

# 逆轉「年齡」 活得年輕自在

撰文：方寶慶（營養師 / 香港保健食品協會） · 20/01/2022 ·



經歷疫症肆虐，大家都發覺擁有健康的身體比任何事情都更重要。想活得精彩，超越年齡限制，適當營養、充足休息及恆常運動可說缺一不可。

**不**

良飲食習慣、環境因素及藥物使用等都會加速衰老，導致身體機能下降。不少都市病都有年輕化趨勢<sup>1</sup>，隨著人均壽命越來越長，受都市病困擾的時間增加，令生活質素下降。實際年齡並不等於身體的年齡，每一個器官的退化及衰老的步伐都不一致，除了外表要保持年輕，心臟及關節年輕都同樣重要，身心舒暢，活動自如，才能享受精彩人生。

## 外表年輕難猜真實年齡

皮膚要設法減齡，除了使用适合自己膚質的護膚品外，更要由細胞開始「注氧」，激活皮膚再生，令皮膚保持年輕。皮膚新陳代謝需要大量氧氣，睡眠時間不足，血液循環差等都會令皮膚容易「缺氧」。隨年齡增長，新陳代謝速度減慢，令年輕肌膚一去不返，使用再多護膚品都於事無補。細胞「缺氧」亦會導致能量不足，減慢基因修補及皮膚再生的能力，加劇老化。自由基亦是損害皮膚的元凶之一，進食高抗氧化食物，如含豐富維他命C的奇異果、番石榴等，能夠抗氧化之餘，更可以促進膠原蛋白合成，有助皮膚美白及提升彈性<sup>2</sup>。

皮膚保養的關鍵已從傳統的「保濕抗皺」演變成「補氧抗衰老」。身體有充足的氧氣，方能成就年輕膚質，由內而外散發光澤及保持彈性；充足氧氣亦能提升身體能量，令人精神飽滿，容光煥發。天然成分角魚鯊（Squalene）能有效為身體提供氧氣，提升細胞活力，兼具抗氧化功效，多方面改善皮膚質素，是保養皮膚的不二之選<sup>3</sup>。

## 心臟年輕血管暢通

心臟無間斷跳動，平均每分鐘跳70次，以壽命70歲計算的話，一生要跳近26億次。不健康的生活習慣會令心臟提前衰老，增加患病風險，再加上快餐文化流行<sup>4</sup>及外出用膳頻繁，油鹽糖的攝取量難以控制，容易攝取過量，導致過多脂肪積聚及堵塞血管，阻礙血液循環，增加心臟壓力及「三高」風險。及時了解自己的心臟年齡<sup>5</sup>及血管狀況，便能更有效管理心血管健康，防範及控制「三高」問題。

## 1分鐘心臟年齡自測

只要在實際年齡的基礎上，按照以下條件計算心臟年齡：

1. 血壓高 (+5歲)
2. 吸煙 (+4歲)
3. 有家族史 (+1歲)
4. 男性 (+3歲)
5. 愛吃肉 (+3歲)
6. 口味重 (+2歲)
7. 喜歡熬夜 (+4歲)
8. 習慣久坐 (+4歲)
9. 肥胖 (+4歲)
10. 靜息心率 (Resting Heart Rate) 每分鐘75次以下 (-2歲)
11. 每天運動30分鐘 (-5歲)
12. 心態平和 (-3歲)
13. 愛吃堅果 (-2歲)

\*以上測試只供參考，如詳細了解心臟健康情況，建議諮詢醫護人員意見。

### 紅麴納豆有助退三高

紅麴是由紅麴菌加入蒸煮過的稻米發酵而成的產物，過程中會產生活性成分Monacolin K。人體大約八成脂肪酸都是由肝臟合成，Monacolin K能抑制肝臟壞脂肪酸合成，有效降低「三高」指數<sup>6</sup>。納豆成分納豆激酶，具有強效溶解血液黏稠物的作用，將堵塞血管的垃圾掃走<sup>7</sup>。日本納豆激酶協會建議每日攝取2000FU，保持血管暢通<sup>8</sup>。

### 關節靈活時刻保持活力

年輕，是一種心態，同時亦是一種體態。擁有年輕身體意味著能隨心所欲，繼續探索更多地方。關節會隨著年齡增長退化，最易受影響的是膝關節，而腰、頸及肩等關節亦會因為長時間磨擦而出現勞損。當軟骨出現磨蝕，便會產生痛楚，出現紅腫發熱，嚴重更會影響行動能力及日常生活。研究顯示，玫瑰花果及磷蝦油具有天然止痛功效，能幫助減少痛症，改善關節僵硬。配合修補軟骨的成分軟骨素及二類膠原蛋白<sup>9,10</sup>，雙管齊下修補受損軟骨，有效減慢關節退化，擺脫關節痛影響，享受精彩人生。💎

#### 參考資料

1. Yates, T., Davies, M. J., & Khunti, K. (2012). Obesity and chronic disease in younger people: an unfolding crisis. *British Journal of General Practice*, 62(594), 4-5.
2. Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. (2017). The roles of vitamin C in skin health. *Nutrients*, 9(8), 866.
3. Huang, Z. R., Lin, Y. K., & Fang, J. Y. (2009). Biological and pharmacological activities of squalene and related compounds: potential uses in cosmetic dermatology. *Molecules*, 14(1), 540-554.
4. Bowman, S. A., Gortmaker, S. L., Ebbeling, C. B., Pereira, M. A., & Ludwig, D. S. (2004). Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*, 113(1), 112-118.
5. Bonner, C., Bell, K., Jansen, J., Glasziou, P., Irwig, L., Doust, J., & McCaffery, K. (2018). Should heart age calculators be used alongside absolute cardiovascular disease risk assessment?. *BMC cardiovascular disorders*, 18(1), 1-8.
6. Heinz, T., Schuchardt, J. P., Möller, K., Hadji, P., & Hahn, A. (2016). Low daily dose of 3 mg monacolin K from RYR reduces the concentration of LDL-C in a randomized, placebo-controlled intervention. *Nutrition research*, 36(10), 1162-1170.
7. Chen, H., McGowan, E. M., Ren, N., Lal, S., Nassif, N., Shad-Kaneez, F., ... & Lin, Y. (2018). Nattokinase: a promising alternative in prevention and treatment of cardiovascular diseases. *Biomarker insights*, 13,
8. 〈何謂納豆激酶？〉。日本納豆激酶協會。Retrieved January 4, 2022, from [http://j-nattokinase.org/cn/jnka\\_nattou\\_01.html](http://j-nattokinase.org/cn/jnka_nattou_01.html)
9. Cohen, M. (2012). Rosehip: an evidence based herbal medicine for inflammation and arthritis. *Australian family physician*, 41(7), 495-498.
10. Suzuki, Y., Fukushima, M., Sakuraba, K., Sawaki, K., & Sekigawa, K. (2016). Krill oil improves mild knee joint pain: A randomized control trial. *PLoS One*, 11(10)