

# 吃對食物 助抗老防癌

每當你吸一口氣，氧給了人類生命力，同時也有些氧會在細胞裏轉換，變成闖出巨禍的自由基，破壞它們所處的細胞與其他細胞，成為人體裏的「恐怖分子」。「自由基」是氧在體內新陳代謝後所產生的物質，它的活性極強，可與任何物質發生強烈的反應。在正常生理情況下，當人們遇到細菌、黴菌、病毒侵入時，人體內的防禦系統會通知吞噬細胞準備應戰，於是吞噬細胞經由相關酵素的催化，產生「超氧陰離子自由基」，以清除細菌或受感染細胞。

人體體內的自由基應該是處於平衡的狀態，保持在一定的範圍內。但如果受到異常環境的影響，例如紫外線、電磁波、抽煙、農藥、空氣污染等，甚至心理壓力、生活不正常、熬夜焦慮，人體也會產生自由基，或稱為氧化劑。一旦體內自由基的數量超過人體正常防禦的範圍，就會產生「自由基連鎖反應」，促使蛋白質、碳水化合物、脂質等細胞基本構物質，遭受氧化而成為新的自由基，再去氧化別的細胞進而失去控制。

## 自由基過多的傷害

在不斷的惡性循環下，人體的功能因此逐漸損傷敗壞，各種疾病就隨之出現。醫界研究結果發現，過多的自由基變成壞分子時，會以8種方式對人體進行氧化傷害：

傷害細胞的遺傳因子DNA，造成DNA股的切斷或鹼基的修改；破壞不飽和脂肪酸，引起脂質過氧化作用；攻擊蛋白質分子、氧化體內酵素，使血清抗蛋白酶去活性；刺激單核白血球及巨噬細胞的不正常反應，使它們釋放發炎原，引起發炎反應；攻擊人體的牙周組織，分解破骨細胞和骨界面的骨基質；氧化脂質、引起細胞的惡化變形與死亡，造成人體組織器官的老化現象；直接衝擊細胞核、使基因發生突變而引發癌症；對心臟、肝臟與肺臟等器官及血管造成傷害。

想要對抗自由基，預防疾病或扭轉老化，那麼體內就需要有足夠的抗氧化營養素，才能保護身體免於自由基的破壞，協助維護神經系統、免疫系統的發展，讓身體產生抗氧化的環境。



## 六類食物 抗自由基



紅蘿蔔

### 維他命A

維他命A是強力的抗氧化劑，對視力的維護也有幫助，能預防夜盲症、乾眼症。

**富含食物：**紅蘿蔔等橘黃色蔬果、奶類、肝臟類食物。

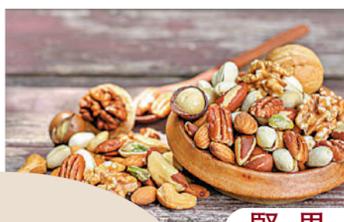


番石榴

### 維他命C

這是人體無法自行合成的營養素，具備抗氧化力之外，也可以幫助膠原蛋白生成，是保養的絕佳食物。不過過記，一天不能攝取超過2000毫克的量。

**富含食物：**番石榴、柑橘、奇異果等。



堅果

### 硒

硒是一種很強力的抗癌物質，它同時也能幫助穀胱甘肽這抗氧化劑工作，刺激白血球生成。

**富含食物：**堅果、海鮮、肉類等。

### 黑白芝麻

### 維他命E

幫助清除自由基外，維他命E也能改善皮膚乾燥、不夠水分的問題。同時也具備增強免疫，增強凝血功能的作用。

**富含食物：**黑白芝麻、葵花子、橄欖油、菠菜、蛋黃等。

### 硫化物

這是構成穀胱甘肽的主要原料，攝取足量也能幫助身體合成穀胱甘肽，抗氧化之外，也非常能夠幫助肝臟腎臟排除毒素，進而擁有更好的睡眠。

**富含食物：**洋葱、蘆筍、蒜、韭菜等。



洋葱

### 茄紅素

茄紅素的抗氧化效力是β胡蘿蔔素的兩倍，還能預防心血管疾病，對前列腺、胰臟、大腸等有着一一定的保護作用。

**富含食物：**番茄、木瓜、紅椒等。



番茄

# 腳臭會惹蚊？



香港夏天潮濕悶熱，蚊子大軍隨時來襲。蚊叮不單使患處紅腫痕癢，還有可能散播傳染病如登革熱、日本腦炎和瘧疾。有一部分人特別惹蚊，到底原因何在？蚊子似乎拍之不盡，如何驅趕最為有效？



## 6種惹蚊體質

### 1 O型血

根據新墨西哥州立大學的研究證實，蚊最愛O型血，相比不受蚊歡迎的A型血人士，O型血人被咬的機會高出兩倍。

### 2 大汗

人體分泌的化合物如乳酸、乙酸和二甲硫醚的混合物，都會吸引蚊。早在1968年就有研究發現，乳酸會吸引雌性且帶有黃熱病的蚊。我們運動時會產生乳酸，故此運動後建議盡快洗澡。

### 3 體溫高

蚊能追蹤人體散發的熱量，體溫越高，皮膚表面的揮發性物質越多，當中部分氣味特別惹蚊。

### 4 二氧化碳排放量高

雌性蚊子藉着追蹤二氧化碳來決定目標，而我們每一口呼吸都在排放二氧化碳，而且活動量愈大，二氧化碳排放量愈高，對蚊更有吸引力。日本有防除害蟲的研究指，喝碳酸飲品如啤酒、汽水會釋放更多二氧化碳；而孕婦的二氧化碳排放量及體溫俱高，也是蚊的「美味佳餚」。

### 5 體味濃

除了因體溫高而散發的氣味吸引蚊，某些體味如女性經期、雙腳散發的氣味，也容易招惹蚊子。

### 6 穿黑衣

蚊喜歡陰暗的地方，黑色與藍色是蚊喜歡的顏色，加上深色衣服的吸熱效果更強，令體溫更高——「建議穿淺色長袖衫褲」。



▲喝汽水會使人體釋放更多二氧化碳。



▲到戶外時穿淺色長袖衫褲為佳。

## 驅蚊有法

**驅蚊劑：**常見的驅蚊劑成分有DEET、Picaridin/Icaridin、IR3535、PMD及野紅茄提取物等，DEET、Picaridin/Icaridin的驅蚊效果雖強，但DEET可能引致過敏反應，上述除了野紅茄提取物外，皆不適合幼兒使用。而由植物提取的驅蚊劑或防蚊產品含有如香茅油、檸檬桉油、檸檬草油、雪松油、大豆油等，均被美國環保局列為「低風險除害劑」。

**驅蚊植物：**有驅蚊功效的植物如薰衣草、薄荷、百里香、艾草等。

**驅蚊產品：**如滅蚊燈、防蚊網、蚊香、電風扇令蚊飛行困難等。

## 生理壓力導致的加速衰老是可逆的

### 新研究

美國一項新研究顯示，多種生理壓力會使動物和人的生理年齡加速增長，但解除壓力因素後，這種「額外衰老」可以部分甚至全部消除。

生理年齡指生理指標的年齡特徵，代表發育水平、健康狀況等，它受到環境、生活方式、疾病等多方面的影響，與實際年齡未必一致。哈佛大學醫學院等機構的這項新研究發現，生理壓力導致的加速衰老是可逆的。相關論文發表在美國《細胞一代謝》雜誌上。

研究人員對小鼠進行異時聯體共生手術，將不同年齡的小鼠連接在一起，使牠們的血液循環嵌合。共生3個月後，在衰老小鼠血液的影響下，年輕小鼠的肝臟、心臟、大腦等器官的DNA（脫氧核糖核酸）甲基化程度都大幅上升，該指標是衡量生理年齡的一個重要「分子鐘錶」。解除聯體後，經過2個月的恢復，DNA甲基化程度回落到接近正常的水平。基因表達、代謝產物等其他生理年齡相關指標也表現出同樣的趨勢。

研究還發現，因髖部骨折接受緊急手術的患者，生理年齡指標在24小時內顯著上升，但休養幾天後基本恢復正常；另兩組接受擇期手術（指選擇適當時機實施的手術）的患者生理年齡無明顯變化。此外，懷孕、感染新冠病毒等重大生理壓力也會加速生理衰老，但壓力解除後可以很大程度上恢復。

研究人員說，該研究顯示生理年齡可以作為衡量生理壓力的重要指標，並幫助預測抗衰老治療的效果，幫助人們健康地變老。（新華社）

### 趣趣地

## 「智慧」賦能運動生活

近年來，福建省福州市通過加強體育場地設施數字化改造、提高管理服務等，實現城市體育公園資源調配、管理保障、生態管理以及智慧體育服務等方面的轉型升級，開創智慧體育賦能全民健身新局面，不斷滿足和提升市民的運動樂趣和生活質量。（新華社）



▲福州市鼓樓區西河智慧體育公園內智慧跑道、智慧健身器材及健身驛站等。