



吃对食物不生病系列



尚锦文化

完美抗老 特效食谱

何一成 编著



抗老防衰 美容护肤

- 专业营养师推荐173道美容抗老特效食谱
- 特选9大类超级抗老明星食材排行榜
- 提早预防，延缓衰老，常见食材营养功效全揭秘



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美抗老特效食谱 / 何一成编著. —北京: 中国纺织出版社,
2010. 7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-6513-7

I. ①完… II. ①何… III. ①长寿—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100932号

原文书名: 《完美抗老特效食谱》

原作者名: 何一成

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许
可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-1195

策划编辑: 范琳娜

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

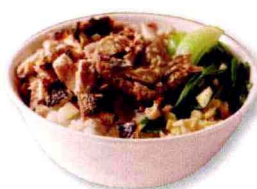
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

尚锦文化

完美抗老 特效食谱

何一成 编著



 中国纺织出版社

Part 1 不可不知的抗老10大问

- Q1 怎样得知自己开始变老? 6
- Q2 几岁开始抗老才合适? 7
- Q3 常见的老化征兆有哪些? 8
- Q4 怎样吃才能有效抗老? 10
- Q5 怎样运用维生素抗老? 11
- Q6 日常生活的抗老重点? 12
- Q7 如何改善掉发和落发? 13
- Q8 减肥也能抗老吗? 13
- Q9 睡眠品质和抗老的关联? ... 14
- Q10 人的心理也会老化吗? 14

Part 2 173道抗老化特效食谱

蔬菜类 16

- 法式乡村烤番茄 / 16 ●番茄奶酪沙拉 / 17 ●红艳番茄水果盘 / 17 ●甜椒炒西兰花 / 18
- 甜椒海鲜总汇 / 18 ●香炒三彩甜椒 / 19 ●欧风尼斯沙拉 / 19 ●洋葱塔香炒淡菜 / 20
- 洋葱拌彩豆 / 20 ●什锦蔬菜汤 / 21 ●金枪鱼拌洋葱 / 21 ●四色烧卖 / 22
- 蔬菜什锦炊饭 / 22 ●金瓜胡萝卜薯泥 / 23 ●蜂蜜胡萝卜苹果汁 / 23 ●双茄南瓜咖喱 / 24
- 香蒜南瓜 / 24 ●凉拌梅香南瓜片 / 25 ●南瓜酸奶沙拉 / 25 ●蛋皮炒白菜 / 26
- 开阳白菜 / 26 ●碧玉白菜卷 / 27 ●栗子烧白菜 / 27 ●圆白菜煎饼 / 28
- 鲜肉圆白菜卷 / 28 ●枸杞炒圆白菜 / 29 ●意式蔬菜汤 / 29 ●蒜味菠菜 / 30
- 腐皮炒菠菜 / 30 ●菠菜章鱼卷 / 31 ●菠菜蛋花汤 / 31 ●黄金玉米炒蛋 / 32
- 果香玉米沙拉 / 32 ●美颜翡翠玉米汤 / 33 ●薯泥玉米浓汤 / 33 ●鲜菇炒豌豆苗 / 34
- 豆苗蔬菜卷饼 / 34 ●香烤芦笋肉卷 / 35 ●凉拌芦笋 / 35 ●芝麻拌牛蒡 / 36
- 牛蒡炒肉丝 / 36 ●清心苦瓜排骨汤 / 37 ●翠玉苦瓜煎蛋 / 37 ●凉拌糖醋秋葵 / 38
- 焗烤红茄秋葵 / 38

五谷杂粮、坚果类 39

- 元气糙米肉粥 / 39 ●金瓜糙米饭 / 40 ●黄豆糙米饭 / 40 ●养生腰果糙米浆 / 41
- 桂圆糙米粥 / 41 ●美白薏米汤 / 42 ●海带薏米蛋花汤 / 42 ●和风薏米黄瓜沙拉 / 43
- 薏米莲子粥 / 43 ●鸡肉玉米燕麦粥 / 44 ●火腿丝瓜燕麦粥 / 44 ●红茄翡翠燕麦饭 / 45
- 香蔬燕麦饭 / 45 ●营养荞麦凉面 / 46 ●麻酱素春卷 / 46 ●凉拌芝麻菠菜 / 47
- 芝麻紫菜拌饭 / 47 ●杏仁鸡肉丸子 / 48 ●绿豆杏仁甜粥 / 48 ●杏仁糙米浆 / 49
- 养生杏仁茶 / 49 ●紫米薏米甜粥 / 50 ●桂圆紫米粥 / 50 ●栗子香炒鸡丁 / 51
- 栗子红豆汤 / 51 ●核桃拌菠菜 / 52 ●松子香芒炒虾仁 / 52

豆类 53

- 豆腐蚵仔面线 / 53
- 嫩豆腐烩鲜菇 / 54
- 芝麻拌嫩豆腐 / 54
- 豌豆香爆鱿鱼 / 55
- 碧绿豌豆浓汤 / 55
- 蔬菜什锦豆汤 / 56
- 黄豆排骨汤 / 56
- 鲜菇黄豆饭 / 57
- 元气豆浆 / 57
- 法式蜜红豆三明治 / 58
- 甜心豆沙卷 / 58
- 排毒绿豆藕粉 / 59
- 清香绿豆饭 / 59

水果类 60

- 高纤苹果卷饼 / 60
- 肉桂苹果泥 / 61
- 香煎猪排佐苹果泥 / 61
- 香蕉苹果醋 / 62
- 香蕉窈窕醋饮 / 62
- 香蕉蔬果汁 / 63
- 美颜酸甜香蕉果汁 / 63
- 猕猴桃香炒鸡柳 / 64
- 鲜果百汇冰 / 64
- 山药猕猴桃汁 / 65
- 猕猴桃三明治 / 65
- 葡萄柚橙香冻 / 66
- 橘香葡萄柚汁 / 66
- 柚香柠檬汁 / 66
- 活力蔬果汁 / 67
- 美颜葡萄果冻 / 68
- 葡萄紫艳百汇冰 / 68
- 葡汁蔬果沙拉 / 69
- 酸奶葡萄汁 / 69
- 草莓牛奶 / 70
- 草莓奶昔 / 70
- 莓果胡萝卜汁 / 71
- 粉红莓香酸奶 / 71
- 完美抗老蓝莓果酱 / 72
- 酸奶水果沙拉 / 72
- 五彩哈密瓜盅 / 73
- 舒眠减压果汁 / 73

菇蕈类 74

- 奶香草菇炖菜花 / 74
- 冬菇烩玉米笋 / 75
- 香菇蒜头鸡汤 / 75
- 鲜菇鱼片粥 / 76
- 香菇蛤蜊蒸蛋 / 76
- 什锦野菇饭 / 77
- 时蔬炒鲜菇 / 77
- 酸辣金针菇 / 78
- 清蒸什锦菇 / 78
- 冰糖银耳甜汤 / 79
- 黄瓜银耳红枣汤 / 79
- 五彩木耳 / 80
- 炒金玉木耳 / 80
- 木耳双拼 / 81
- 木耳炒蛋 / 81

藻类 82

- 海带豆腐汤 / 82
- 蒜香海带 / 83
- 海带芽炒蛋 / 83
- 海带芝麻饭团 / 84
- 辣味海带牛蒡丝 / 84
- 凉拌紫菜 / 85
- 木耳紫菜汤 / 85
- 素海蜇拌银芽 / 86
- 绿茶洋菜冻 / 86
- 什锦鲜蔬羹 / 87
- 时蔬卷饼 / 87

海鲜类 88

- 争鲜生鱼片 / 88
- 香煎带鱼 / 89
- 香柠韭菜烩鱼片 / 89
- 香煎秋刀鱼 / 90
- 秋刀鱼拌饭 / 90
- 杏鲍菇卤鲣鱼 / 91
- 青葱鲣鱼盖饭 / 91
- 酥炸竹荚鱼 / 92
- 姜丝红烧竹荚鱼 / 92
- 青蒜香煎鲑鱼 / 93
- 土豆蒸鱼片 / 93
- 蛤蜊饭团 / 94
- 蛤蜊黄花菜汤 / 94
- 蛤蜊味噌汤 / 94
- 罗勒炒蛤蜊 / 95
- 鲜蔬烩海参 / 96
- 海参烩香菇 / 96
- 蒜蓉蒸虾 / 97
- 蔬菜海鲜汤 / 97

肉类 98

- 香卤牛肉 / 98
- 香煎蒜味牛排 / 99
- 牛肉芝麻卷饼 / 99
- 红酒炖牛肉 / 100
- 洋葱香炒牛肉 / 100
- 黄花菜煮嫩鸡 / 101
- 鸡肉果香沙拉 / 101
- 红烧蘑菇香鸡 / 102
- 香焗茄汁鸡腿 / 102

药膳类 103

- 补气灵芝鸡汤 / 103
- 人参麦冬粥 / 104
- 红枣西洋参汤 / 104
- 养生虫草鸡汤 / 105
- 枸杞明目茶 / 105
- 山药枸杞南瓜汤 / 106
- 滋补山药炖香菇 / 106

Part 3 元气养生中医入门 107

- 一 有助抗老防衰好食材 / 108
- 二 食用五性食物抗老化 / 109
- 三 体虚者的养生之道 / 110
- 四 四季抗老饮食对策 / 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=3小匙=15毫升	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，遵照医生的诊断与建议为宜。





Part 1

不可不知的抗老10大问

你知道身体的每个部位，随时随地都在老化吗？人不是年纪大了才变老，一般来说，20岁以后，随着时间流逝，人就会一直衰老，要延缓老化，首先一定要了解“老化”与“抗老”是怎么一回事，才能先发制人，成功抗老！

怎样得知自己开始变老?

Q1

从皮肤、头发、肌肉、骨骼、器官、心智，都能看出衰老迹象

人变老是有迹可循的，通常会先从外表开始变化，接着才会慢慢查觉。检视下表问题，看看其中有几项符合你的现况，并在符合的项目中打○，如超过3项以上，就说明外表开始老化了。

项目	身体反映的问题	符合
皮肤	皮肤越来越干，脸上的皱纹明显增加?	
	肤色黯沉?	
	脸上出现不规则的雀斑、黄褐斑、黑斑?	
	手按皮肤后，下陷处久久不恢复?	
	笑的时候，眼睛周围出现细小纹路，化妆的时候更明显；眼眶凹陷、有眼袋?	
	伤口结痂后，疤痕越来越难褪色?	
头发	早上起床，枕头上总有一堆落发?	
	白头发越来越多?	
	头发越来越稀疏，发线有越来越往后移的迹象?	
	头发越来越干燥、没有光泽?	
肌肉 骨骼	运动过后，关节疼痛不已?	
	下半身肌肉不够强健，上下楼梯、跑步气喘如牛?	
	容易喘，常常觉得疲倦，体力大不如前?	
	腹部肌肉松垮，手臂和臀部的肉渐渐往下垂?	
	常常感到四肢无力、肌肉酸痛?	
	容易扭到或拉伤，甚至长了骨刺或容易骨折?	

老化一定是从体内开始，然后慢慢影响到外观。所以，若下表列举的状况，有超过3项以上，都符合你现在的情形时，就表示你的身体开始老化了。

项目	身心反映的问题	符合
体内器官	尿频，膀胱无力，或小便失禁?	
	免疫功能降低，抵抗力明显下降，常感冒?	
	尽管睡眠正常，没有熬夜，眼周却还是会出现黑眼圈?	
	听力变差，别人说过的话，需要请对方再说一次?	
	视力退化，东西看不清楚，出现老花眼?	
	晚上经常睡不着觉。常做梦，睡得再多还是累?	
	对温度、痛觉的敏感度，明显下降?	
	食欲减低，甚至就连平常喜欢吃的菜，也觉得味同嚼蜡?	
心智	心情郁闷，经常发呆?	
	不再像以往喜欢和朋友们聚会，变得懒得出门?	
	记忆力明显下降，经常丢三落四，忘东忘西?	
	对周遭事物不像以往一样感兴趣，甚至漠不关心?	
	常发牢骚，爱谈以往的光荣往事?	
	很难长时间集中精神?	
	完全不想学习新事物?	



Q2 几岁开始抗老才合适？

每个人身体各部位的老化时间都不一样

身体的老化，会因部位不同，而有不同的情况发生，而且每个人的老化时间也都不一样。

一般来说，身体的老化仍有大致的顺序，下表将身体各部位的老化时间，以及可能产生的症状归纳整理出来，以供参考。一旦发现自己有符合的特征时，即应该着手开始抗老，抗老永远不嫌迟。

由此表可以看出，身体有些部位，从二十岁开始就渐渐走下坡路，有些部位则较晚老化，每个器官的老化情形并不一样。因此，若能从年轻的时候，就开始注意到老化的征兆，对症下药，就能够延缓老化，保持健康。

身体各部位的老化时间

身体部位	老化年龄	出现老化的症状
大脑	20岁	神经细胞的数量，从20岁以后开始下降；40岁以后，下降速度更快，会有记忆力衰退、协调性变差，同一件事或同一句话常常说了又说，最近的事常常记不起来等症状发生。
肺	20岁	肺活量变差。过了40岁会容易觉得喘。
皮肤	25岁	出现细纹，皮肤变薄、出现黑斑，弹性变差，变得干燥粗糙、保水能力变差。
肌肉	30岁	40岁以后，肌肉收缩的功能会逐渐退化，经常锻炼肌肉，可预防肌肉无力。
头发	30岁	落发情形渐渐明显，白头发越来越多。
生殖器官	35岁	子宫内膜变薄，受精卵难以着床，或容易抵抗精子，卵子逐渐老化，活力也逐渐下降。男性精子品质下降，配偶容易流产。
骨骼	35岁	骨质开始流失，容易骨折，长骨刺。
乳房	35岁	乳房大小和丰满度下降，40岁以后更容易下垂，乳晕变小。
消化系统	35岁	食道蠕动及抑制胃酸回流的能力下降、胃酸分泌减少、肛门直肠的感觉与蠕动功能越来越差、肠道的免疫力也越来越低。
牙齿	40岁	牙龈容易发炎萎缩，牙齿变得较敏感。
眼睛	40岁	眼睛看近物能力开始下降，出现老花眼的症状，对周围的反应能力变差。
心脏	40岁	动脉阻塞、心绞痛的情形发生频率变高。
关节	40岁	关节开始磨损，尤其膝、髋关节。如果肥胖、运动过度、运动量不足、姿势不良、过度进行反复性动作等，会加速关节老化。
肾	50岁	肾过滤量开始减少，容易水肿，憋尿功能变差，有常跑厕所的情形。
听力	55岁	听收音机或电话，要放大音量才听得清楚，还会常误听或听不清楚别人说的话，需要对方再重复一次，对声音的敏锐度减弱。重听、耳聋。
味觉	60岁	味蕾数量减少，分辨食物味道的能力下降。
嗅觉	60岁	嗅觉灵敏度下降，辨认气味能力变差。
触觉	60岁	对温度、压力、疼痛的辨认感受力降低。
膀胱	65岁	容易尿急、尿道炎、尿频、小便失禁。
声音	65岁	女性声音越来越沙哑；男性声音越来越尖，声调逐渐变高。
肝脏	70岁	肝脏会再生，所以若拥有良好的生活习惯，会延迟老化。

Q3 常见的老化征兆有哪些？

七大征兆，代表老化的起点

征兆① 伤口越来越难结痂，疤痕也很难消退

老化可以从很多地方看出来，皮肤即是非常明显的一项指标。当皮肤开始出现细纹，或是皮肤弹性变差，受伤的伤口不容易愈合，脸上开始长一些原因不明的斑点时，即是皮肤开始老化的征兆。皮肤常年曝露于外在环境中，老化的情形会特别明显；造成皮肤老化的原因很多，可以简单分为内在和外在两方面。

内在老化是由基因决定的，随着年龄增长，生成新细胞的速度变慢，新陈代谢也随之变差，因此皮肤就会变得干燥、松弛、出现细纹或萎缩、失去紧实感及弹性等，这些情形即是肌肤内在开始老化的迹象。

内在的老化速率因人的体质而异，而外在的老化原因则来自外界有害因素，如日晒、吸烟、空气污染、毒素等影响。

外在因素引起的皮肤老化会出现毛孔变大，微血管扩张，产生不规则的色素沉淀等情形，要避免外界因素导致的老化，防晒功夫绝对不可马虎。

征兆② 白发变多，而且常常掉发

毛发的色素一旦减少，发色会由黑转白、失去光泽，进而出现越来越多的白头发，这就是头发开始老化的征兆。多大岁数会出现白头发，并没有一定的答案，不过一般人在年过四十之后，会出现比较明显的白头发，掉发现象也会渐渐严重，发量会变得较为稀疏，不少男性开始担心会秃头，女性则担心白

发越来越多。

白发增生和秃头与遗传基因有关系。年轻的时候，细胞的修复能力较好，所以这些情形不会出现；随着年纪增长，细胞的修复能力越来越差，头发生长的速度会逐渐变慢，毛发中的黑色素也会减少，因而出现白灰头发，不再像以往那般乌黑亮丽。

毛发老化最先表现在“掉发”上，一般来说，若非因季节更换、生产后、压力过大或雄性秃的因素，却在一天掉了150~200根以上的毛发，极有可能表示头发开始老化了。

征兆③ 运动后全身酸痛，特别是关节会痛上两三天

身体很多动作都需要用到肌肉。若肌肉变得力量减弱、肌肉松弛，就表示肌肉开始老化了。肌肉的功能达到颠峰之后，会缓慢退化。肌肉细胞一旦死亡或萎缩就无法再生。一般来说，肌肉的功能、弹性与力道，会在三十岁之后逐渐衰退。

女性原本肌肉就较弱，与男性相比，随着年龄的增长，肌肉更容易急速萎缩。一旦肌肉量不足的话，会造成关节的负担，因此运动完关节部位感到疼痛，有可能是肌肉退化，或力量不够导致的，这就是肌肉开始老化的表现，需要多加注意，以免产生其他不良影响。



骨骼中的钙，也会随着年龄增长逐年流失，进入老年容易发生跌倒、骨折、骨刺等问题。此外，生活习惯不佳，不当的饮食习惯，常常抽烟喝酒，缺少运动，不晒太阳等情形，都容易导致肌肉与骨骼的老化情形提早

出现。

身上的关节软骨也会越来越薄，而使关节产生疼痛、发炎的情形。像脖子转不了、手举不起来，都很可能是骨骼肌肉老化的关系，需多加注意。

征兆 4 起床时眼睛浮肿，睡觉时常要跑多次厕所

如果下肢或是眼睑长期肿胀的；晚上睡觉后，常常要起床上厕所超过三次以上；或是早上起床排尿时，尿液有许多泡泡，极有可能是肾脏开始老化变差的警讯。

肾脏老化会影响身体的其他机能，想要知道自己的肾脏有没有问题，可以从以下几点观察。

- 尿液是不是有泡沫？这些泡沫会不会散掉？
- 压小腿骨骼处，会不会有凹陷现象？
- 是否有高血压？
- 是否有不明原因的贫血发生？
- 经常感到很累、无力？

* 若有这些症状出现，即是肾脏出了问题，应尽快就医诊断。

征兆 5 视力和听力变差

人的视力从四十岁之后会逐渐退化，最常见的症状就是老花眼。视觉老化时，身体对左右两方的事物反应会较慢，夜晚也不容易看清楚；看报要拿远一点才看得见，这些是视觉老化最明显的症状。

听觉方面，随着年纪增长，内耳的听觉神经会逐渐萎缩、内耳细胞也会慢慢退化，所以听力会变差，甚至会有重听、耳聋的情形。

听觉老化会造成沟通困扰，很多话听不清楚，而产生错误的反应；或是不断请对方重复说明，造成人际沟通上的问题。

由于听不清楚，也可能造成个性变得多疑，或是害怕与人沟通。若是周遭有这类的人，需多予包容体谅。

征兆 6 没生病，却没食欲

味觉的老化，起因于舌头上的味蕾数目渐渐变少，于是对食物越来越挑剔，造成饮食口味也随之改变。所以当人的身体一切正常，却没有食欲，就有可能是味觉老化造成的。顺便一提，嗅觉的老化，从嗅觉灵敏度下降的严重情形，可得知老化的程度。

而触觉方面的老化，最明显的就是反应变差，包括对各种感觉的感受变得迟钝；接

近手指或脚趾尖等末端部位，对冷热的感受衰退，以及不能清楚感受气温的变化等症状发生。

征兆 7 容易健忘、记忆力衰退

容易健忘，记忆力衰退，是心智老化常见的情形。心智老化的人，常常会同一句话或同一件事讲了又讲，忘记刚刚才说过；或是对着同一个人，一次又一次的说着同样的事。

不愿接受新事物、新朋友，疲劳难消除，睡眠品质差、常失眠等，上面的表现都是心智、脑力开始产生变化、老化常会有的症状。



Q4

怎样吃才能有效抗老?

依照均衡饮食金字塔的原则，就是健康的饮食方式

食物里有七大营养素，包括蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水，每天要均衡摄取这些营养并不容易，特别是国人外食的情形较多，常会有营养摄取不均的情形发生。可以参考以下的金字塔图，来达到饮食均衡的目标。

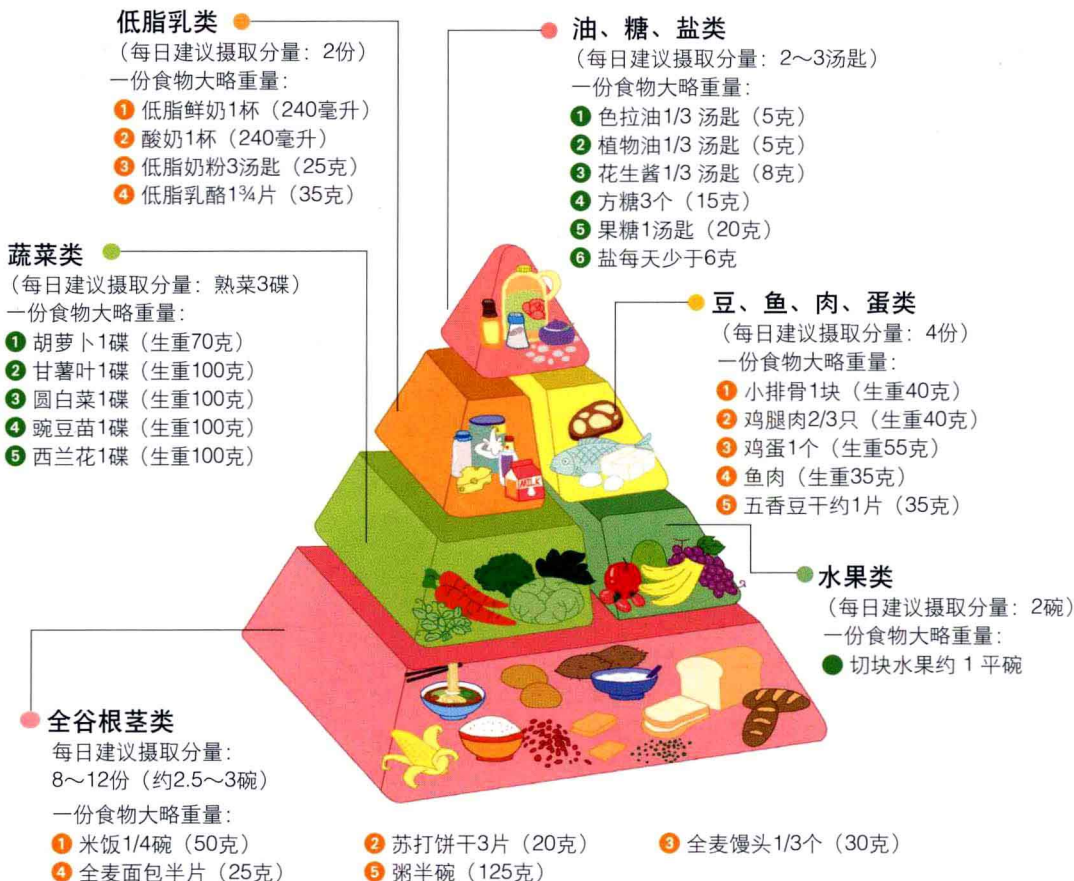
除了均衡的饮食外，水分的摄取也很重要。成年男人的水分摄取，每日至少要两千毫升。

另外，要多吃些有益皮肤的食物，如不同种类的蔬菜、水果、海藻类等食物，其中富含类胡萝卜素；维生素C、维生素E与B族维生

素，有助于皮肤的美白，还有抗氧化作用；魔芋、秋葵等食物，可提供膳食纤维，帮助肠道蠕动使排便顺畅，促进新陈代谢。

尽量避免抽烟，少喝酒及少吃刺激性食物，如咖啡、浓茶、辣椒等；甜食、油炸等高脂肪食物也不宜；如能彻底遵守以上方针，可延缓皮肤老化。

而海鲜、鱼贝、坚果类食物，富含，鲑鱼、沙丁鱼、鲭鱼、玉米油、橄榄油等食物，含有优质脂肪酸，可防止心脏病，减缓忧郁症、老年痴呆，以及预防视力减退，并能提高身体的免疫力，对抗老也很有帮助。



怎样运用维生素抗老?

均衡饮食搭配一个复合维生素片，就是健康王道

均衡饮食不容易做到时，可以适时服用维生素补充剂，来对抗老化。每个人的生活习惯不同，所需补充的维生素也不一样，最简单的就是补充一个复合维生素片。

每天补充一个复合维生素片，即使和食物所摄取的营养素有重复，对身体也不会造成负担，因为一般的复合维生素片的剂量，是根据每日建议量调配的，所以吃一个并不会过量，加强型的复合维生素则要注意成分。然而就算每天都吃一个复合维生素片，还是要搭配均衡饮食，才是健康之道。

中国人维生素B₂普遍摄取不足

另外，根据调查指出，中国人的乳类摄取普遍不足，外食族比例极高，素食人群也不少，所以营养失衡的情形相当普遍，其中普遍摄取不足的就是维生素B₂。而维生素B₂是新陈代谢必需的营养素，它能促进细胞再生，是对抗老化的重要维生素。

素食者的抗老对策

国内的素食人群越来越多，素食的确对身体排毒有好处，但长期吃素者的肌肤保养必须格外注意。因为吃素者的维生素摄取量，相形之下比肉食者少了许多，很容易有维生素A、维生素D、维生素B₁₂以及铁、锌、钙等矿物质摄取不足的情形出现。

适量晒太阳，让维生素D形成

现在的瘦身风气极盛，常常会不当节食，造成各种营养不均的情形，让身体老化的情形更加明显，当瘦身者刻意不摄取油脂类食物时，很容易导致脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K不足。因此瘦身者在维生素方面的摄取，应该要更积极注意。

还有一种维生素的摄取量，一定要特别留意，那就是维生素D。维生素D是由皮肤受

阳光照射而产生，但随着人体的衰老，这种生成能力也渐渐减弱。很多人怕晒黑，所以一年几乎没晒过太阳，因此很多人的维生素D是缺乏的。

少了维生素D，会增加骨质疏松、血管硬化和多种癌症发生的几率，所以适量晒太阳，让维生素D得以形成，是非常重要的。每天大约晒10分钟就可以了，如果怕脸晒黑，可交替晒手手脚。



摄取维生素时的禁忌

虽然补充维生素好处多多，可以抗老、强化身体所不足的各种养分。但是服用维生素补充剂，不应该是唯一途径，由食物补充也很重要，过度依赖时，可能导致健康受损，另外，补充维生素也不是越多越好。

例如维生素E，虽具有良好的抗氧化作用，但是摄取过量却可能中毒。一些脂溶性维生素，如维生素A、维生素D，若摄取过量会有恶心、头痛、腹泻等情形，甚至会导致肾脏钙化，引起尿毒症。所以服用前应询问医师，不能随便搭配服用。



除了饮食之外，想要保持年轻，与岁月对抗，就要设法排除各种造成老化的因素。基本上，适当的运动、良好的生活习惯，排除压力等，都是抵抗衰老的好方法。

1 适度的运动

首先，要养成运动的习惯。适度的运动是每个人需要的，也是对抗老化非常重要的一环。不同的运动对身体的助益也不同。运动除了能消耗体内热量，还可促进身体的新陈代谢，让身体变得更健康。特别是一些户外活动、运动，能让身体借由阳光产生身体所需的维生素D，加强肠胃对钙的吸收。持续且适量的运动，可以防止骨质疏松、帮助睡眠、维持活力。

然而运动并非越多越好，也不是每一种运动都有助于抗老。我们应选择适合自己，而且有用的运动，例如游泳、太极拳等，都是不错的抗老运动，其中又以游泳为较理想的抗老运动。

游泳的耗能高，而且全身各部位都可活动到，对关节也没什么伤害。年长者可以进行一些较和缓，且能锻炼体力的运动，例如骑单车、慢跑、步行等。步行是相当好的运动，不用花钱又能维持身材，特别是晚餐后的散步，除了有益身心之外，也可帮助晚上的睡眠。

这些运动都有助于增加骨质，且能增加肌肉的力量。不过患有关节炎者，应避免负重运动，以免加速关节老化。运动时要量力而为，太过会伤身，适量的运动是每周维持三次以上、每次30分钟至1小时的规律有氧运动。最重要的是持之以恒，才能有效抗老。

2 良好的生活习惯

生活习惯和抗老也有很大的关联。因为老化和自由基之间的关系非常密切，自由基越多，越会加速身体的老化，要减少自由基，就必须维持好的生活习惯，抽烟、饮酒、熬夜、过度日晒等不良习惯，都会损害健康，加快

衰老。

维持正常的生活作息也很重要，充足的睡眠，可以让大脑得到适当的休息，消除身体的疲劳，让身体各部位机能维持正常运作。

此外，也要注意勿过度晒太阳，最好避免正午时分外出，若要出门，应戴帽子、撑伞、戴太阳镜及涂抹防晒乳液，才能保护皮肤。

3 减少压力

现代人的压力过大，也是加速老化的主要因素，所以适度放松也是抗老重要的一环。全身按摩可以适度放松身体，让肌肉休息。一星期泡一两次澡，也可以达到舒缓身心的作用。或是使用一些含有精油的芳香产品，也有舒眠的效果，可减轻情绪上的焦躁。

若是工作压力过大时，最好能调整一下脚步，利用短暂休息充电一下，或是到不同的环境旅游等方式，都有助于减轻工作压力。现代人注意适时纾压是相当重要的，除了有助抗老之外，还能避免因压力过大引发的心理或身体疾病。



Q7

如何改善掉发和落发？

正确保养、摄取适当营养素，能让头发健康

掉发问题因人而异，有人是因为病变，大部分是因为保养不当造成的提早老化。此时可以选择适合自己的洗发精与护发产品，改善毛囊健康与皮脂腺的分泌，促进头皮血液循环，强化毛发的生命力，如此就能缓和落发的情形，减少白头发的数量。

适量补充锌、维生素E等营养素，也有强化发质的作用。维生素E具有滋润秀发、让头皮血管顺畅，防止毛发掉落的功效。而头发的发育跟锌及铁、生物素、叶酸等营养素有关，

改善掉发和落发的营养素

护发营养素	功效	适合摄取的食物
锌	修护皮肤，强化免疫力	海鲜、牛肉、羊肉、蛋、大麦、玉米、坚果类
维生素E	改善皮脂腺过度分泌问题	芝麻、核桃、瘦肉、乳类、蛋类、花生、散叶生菜
B族维生素	改善皮肤炎、毛发脱落	糙米、坚果、牛奶、豆类、香菇、深绿色蔬菜
生物素	维持头发健康	鸡肉、羊肉、蛋黄、牛奶、水果、糙米、小麦胚芽、玉米、洋葱

故补充这方面的维生素及矿物质，也有加强头发再生的功能。

想要维持亮丽的发色，需要B族维生素。有些人年纪轻，却因为头发花白，而让人以为比实际的年纪老了很多，所以维持乌黑发色，也是抗老的重要一环。预防头发变白的方法，可借由食用猪肝、全麦、糙米、大豆、玉米及洋葱，来补充B族维生素，让头发乌黑又亮丽。

Q8

减肥也能抗老吗？

正确保养、摄取适当营养素，能让头发健康

减肥需要控制热量的摄取，的确有助于抗老。当我们的身体缺乏食物、热量不足时，身体会开始产生饥饿感，这时身体会发出为了生存下去，妥善利用热量的讯号。

这样的讯号，会启动身体里的长寿机制，让人的身体靠这少许热量，继续维持正常运作，进而减少身体内有害的脂肪累积，并抑制自由基的产生。自由基一旦减少，自然对抗老有帮助。

控制热量，也会增加有助于延长寿命的激素，增强细胞的活动力。虽然一开始采取低热量饮食时，很容易产生饥饿感，也容易感到无精打采，然而这样的情形会因逐渐习惯而消失。

不过，用控制热量的方法来抗老，要等到年纪大了之后才看得见成效，我们也可发现，长寿者通常都不是胖子，因为这些老年人胰岛素的分泌偏低，胰岛素伤害组织的情形减少之故。只吃七成饱，控制食量，也可以减少过高的血糖，可削减自由基，产生延缓衰老的效果。

虽然减肥有助于抗老，让身体轻盈，不仅自己会感到神清气爽，别人看了也会觉得赏心悦目。但是不适当的减肥，却可能造成营养失衡，而导致新陈代谢变差，如此一来，反而会加速身体机能老化，所以要通过减肥来抗老的话，最好要先询问医生的意见比较保险。



Q9

睡眠品质和抗老的关联？

好的睡眠品质能提升免疫力，预防老化

睡得好不好和抗老有很大的关系。睡得少易肥胖，睡得不够寿命会缩短，睡眠的品质不好也会造成脑力衰退，或是有脾气暴躁等症状。至于一天应该睡多少才够，根据美国加州大学的研究指出，睡7小时的人活得最长寿，死亡率最低。

比7小时长或短的人，死亡率都比较高，特别是睡过久，超出10小时的人，死亡率高了四成左右，而只睡不到4小时的人，也高出两三成左右。不过7小时的睡眠是一个平均值，并非绝对值，每个人仍要找出适合自己的睡眠时间，保持睡眠品质才是最重要的。

常常睡不着的人，要找出失眠的原因，对症下药，才能改善睡眠的品质。睡觉的时候，身体的肌肉应该处于放松的状态，所以身体若有压力，会无法熟睡。

睡前的压力若没有消除，睡眠品质也不会好，醒来之后还会感觉不舒服，恶性循环之下，会让身体加速衰老，所以创造一个适合自己容易入睡的环境很重要。

像是适合睡硬床的人，若睡过软的床铺，很容易睡醒后全身酸痛；反之，太硬的床，可能会让身体受到压迫，肌肉无法放松，而无法达到休息的效果；所以硬软适中的床垫最理想。

白天若能精力适度消耗精力，也会让身体与头脑达到疲倦的程度，碰到枕头就想睡，容易进入熟睡状态。只有完全熟睡，才能让身体和精神完全恢复，进而提升免疫力，预防老化。



Q10

人的心理也会老化吗？

人老心不老，给自己年轻的心

人的外表会老化，心理也会老化。若一个人常常想独处，觉得自己跟不上外面的世界；记忆力大不如前；对于人际关系变得很敏感多疑，甚至常常坚持己见，太固执，孤僻等情形发生的话，表示你的心理已经有老化的迹象。

人无法控制身体衰老的速度，但是人心理老化速度，却是可以调节与控制的。若意识到自己的心态变得比实际年龄苍老的话，可以做一些思想与行为上的改变，防止老化。首先，要常常告诉自己“我还很年轻”，心里面要不服老，如此才能人老心不老。

其次，要对很多事物发动积极主动的攻势，建立积极的人生观。尽量去帮助别人，做出有益他人的贡献，如此一来，会觉得自己有用，生活也会因为有新奇的变化而感到快乐，

自然不易衰老。

此外，可以去学习自己一直想要学的知识或技能，多多动脑也能防止老化。活到老学到老的心态，也有助于保持心智年轻。

保持好奇心也很重要，像年轻时一样，对于新事物保持好奇的态度，和年轻人一样积极接收新的资讯，培养新的兴趣，自然也能保有像年轻时一样的活力，生生不息。

避免懒散不动很重要，经常活动，多去参与社交活动，不仅可以找到志同道合的朋友相互鼓励，也能让自己的心理一直保持充满活力的状态，忘了“老”这件事。

要保持乐观，接受人都会老的事实，将这件事当做正常的事，不排斥抗拒自己变老，而是想办法延缓老化的到来，且不让老化影响自己的生活作息，就能成功抗老。



Part 2

173道抗老化特效食谱

当您想执行抗老化健康计划时，
是不是一时找不到开始的方向？
别担心，请参考接下来的食谱建议，
一步步循序渐进持续下去，
一定能达到抗老化的目标！