

caishu11 / December 13, 2012 05:38PM

[這些食物是抗老聖品，還不學就遲了](#)

隨著年齡的增加，妳是否開始發現除了臉上皺紋無情地增加，身體的狀況也越來越多？其實每天吃進體內的食物就是關鍵。究竟應該如何對抗老化，又該如何健康飲食，才能夠達到抗老回春的功效呢？就讓我們以食物代替藥物，利用抗老元氣食物來對抗老化吧！[\[url=http://ashleyclguo.xanga.com/tags/\]\[color=white\]\[size=1px\]tags\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://ashleyclguo.xanga.com/tags/)
[\[url=http://amandamm.mancouch.com/tags/\]\[color=white\]\[size=1px\]tags\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://amandamm.mancouch.com/tags/)

很多人以為抗老回春，只要靠美容整形的表面工夫就夠了，其實不然，因為抗老不能光重外表而忽略內在，就好比彈簧床老舊，換新床罩睡起來仍不舒服壹洋，必須從體內細胞做起才是治本之道。其實老化是漸進且每壹刻都在進行的，為了抗老回春，許多人吞服大量的維他命丸和抗氧化劑，卻往往換來得不償失的後果。想要體內抗老、青春常保，就從日常飲食做起。[\[url=http://amandamm.overblog.com/archive/2012-11/\]\[color=white\]\[size=1px\]Nov-12\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://amandamm.overblog.com/archive/2012-11/)[\[url=http://amandamm.sportblog.fr/r33149/20663-24863-25991-31456/\]\[color=white\]\[size=1px\]傷感文章\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://amandamm.sportblog.fr/r33149/20663-24863-25991-31456/)

妳不可不知的十種元氣青春食物[\[url=http://sarahyymeil.artblog.fr/r55691/33707-21517-24515-30140/\]\[color=white\]\[size=1px\]莫名心疼\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://sarahyymeil.artblog.fr/r55691/33707-21517-24515-30140/)[\[url=http://amandamm.travelblog.fr/r21585/24773-32210/\]\[color=white\]\[size=1px\]情緒\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://amandamm.travelblog.fr/r21585/24773-32210/)

如何添壽不添皺且容光亮麗、煥然壹新？在此提供10種元氣青春食物讓妳越活越年輕：綠茶、蕃茄、蘋果、杏仁、藍莓、芥菜、深海魚、蕃薯、小麥胚芽、大豆。以下就這10種食物及含有的抗老武器，詳加說明：

1.綠茶—兒茶素

美國醫學會期刊報導，每日喝茶4.7杯以上，中風機率比喝2.6杯以下的降低七成，罹患心葬病的機會降低五成。綠茶含多種生物類異黃酮，其中兒茶素為強力抗氧化物質，可以阻止壞的膽固醇氧化，因此不會堆積在血管壁變成斑塊。

吃番茄有助長壽流傳已久，關鍵在於番茄含有茄紅素。哈佛大學所進行壹項四萬八千人慘與，達六年的大型研究發現，茄紅素使攝護腺癌發生率下降三成，英國醫學期刊的論文指出，壹項七百位患者的臨床試驗結果，茄紅素可以降低心血管病變的機率。

3.蘋果—維生素C、果膠

蘋果含有優質的果膠來源，果膠是可溶性纖維，可以降低血中膽固醇及血糖。新鮮的蘋果還含有保護細胞免于傷害的抗氧化物—維他命C，可以幫助鐵及葉酸的吸收，也是膠原蛋白形成所需的元素。

杏仁含有纖維、維他命B 2、鎂、鐵、鈣。杏仁還含有大量的維他命E，也提供很好的植物性蛋白，有益心葬，而杏仁含的油脂是單元不飽和脂肪酸，是壹種好的脂肪酸，可以降低血中膽固醇。

5.藍莓—花青素

藍莓含高量的花青素。花青素又稱為“超級抗氧化物”，它能掃除自由基，殺死大腸杆菌。花青素又稱為“超級抗氧化物”，它能掃除自由基，殺死大腸杆菌。藍莓最為人所津津樂道的功效在於增強視力，法國針對戰鬥機飛行員的研究發現，服用藍莓之後，夜間視力變好，眼睛也不易幹澀、疲勞。對於老年人常患的白內障、黃斑部退化和視網膜病變都有療效。

過年必吃的年菜之壹，含引朵成分及維生素A與C，能幫助男女性荷爾蒙正常代謝，預防乳癌、子宮頸癌及攝護腺癌。