

## 為什麼50至59歲是人體急劇衰老期？

血液循環對人體健康有重大影響，因為身體的器官組織均需要充裕的養分與足夠的氧才能正常運作，血液循環正是扮演輸送的角色，一旦血液循環差，器官組織得不到適當的補給，自然會功能下降。根據研究，人體的血液循環，尤其是微循環系統 會隨年齡增加而逐漸功能減緩。

30至40歲下降一坡，40至49歲再下降一坡，至50至59歲會有明顯的退化表現，通常50歲以上的人，容易感覺體力大不如前，容易勞累。 **如果50至59歲還自認寶刀未老，未能及時調整工作或生活、飲食方式，到60至69歲所有病號就紛紛出籠。**

據臨床統計，60至69歲是各種疾病發病的高峰期，如：高血壓、糖尿病、動脈硬化、心病、白內障、慢性支氣管炎及癌症等疾病，最容易在這個年齡層發生，大部分的人在45 歲前都是非常健康的。

如果50歲以後人體便衰竭下去，那麼50歲以後的人生也未免太無 色彩吧； **其實人體在70歲之後，身體又**

將趨於正常，衰老現象趨於平緩。換句話說，如果50至59歲能善加保養，降低身體機能老化程度，有助避開60至69歲的疾病危險期。到了70之後便可以真正健康有活力地享受『人生70才開始』的生活，且延年益壽。那麼，50至59歲的人如何做健康準備？

醫師與保健專家建議：

50至59歲的人要先建立防衰老的準備，減少不必要的應酬，避開容易影響健康的刺行為，飲食求清淡規律，不過度勞累，不加重生理與心理的負擔。

世上有兩種水果不會長蟲：1.鳳梨 2.香蕉

為什麼？連蟲都不敢靠近它，可見它有異於其他水果的地方？

有些人這兩種水果都不能吃，吃下去肚子會漲漲不舒服，嚴重的話會拉肚子。也就說，體質上那個部位較不好，吃下這兩種水果就會有反應。等於是補強不補弱！所以你若這兩種水果吃下沒問題。就代表身體很健康。

平日不正常的生活習慣是癌症、高血壓、糖尿病等疾病形成的原因。為了防止這些疾病的發生，適度的運動，和均衡攝取營養的飲食，是重要的。而營養均衡良好，且能預防癌症，而引起大家注意的就香蕉。

在去年日本癌症學會中，發表了香蕉具有提高免疫力、預防癌症效果的報告，而一吃兩根香蕉，就能有效地改善體質；此外香蕉價廉、易食、攜帶又方便是維持健康的營養素，真是神奇的水果。香蕉對減肥相當有效，是因為它卡路里低，且食物纖維含量豐。

香蕉非常甜，因此會被人們認為，卡路里一定很高，其實不然，一根香蕉（淨重約100克左右）的卡路里，只有87卡而已，與一餐的白飯量（150克220）比起來，大約只有一半以下的低卡路里。

香蕉可當早餐、減肥食品。在繁忙的生活中利用健康食品或補充劑，來補充飲食不衡的人越來越多了。而香蕉幾乎含有所有的維他命、和礦物質，因此從香蕉，可以很容易地攝取、各式各樣的營養素。其中香蕉含有相當多的鉀和鎂。鉀能防止血壓上升、及

肌肉痙攣；而鎂則具有消除勞的效果。

### 鳳梨有多種保健功能：

- 促進消化：鳳梨中的蛋白可分解蛋白質、脂肪等，可促進消化。
- 餐後吃些鳳梨，能胃順氣，解油膩，幫助消化。墨西哥人將鳳梨製成藥酒，用於開胃化食。
- 對抗血栓：鳳梨中含有生物和蛋白，不僅能使血凝塊消退，還可即早制止血凝塊成，降低血液黏度，具有抗血栓作用，對心腦血管疾病有一定的輔治效果。
- 利尿消炎：鳳梨中所含的糖、鹽，有利尿消腫的功效。
- 鳳梨蛋白還具有消炎作用，可加速組織的修復和痊癒。
- 清熱解渴：鳳梨中含有85%水分、大量的維生素C、碳水化合物，還含有無機鹽和各有機酸，能有效補充人體的水分及營養物質，好清熱解渴。
- 免疫抗疲：維生素B1是體內物質代謝與能量代謝的關鍵物質；而維生素B2為很多呼系統的組成部

份，所以與能量代謝有著密切關係。這些都和消除疲勞有關。

### 時代雜誌建議10大營養食品：

1. 番茄：含有 lycopene 素，維他命C，預防攝護腺癌。
2. 菠菜：含有鐵質、維他命B，預防血管疾病、盲眼症。
3. 花生、杏仁等堅果：預防心臟病，但要適量，多吃反而有害。
4. 花椰菜：簡單烹調，預防乳癌、胃癌、直腸癌。
5. 燕麥：富纖維，可減肥、降血壓、膽固醇。
6. 鮭魚：富OMEGA-3S成份，防止腦部老化、罹患老人癡呆症。
7. 藍莓：富抗氧化劑預防老化、心臟病及癌症。
8. 大蒜：清血、降低膽固醇、防治心臟病。
9. 綠茶：降低罹患胃癌、肝癌、食道癌、心臟病的機率。

10. 紅酒：有助抗氧化，適量飲用有助預防心臟病。