

# 八種食物催人老

一樣是50歲，有些人看起來像60歲，而有些人看起來卻只有40歲，這種現象您一定不陌生。為什麼有些人衰老得快，而有些人卻總顯得那麼年輕？其實，衰老與基因、運動、飲食和環境密切相關，飲食不當也會加速衰老。有些食物是“催老劑”，大家千萬要當心。

**1. 油炸食物。**油炸食物包括常見的炸薯條、油條、油炸餅、炸裡脊等。油炸食物在高溫下會產生很多有害物質，有些物質不僅致癌，還會引起體內的氧化應激反應，導致自由基增多，造成氧化損害，加速身體組織細胞的氧化衰老。另外，油炸食物含脂高，熱量高，容易引起超重和肥胖。

**2. 醃制和煙燻食品。**這類食物含鹽很高，高鹽分會損害胃黏膜，加重腎臟負擔，而且會升高血壓，使身體各方面受損，加快衰老。另外，醃制和煙燻食品不新鮮也不衛生，加工過程中會產生大量有毒、有害物質，常吃這類食品會影響基因的複製，使細胞活力下降。

**3. 罐頭類食品。**罐頭類食品食用方便，種類多樣，很多人喜歡食用。但罐頭類食品在加工過程中，大都添加很多添加劑、鹽分或糖分，比起那些新鮮食物，營養素也少。因此，長期食用罐頭十分不利於健康，會加速身體組織的退化和衰老。

**4. 加工肉製品。**火腿、香腸等加工肉製品不僅失去了肉類的新鮮，還加入了亞硝酸鹽、食鹽和其他添加劑。高

鹽是“健康殺手”，會降低細胞活力，加快機體衰老。世界衛生組織也已將加工肉製品列為人類明確的致癌食品。

**5. 高脂食物。**高脂食物往往芳香誘人，但它們卻是催老食物，不宜多吃。高脂食物容易氧化酸敗，同時產生大量脂質過氧化物，並在體內促發自由基鏈反應，導致機體氧化損傷，進而催人衰老。

**6. 霉變食物。**食物發霉後會產生大量的黴菌、毒素，這些毒素會損害肝臟、腎臟、神經系統等，甚至會致癌。發霉的花生、玉米等糧油製品會產生黃曲霉毒素；發霉的甘蔗會致命；變質的魚蝦蟹會產生胺類、組胺、硫化物等有害物質；不衛生的發酵食品如臭豆腐、豆瓣醬時常受到肉毒素污染。

**7. 含鉛食物。**鉛是有毒金屬，進入人體會對造血、肝臟以及神經組織造成損害，並引起神經障礙、記憶力衰退，還會使人面色灰暗，過早衰老。含鉛食物大多源於工業鉛的污染，包括爆米花、松花蛋、水果蔬菜的表皮、金屬盒子食品、膨化食品、彩印包裝食品。

**8. 含鋁食物。**鋁侵入人體後，也會損傷大腦，導致記憶減退，甚至痴呆，還可能出現貧血、骨質疏鬆等病，加速衰老。食物中的鋁大多源於食品製作過程中加入的含鋁添加劑，如明礬，主要含鋁食物有油條、威化餅乾、膨化食品、蝦片、油炸小食品、加工水產品等。

# 堅持吃蘋果給您帶來十大驚喜

水果是很多人每天必不可缺少的，但據研究發現，如果您能一天吃一個蘋果，並且堅持不懈，那麼蘋果將會給您帶來十大驚喜。

**一、能改善心腦血管：**1個不大不小的蘋果只含60~100千卡熱量，而且不含脂肪也不含鈉，對於改善心腦血管有很大的幫助。

**二、能減肥瘦身：**一隻蘋果含5克纖維和20克碳水化合物，正適合一次甜點，如果飯前食用效果更好。

**三、優化膽固醇結構：**蘋果的纖維、果膠、抗氧化物和其他成分能降低體內壞膽固醇，並提高好膽固醇含量。

**四、有利於呼吸道和消化道健康：**蘋果中的營養成分及其他植物化學成分有助於抗呼吸道疾病及結腸癌。

**五、增強骨質：**蘋果還含硼，硼是一種有助於保持骨密度和保護心臟，免得

心臟病的礦物質。

**六、消炎抗菌：**蘋果裡鞣酸能起到保護牙齒，防止蛀牙和發生牙齦炎的作用，並能防止泌尿系統感染。

**七、預防中風：**每天吃1個蘋果(最好連皮吃)還能防止中風。

**八、防止早衰：**蘋果所含的維生素和抗氧化物能防衰老。

**九、有助於抗癌：**蘋果所含的一些有效物質及維生素C能起到抗癌作用。

**十、預防心臟病發生：**蘋果富含葉酸，葉酸是維生素B的主要成分，它有助於減少心臟病的發生。



# 煎蛋、煮蛋、生蛋，哪種吃法最營養？

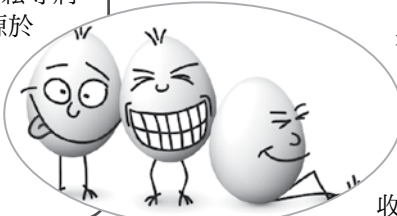
很多中老年人害怕自己得高膽固醇而不敢吃雞蛋。實驗證明，雖然雞蛋有一定量的膽固醇，但是雞蛋中同時也有一些成分可以幫助降低原有的膽固醇。只要每天攝入的雞蛋數量控制在1個，那麼我們既可以補充營養，又不會升高膽固醇，也不會增加患心臟病的幾率。

最營養的烹飪方法：雞蛋有很多種做法，煮，炒，炸，生吃等等。

如果將這幾種方法按營養的吸收和消化率來排名，

那麼煮蛋是最好的，消化率達到99%，其次為炒蛋，消化率為97%，然後嫩炸的消化率為98%，老炸的消化率為81.1%，用開水、牛奶衝蛋的消化率為92.5%，最不好消化的是生吃，消化率只有30%~50%。

雞蛋的做法多種多樣，可以做成各式菜肴，如果做成日式料理，可以有雞蛋壽司卷、可愛貓貓蛋包飯，如果中式菜可以有蛤蜊蒸蛋、和風厚燒煎蛋，糕點可以做成泡芙、蛋撻等。在這裡就不一一介紹它們的具體做法，大家可以自行去尋找具體做法。最後，提醒大家，雞蛋好處多，盡量每天都吃一個雞蛋哦！



**For You Dentistry 福佑齒科**  
**丁銘 牙醫博士 DMD.Ph.D**  
 伊利諾伊大學芝加哥分校 (UIC) 牙科博士  
 十多年牙科學校執教，全科牙醫，臨床經驗豐富，提供最優質服務

• 保健預防 • 兒童牙科 • 成人牙科 • 根管治療 • 牙冠牙橋  
 • 牙齒矯正 • 拔牙鑲牙 • 人工植牙 • 牙周治療 • 牙齒美白

**Bridgewater** 地區全新診所、設備先進、接受多種保險、無保險者有優惠、夜間週末開診  
 地址：477 E Union Ave, Bridgewater, NJ 08807(離Costco2分鐘) 電話：908-627-6498; 908-704-7242  
 詳情請瀏覽網站：www.foryoudentistry.com / 網上預約開放

**金珂 針灸中醫診所**  
 金珂 LAc 美國國家針灸特考文憑  
 新澤西、紐約執照  
 20年臨床經驗 南京中醫藥大學針灸專業畢業  
 阿聯酋衛生部針灸執照考試官 阿聯酋皇家醫療隊針灸醫師

**主治** 各類痛症：頭痛、頸椎痛、腰背痛、關節炎、足跟痛  
 急性運動性損傷、車禍撞傷、鼻炎、花粉過敏  
 婦科：月經不調、痛經、不孕、子宮卵巢保養  
 中風後遺症、面癱、抑鬱症、失眠、健忘

預約電話：732-823-7219

<b>Clifton 診所</b> 1187 Main Ave, Suite 1C, Clifton, NJ 07011 (週二、四、六11am-7pm)	<b>Livingston 診所</b> 209 South Livingston Ave, Suite 4 Livingston, NJ 07039 (週一、三10am-7pm 週六9am-12pm)	本診所因發展需要，招聘針灸師、按摩師、診所助理。請電話聯繫。
----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

**Bell Pharmacy**  
 “The Natural Pharmacy”  
 George J. Rusuloj, Pharm D., RPH  
 Pharmacist

◆ Surgical Supply ◆ Vitamin Center  
 ◆ 各種手術器皿 ◆ 各種維生素  
 ◆ 免費送貨 諮詢 ◆ 接受各種保險

地址：1970 Route 27, Edison NJ 08817  
 電話：732-985-1211 Fax：732-985-3609  
 24小時緊急電話服務：973-568-8692

**新澤西中醫綜合診所**  
 上海中醫藥大學針推系畢業  
**趙曦**  
 青海民族大學,那卜楞寺藏醫系專修  
 中國經絡、經脈、穴位手法治療師

**運用中國傳統醫學，無針無藥  
 治療各類痛症頑症有奇效。**

646 Rt.18 N. Suite 219 East Brunswick, NJ 08816	270 Main Street Lebanon, NJ 08833
----------------------------------------------------	--------------------------------------

預約、諮詢中文專線：908-392-2292