻类和浮游生物，而呈现出红—橙—黄的色彩的。

有色食品如水果、蔬菜、豆类、坚果、特级初榨橄榄油（EVOO），以及野生鲑鱼等海产品，它们所拥有的明艳浓郁的颜色，都是抗氧化物质存在的标志，因此这些食物都是健康的日常饮食方案中必不可少的组成部分。抗氧化物质中的类胡萝卜素一族为细胞新生提供了具有针对性的特殊作用——事实上，你在后文中还将了解到，类胡萝卜素对细胞的生长和修复发挥着重要作用。

深色的绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝、叶甜菜也富含类胡萝卜素，但是它们的红—橙—黄色被呈绿色的叶绿素所掩盖，因此这些蔬菜主要呈现出绿色。

由于类胡萝卜素溶于脂肪，因此类胡萝卜素可以进入细胞膜及线粒体中，从而保护这些细胞结构免受氧化应激、自由基和促炎性化学物质的侵害。这对保护人体的免疫系统具有十分重要的意义，因为众所周知，免疫细胞对氧化应激的反应特别敏感。

含有这些天然抗氧化色素的食物所呈现出的鲜亮色彩不仅仅会产生视觉上的吸引力（还可以保护视力，促进视觉系统自我修复），食用富含类胡萝卜素的食物，还可能获得以下一些重要益处。

- 人体会将菠菜中的类胡萝卜素转化为机体所需的维生素A（视黄醇）。

- 类胡萝卜素有可能会减少心血管疾病发生的概率，其部分原因在于类胡萝卜素具有抗氧化、抗炎的特性。（请注意：与食物型来源不同，营养补品中的类胡萝卜素成分，比如 α -胡萝卜素及 β -胡萝卜素，在预

防心血管疾病方面产生的积极效果并不能持久。)

- 类胡萝卜素会抵消引发一般性氧化应激的自由基的影响，一般性氧化应激会损害人体细胞，是无症状的“亚临床”炎症的潜在驱动力，这种炎症会加速机体内部老化进程，外在表现为皱纹。

- 类胡萝卜素有可能降低癌症的发病风险，尤其是肺癌、膀胱癌、乳腺癌、食道癌及胃癌。

- 类胡萝卜素有助于控制因光照引发的皮肤炎症，这类炎症会导致皱纹的出现，还有可能引发皮肤癌。

- 菠菜及羽衣甘蓝中含有丰富的叶黄素和玉米黄素，这两类物质能够对视网膜起到保护性的抗氧化作用，进而可以预防白内障和黄斑变性。叶黄素和玉米黄素还有助于预防前列腺病变。

事实上，就同等热量水平而言，菠菜及其他深色绿叶蔬菜中所含的防护健康的营养成分及抗衰老抗氧化物质，比其他大多数食物要多得多。与其中所含的高效抗氧化、抗衰老色素一样，这些基本成分是健康防护的发电站。以菠菜为代表的这类蔬菜具有以下特性。

- 它们是维生素C和维生素K的优质来源，维生素C和维生素K对骨骼健康具有至关重要的作用。

- 它们是镁的优质来源，镁有助于降低血压，预防心脏病。

- 它们钙含量很高，但是同时还富含草酸，草酸会抑止钙的吸收。因此，虽然菠菜中的钙含量丰富，但却不是补钙的理想食品。在三餐中引入富含钙质的食品，比如农家奶酪和酸奶，可以补充钙质。

- 它们是叶酸的理想来源，叶酸是一种复合B族维生素，对细胞的生长、繁殖和胚胎的正常发育十分重要。煮熟的菠菜每100克含有146微克叶酸，约为每日推荐摄入量(RDA)的37%。叶酸还可以使人体抵消血液中一种称为同型半胱氨酸的化学物质的作用，这种物质会引发心脏病或中风。叶酸摄入量过低与多种癌症的发病率升高有关。由于富含叶酸和类胡萝卜素，这些蔬菜因而具备了较强的防癌特性。

塔夫茨大学一项研究的研究人员声明，在研究结束时，3年来坚持