

「吃」出青春！

撰文：曾詠詩（資深營養師 / 香港保健食品協會） · 13/05/2021 ·



怕老是正常不過的事，我們都想盡辦法防老，營養師認為，吃對食物可以防老之餘，甚至可以吃出青春皮膚！

老，相信令不少人聞風喪膽，生怕面上多一條皺紋，頭上多一條白頭髮。大家為了防止出現老態，不少得努力塗抹護膚品、運動減肥、進行各項美容療程等等。然而，身體的老化問題並不限於外表，當中亦涉及身體內在機能，例如記憶力、免疫力、新陳代謝下降及關節退化等等。

有美國研究根據不同人士的器官如腎臟、肝臟及身體的代謝功能等分析，發現即使是相同年紀的人士，不同人身上亦出現了各自的身體年齡差距，當中有受訪者以一年時間老化了3歲，亦有些人可以逆轉生物年齡增長，比實際年齡更年輕。研究人員表示，成因可源於先天基因及後天的生活模式影響。

因為我們每日都會遇到各種因素加速身體老化，如紫外線、污染的外在環境影響。甚至我們每一下呼吸，身體於產生能量的同時亦會製造自由基及廢物，破壞人體細胞，長遠造成老化問題，影響身體機能運作。故此，要做到全方位抗衰老，除了日常外用護理，更需要從身體內在細胞入手，減慢老化過程速度，而飲食是其中最不可或缺的一環。

影響基因表達的因素

或者你會有疑問，基因所造成的老化問題也可以改變嗎？的確，我們不能改變基因本身，但是透過改善部分的基因表達模式，可以促進體內的青春防禦機制。DNA內的基因物質會根據外界的環境如天氣、地理及生活習慣等，決定某些相關基因是否需要被活化，從而改變基因表達方式。例如，身體的免疫細胞內會有辨識食物的感應器，而不良的飲食習慣會誘發這些感應器，繼而令發炎基因的表達模式被讀取與活化，並釋出發炎信息，導致細胞的過度反應，長遠增加患上慢性疾病的風險。

飲食可控制基因表現「開關」

「吃對食物」是其中一種決定基因表現的「開關」，是保持年輕青春的關鍵。食物中的維他命、抗氧化劑，有助避免氧化自由基的產生，能減少細胞的基因損傷，作出更好的適應與修復能力。

簡單來說，日常飲食中進食愈多種類及顏色的食物，當中的各種營養素會發揮協同效應，相對增加抗氧化物的攝取及功效。而顏色愈豐富的食物，營養及抗氧化價值亦較高。想要吃出健康基因表現，可參考以下食物：

紅色 —— 番茄

許多紅色的蔬果如番茄、西瓜含有豐富的茄紅素。茄紅素屬於脂溶性的類胡蘿蔔素，研究指其抗氧化特性可保護基因物質、抵抗DNA受細胞的氧化破壞，有助預防頑疾。而同時攝取具消炎功效的優質脂肪酸Omega-3，更可以提升身體吸收率，並發揮更佳的細胞保護功效。

橙色 —— 柑橘

橙黃色的柑橘類水果富含維生素C、多種抗氧化物如類黃酮素及多酚類，其抗氧化及抗炎效果相輔相成，能清除體內自由基。有研究顯示，類黃酮素能增強血管功能、保護神經，每天適量攝取能降低血管意外及腦退化機率。而維他命C可以促進膠原蛋白的製造，具防皺及維持皮膚彈性功效。

紫色 —— 紫玉米

根據美國國家衛生研究院 (National Institutes of Health) 曾公布的食物抗氧化指數 (Oxygen Radical Absorbance Capacity · ORAC) ，第一位為紫玉米，比我們以往認知的超級食物藍莓、蘆筍更高。而外觀呈現紫色的蔬果普遍擁有明顯較高的抗氧化功效，主要歸功於紫藍色的花青素。多項研究指出，花青素是現時所發現最為出色的天然抗氧化劑之一，其抗氧化作用甚至比維他命C與維他命E高30-50倍，堪稱最佳的自由基清除劑。另外，亦有研究發現紫玉米中的花青素有預防肥胖和控制血糖水平的能力，保護皮膚的彈性蛋白 (Elastin) 不易被分解，增加皮膚與血管的彈性。



增肌減脂保青春

另一方面，除了良好的飲食選擇，控制食物分量攝取並維持理想的身形亦是不可或缺。研究發現，身體脂肪率較高的人，身體年齡容易高於實際年齡，代表身體正在加速老化、身體機能容易出現衰退現象。肥胖亦會促進身體炎症反應，影響血糖及血管壓力水平，增加慢性疾病風險並提高死亡率。相反，維持身體肌肉率較高，身體年齡通常與實際年齡一致，甚至比實際年齡年輕。

每個人的熱量攝取各有不同，我們可以利用「食物分量手掌估算法」進行簡易的飲食分量換算，建議多元化地選擇低脂天然的食物，而每日可進食各3份五穀類、優質肉類蛋白、非肉類蛋白如奶製品及蔬果，助你輕易獲取均衡營養。另外，定期進行運動訓練，增加身體肌肉比例，可提升身體基礎代謝，促進新陳代謝率，同時有助增進骨骼密度及提高心肺功能，對延緩身體老化有顯著作用。

總括而言，我們無法忽視歲月及遺傳基因對我們身體的影響，但我們可以透過後天良好的生活飲食作息，調節理想的基因表達模式，對抗衰老，讓我們從此不再怕「老」。

參考資料：

1. Daniel W. Belsky, Avshalom Caspi, Renate Houts, et al. Quantification of biological aging in young adults, Proceedings of the National Academy of Sciences Jul 2015, 112 (30) E4104-E4110; DOI: 10.1073/pnas.1506264112
2. Lao, F., Sigurdson, G. T. and Giusti, M. M. Health Benefits of Purple Corn (*Zea mays*) Phenolic Compounds. COMPREHENSIVE REVIEWS IN FOOD SCIENCE AND FOOD SAFETY, 2017,16: 234-246. doi:10.1111/1541-4337.12249
3. Testai L, Calderone V. Nutraceutical Value of Citrus Flavanones and Their Implications in Cardiovascular Disease. Nutrients. 2017;9(5):502. Published 2017 May 16. doi:10.3390/nu9050502
4. US. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2010. Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2. Nutrient Data Laboratory Home Page:<http://www.ars.usda.gov/nutrientdata/orac>