

推薦 10 大抗老好物

人體細胞隨者生命的活動進行新陳代謝，形成氧化還原作用，同時產生出活性氧，它會造成細胞的死亡或變異，因此只要抑制體內的活性氧生成，便可達到抗老的效果。日本專門提供抗老對策的網站《抗老 Life》特別介紹了 10 種具有高度抗氧性能的食材如下表，供大家參考。

1. 香蕉	6. 大豆
2. 南瓜、紅蘿蔔	7. 綠茶
3. 高麗菜	8. 莓果類水果
4. 大蒜、薑	9. 酪梨
5. 蕎麥麵	10. 杏仁

1. 第一名為**香蕉**，本身蘊藏了豐富的「三大抗氧化物質」：維生素 E、維生素 C、 β -胡蘿蔔素，因此若是想常保年輕，該網站建議可以每天吃 1 根香蕉。
2. 第二名**南瓜**和**紅蘿蔔**，這類色彩鮮艷的蔬果，具有豐富的胡蘿蔔素，是一種強力的抗氧化劑。
3. 第三名**高麗菜**，它富含豐富的維生素 C、K，特別是尚未完全成熟、菜心仍很幼嫩的高麗菜，抗氧化的效果越高。另外高麗菜中的「異硫氰酸鹽 (Isothiocyanate)」，具有強力抑制癌症的發生。
4. 第四名**蒜、薑**，富含一種叫作「大蒜素 (allicin)」的成分，它可以有效對抗體內的活性氧，進而防止身體老化。
5. 第五名**蕎麥麵**，麵裡含有一種「芸香素 (rutin)」的成分，具有極高的抗氧化作用。
6. 第六名**大豆**，大豆異黃酮可增加女性荷爾蒙，但它同時也是抗氧化食材的佼佼者。
7. 第七名**綠茶**，綠茶含有多酚和兒茶素，不僅可以抗老化，有些專家認為也具有防癌的功效。
8. 第八名**藍莓、覆盆莓、黑梅、草莓**等莓果類，食物內含有大量多酚、維他命 C 和植物纖維，同樣具有優秀的抗氧化功能，多吃可有效對

推薦 10 大抗老好物

抗人體老化。

9. **第九名酪梨**，梨內豐富的維他命 E 具有強效的抗氧化作用，能夠防止細胞老化。此外，還富含大量對人體有益的成分，例如維生素 C、B、亞麻油酸、類胡蘿蔔等。
10. **第十名杏仁**，它富有豐沛的維他命 E，具有抑制皺紋產生或皮膚鬆弛的作用，讓皮膚緊緻有彈性。



作者：鐘榮欽