



# 破解10大老化陷阱 擁抱健康 享受幸福！

文／編輯部 本文諮詢／台北醫學大學保健營養學系主任 黃士懿教授、台大醫學院微生物免疫學博士 孫安迪醫師、部分資料提供時報出版・《孫安迪之免疫處方—十大老化警訊》



## 自我檢視健康狀態、了解老化的10大危機，預防疾病上身，就從日常生活做起！

你老了嗎？一般人通常是從外表的變化如頭髮變白、長出皺紋等，才驚覺自己老了，但其實老化一定先從體內開始慢慢擴展，一旦外表上出現老化徵兆時，其實老化因子早已在你的身體裡潛藏許久。

### 老化蛛絲馬跡，你發現了嗎？

人為何會變老？簡單的說，老化是指細胞在形態、生理、生化功能方面出現不可逆的衰退性變化，進而導致細胞、器官、系統退化，甚至死亡。除了因年齡增長自然衰老及遺傳外，污染、飲食、熬夜、抽菸等外部因素都是造成身體老化的因素，而肥胖及壓力也會降低身體防禦力，衍生百病。

1. 頭髮變白、變少
2. 皮膚失去光澤，長斑及皺紋
3. 開始彎腰駝背
4. 視力退化，看不清楚
5. 牙齒脫落，咬不動堅硬食物

**10**大  
老化具體表徵

# 破解10大老化陷阱，Let's go！

老化現象可不是老年人的專利，不論您實際年齡幾歲，趕緊檢視一下是否正面臨以下老化危機，趁早對症下藥。



老化陷阱

1

## 晚上不想睡、早上起不來

充足的睡眠可使疲倦的身體得到休息，睡眠不足不但會影響情緒、工作表現，還會減低記憶力、注意力，使免疫力下降，易感染疾病。



幫助睡眠方法很多：臥室不要擺電視機等令人分心的東西，每天下午後不喝含咖啡因的飲料，每天盡量在晚上12點前就寢，早上5點以後再起床。

老化陷阱

3

## 接觸過多電磁波

接觸過多電磁波將使自由基產生過多，造成基因破損，也容易傷害自律神經系統。例如長時間使用電腦、手機後，會感到疲勞、眼睛疲倦、想睡、頭痛，這些多少都與電磁波有關。



該如何預防電磁波的危害？首先，電器用品不使用時最好拔掉插頭，手機不要放在身上，使用電腦、電視、微波爐、電磁爐等電器用品時要保持距離。

老化陷阱

5

## 過度疲勞，容易疲倦、打瞌睡

調查發現有將近30%的人每天加班4小時以上，超時工作使過勞情況普及。若您有頭痛、胸悶、食慾不振、注意力難集中、大量掉髮等現象，可能已積勞成疾，易發生腦部、消化道及心血管疾病。



要緩解過勞，一定要注意均衡營養，多吃高纖食物；另外，要補充適量優質蛋白，並減少動物性脂肪攝取，同時培養興趣讓生活有重心，每週至少運動3次，放鬆心情。

老化陷阱

2

## 不想運動，愈來愈胖

吃得太多、運動太少，結果就會導致肥胖，國人十大死因中超過三分之一是與肥胖有關。現代人常不吃早餐，空腹太久損害臟器，晚餐太豐盛使得多餘的營養以脂肪形式堆積。吃得太多、運動太少，結果就會導致肥胖，國人十大死因中超過三分之一是與肥胖有關。現代人常不吃早餐，空腹太久損害臟器，晚餐太豐盛使得多餘的營養以脂肪形式堆積。



規律運動可促進新陳代謝，青壯年基本運動量為每週3次、每次30分鐘、心率130~150次；老年人的運動原則為「運動時最高心率=170-年齡」。

老化陷阱

4

## 戒不掉抽菸、喝酒的習慣

抽菸或吸二手菸有致癌危機，另外，抽菸會產生大量自由基，傷害基因；適量的酒可以助興、助睡，但過多的酒精則傷肝、胃、心臟、腎臟，破壞神經系統。




戒菸、戒酒除了靠個人意志力控制之外，最重要的就是盡量遠離會抽菸、喝酒的場所，別讓自己太忙、太累，以免需靠菸、酒來提神、紓壓。

老化  
陷阱

## 6 經常熬夜，作息不正常


經常日夜顛倒或熬夜不睡，體內褪黑激素和各種激素將失調，使人的體溫、脈搏、血壓不規律，容易引發慢性疾病。

 少喝提神飲料、不抽菸、三餐規律，多補充維生素B群及維生素A、E，如全穀類、豆類、牛奶、蛋黃、魚肝油及黃綠色蔬菜可防止老化、保護眼睛。

老化  
陷阱

## 8 經常接觸污染或農藥


食物、飲料中所殘留的微量重金屬及殘留在日常用品上的化學物質都是生活中常見的污染物，這些毒物會產生大量自由基，傷害肝、肺、腎等解毒排毒器官。

 除盡量避免接觸污染源外，若無法避免時，應多攝取具解毒、防癌作用的營養素，如維生素C可以阻斷亞硝酸形成，維生素B6、B12可以保護神經。

老化  
陷阱

## 10 愛喝可樂、咖啡，愛吃炸雞、漢堡


人常以感官的角度思考，所以只吃好吃、好看的食物，長期偏食會使營養失調，咖啡、可樂等咖啡因過多，容易引發失眠、頭痛；油炸、醃製或含防腐劑的食物也易致癌。

 成人一日飲食中，應攝取五穀類300g~500g；深綠色蔬果500g~600g；肉、魚、蛋125g~200g；奶、豆類各200g、50g，油脂不可超過25g。

老化  
陷阱

## 7 壓力過大，情緒焦躁


壓力太大時會透過內分泌和免疫系統干擾生理時鐘，使人過度疲勞、提早老化，最明顯因壓力導致的疾病包括自律神經失調、大腸激躁症、憂鬱症等。

 紓解壓力的第一步就是要找到壓力來源，分析到底是何種原因造成的壓力，然後選擇自己最喜歡的方式如唱歌、聊天等，讓自己紓壓。

老化  
陷阱

## 9 用腦過度，雜念過多

長期的精神緊張或不悅等負面情緒和內心衝突，使得大腦神經活動處於持續性的緊張狀態，使腦的攜氧量與營養不夠，影響腦功能運作，導致自律神經失調。

 深呼吸可平復情緒，多靜坐、冥想放鬆大腦。飲食注意碳水化合物、蛋白質、脂肪三種營養素的比例應為65%：15%：20%，深綠色蔬菜至少攝取500g。



## 結語

人從40歲開始邁入中年，而40歲對健康來說也是個關鍵的時間點，如果您的年齡小於40歲，應該趁早打底，努力儲存健康生活的本錢；如果您大於40歲，也不用太擔心，只要找到老化原因，進而調整飲食、作息，放下壓力，對抗老化永遠不會太晚。