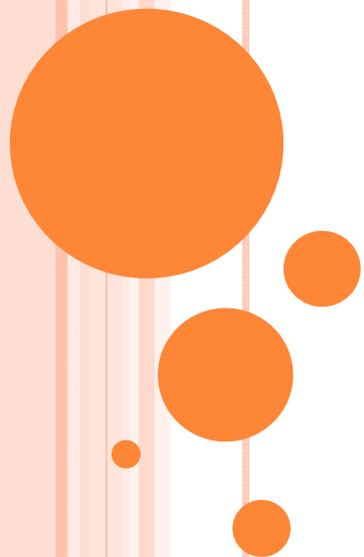


女性健康——以内养外

蔡美琴教授

上海交通大学医学院



内容提要

- 一、氧化是机体老化的最大威胁
- 二、永葆青春要从抗氧化做起
- 三、常见富含抗氧化营养素的食物介绍
(开心果等)

影响女性健康美丽的五点因素

- 紫外线--日晒、环境污染
- 干燥缺水---环境污染(室内空调)
- 错误的皮肤护理--
- 不良的生活方式--食物、运动、作息
- 内分泌因素--压力



一、氧化是机体老化的最大威胁：

- 肌肤：自由基泛滥，增加黑色素的生成，破坏肌肤的胶原蛋白，面色黯淡、长斑，缺水，皱纹
- 血管：微循环障碍、血管内壁泡沫细胞
- 骨骼：骨代谢异常
- 脏器：肝、肾排毒器官



1、肌肤的老化

- 氧化是肌肤老化的最大威胁，日晒、压力、环境污染等都能让肌肤自由基泛滥，增加黑色素的生成，破坏肌肤的胶原蛋白，从而产生面色黯淡、长斑，缺水，皱纹等氧化现象。
- 要想有真正白皙，健康，光滑的肌肤，需要在日常生活中就注意抗氧化。



2、血管衰老

在美国，在对越南战场上死亡的年轻战士的尸体解剖时发现，许多20多岁的年轻人已经出现了明显的**动脉硬化**；而另一些医生也发现，在儿童期，个别儿童的动脉内膜上就有**粥样斑块沉积**。

根据最新医学研究揭示，血液中大量带电的“**自由基**”造成了**动脉内皮细胞的损伤后**，动脉内膜逐渐出现粗糙面；过多胆固醇和 β -脂蛋白沉积在上面，就形成了动脉硬化及心脑血管病症。



3、免疫力和自由基

简单地说免疫力就是人体免疫系统对各种疾病的抵抗力。免疫系统由免疫器官和免疫细胞等组成。

由于各种自由基破坏了免疫细胞膜，加速免疫细胞死亡，从而降低了免疫功能。



4、亚健康 and 自由基

亚健康为介于健康和疾病之间的第三状态或疾病前状态，表现为全身各种不适感如头晕、失眠、多梦，可是到医院检查，又查不出病来。

这是由于体内产生了各种自由基，长期不能排出体外，引起了多基因受损，导致全身器官功能减弱。



5、糖尿病和自由基

过多自由基会使细胞内的葡萄糖不能被利用，也不产生能量，导致血液中葡萄糖增加并发生糖尿病。

血液中增加的葡萄糖流到全身各处，引起蛋白质代谢紊乱并加速自由基的生成，这些自由基便攻击体内组织或内脏，发生糖尿病的各种合并症。



6、眼老化与自由基

- 眼睛内的自由基会攻击晶状体，使蛋白质凝固，蛋白质在晶状体内堆积沉淀，导致晶状体混浊，引发白内障、青光眼等各种眼疾。
- 此外，眼睛内的自由基还会破坏视网膜上的细胞，导致眼睛黄斑退化和视网膜色素变性，久而久之就会发生视觉模糊、视力衰退。



到底什么是机体氧化和氧自由基？

生命科学研究发现，人的机体与金属一样也会受到氧化而导致“生锈”，罪魁祸首就是自由基。

铁器在空气中暴露日久要生锈

洁白的银器也会由于氧化变黑

苹果去皮后会迅速地变成棕色

人体内的自由基处于不断产生与清除的动态平衡之中。

自由基产生过多或清除过慢，就会攻击生命大分子物质及各种细胞，造成分子、细胞及组织器官的各种损伤，加速机体的衰老进程并诱发各种疾病。



多余自由基的产生和危害

多余自由基的产生

多余自由基的危害

加工食品

烟熏、受污染食品

吸烟

精神压力、过度疲劳

过多使用手机、电脑

紫外线照射

多余自由基

肌肤老化

血管衰老

免疫力低下

亚健康

糖尿病

视力下降、青光眼



阻击多余自由基

植物抗氧化成分

如：花青素、维生素A、C、E、番茄红素、叶黄素



多余自由基是如何产生的？

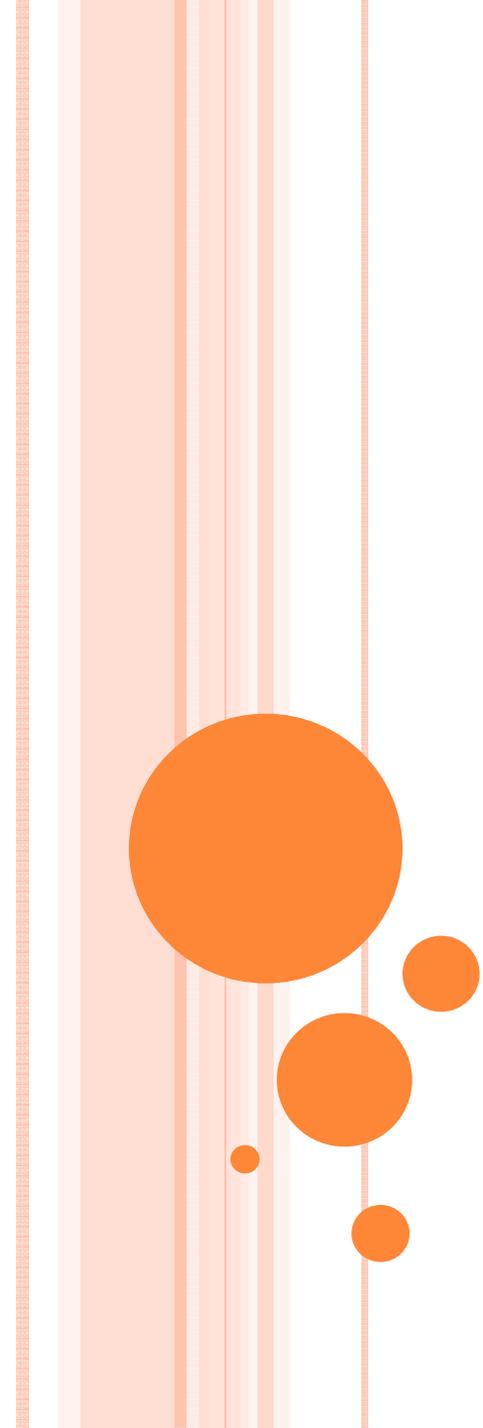
- **加工食品**：部分食品添加剂在肝脏解毒过程中产生自由基攻击肝脏，包括残留农药、酒精。
- **变质、腌腊、烟熏及受污染的食品**
吃变质、腌腊、烟熏及受污染的食品会比良好饮食产生更多自由基
- **吸烟**：香烟除了含有焦油、尼古丁等有害物质之外，还含有自由基——过氧化氢。
- **精神压力，过度疲劳**
过度兴奋时或过度紧张时，体内会分泌某种激素（去甲肾上腺素、肾上腺素），这类激素在分解过程中就会产生自由基。
- **过多地使用手机，电脑**，也会造成自由基的危害。
- **紫外线照射**：自由基不单在体内产生，紫外线照射在皮肤表面时也产生自由基，引起皮肤癌。



多余自由基对身体的危害

- 70%以上的内源性疾病与自由基息息相关
- 80%的肌肤问题是由外在环境污染和空气污染所产生的多余自由基引起的
- 体内过多自由基与人体衰老密切相关





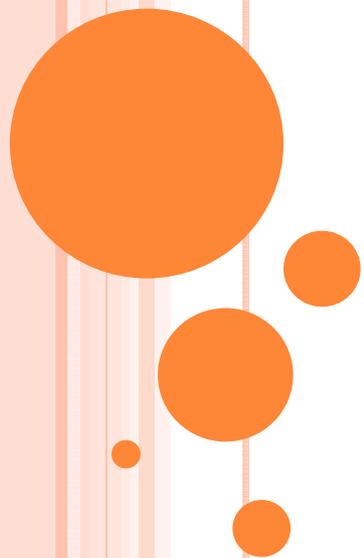
早一天抗氧化，晚一天衰老

○如果没有氧化，我们能活多久？

美国哈佛医学院基因诊断室Wu Bolin在《人体革命》一书中，提出按人体生长规律和基因特点推测，人类的潜在寿命可达167岁。

然而，很少有人能活到其自然寿限，人们总是因各种疾病而早亡。

二、永葆青春要从抗氧化做起





抗氧化

“氧自由基-脂质过氧化增加”对细胞的损伤是造成人体衰老的重要原因。

因此，抗氧化的生活方式和抗氧化剂的补充是及时清除自由基、延缓衰老的重要手段



抗氧化食物大PK

- 日常饮食中可以食用一些具有抗氧化性的食物。

每100克食物的抗氧化能力（单位：ORAC氧自由基吸收能力）

菠菜..... 1, 260

红甜椒..... 710

番茄..... 1, 220

樱桃..... 670

绿茶..... 980

洋葱..... 450

花椰菜..... 890

玉米..... 400

柚子..... 750

茄子..... 390



抗氧化的食物

菠菜

菠菜因富含 β 胡萝卜素和维生素C，所以也上了抗氧化食物十佳排行榜。另外它还含有铁、钾、镁等多种矿物质及叶酸，所以能有效降低血压，振奋情绪。不过，应注意食用菠菜时最好用开水焯一下，过滤一下草酸以免引起结石。



抗氧化的食物



番茄

番茄中含有丰富的茄红素，而茄红素的抗氧化能力是维他命C的20倍，可以说是抗氧化的超强斗士。其中小番茄的维他命C含量更高，可以让抗氧化的火力再猛一些。

另外，番茄应怎样食用才能对抗氧化更有效呢？**熟吃**。虽然经烹调或加工过的番茄（番茄酱、番茄汁、罐装番茄）所含的维他命C会遭到破坏，但是茄红素的含量可增加数倍，抗氧化功能也更超强。



抗氧化的食物

绿茶

每天喝超过两杯绿茶的人，比一杯以下的人降低 **50%** 患肝脏疾病的风险。

抗氧化火力猛烈的绿茶同时还具有去油解腻、清新口气的功能，所以你可坚持饮用，既抗氧化，又有助于减肥，何乐不为？



抗氧化的食物

花椰菜

除了含有丰富的维他命A、C之外，它还含有一种特有的抗氧化物质，几乎集所有抗氧化物于一身，因此，它的抗氧化性能比其他食物更优良，而且还是抗癌明星。



抗氧化的保健品成分—OPC

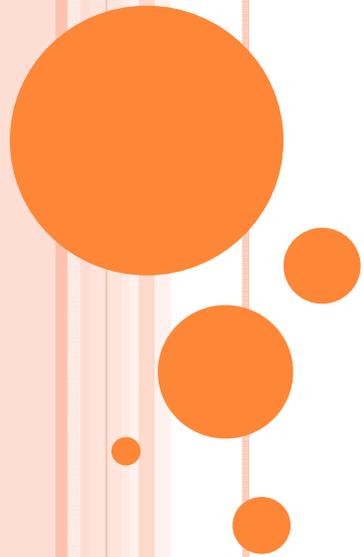
原花青素 (OPC)

——国际学术界公认的超强自由基清除剂

- OPC是自然界抗氧化能力最强的元素，其抗氧化能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍。
- OPC还可以帮助维生素C、E发挥最大的抗氧化功效。



三、常见富含抗氧化营养素的食物介绍 (开心果等)



一、开心果富含维生素E，有利于心脏健康及抗氧化

维生素E的功效

- 抗氧化营养素，可以降低某些慢性病的危险，包括心脏病、癌症、白内障、老年痴呆症；
 - 能够通过加强免疫系统阻止糖尿病的并发症；
 - 减缓衰老，包括皮肤的老化、斑点、皱纹。
 - 开心果是获取 α -生育酚形态的维生素E的主要来源，而此形态是维生素E中对人体最有效的形态
 - 另外，开心果还含有其他抗氧化营养素，如花青素等，有助于机体抗氧化能力的提升。
- 

二、开心果富含膳食纤维，有利于人体肠道健康

- 白领人士患便秘的比例逐年上升
- 肠道保健是白领健康中不可忽视的一环
- 开心果含有丰富的油脂，有润肠通便的作用，有助于机体轻松排毒，从而达到瘦身的效果。
- 开心果中丰富的膳食纤维，大大降低了人体摄取更多热量的机会，又促进了肠道蠕动，因此，不会导致体重增加。



三、开心果翠绿色的果仁富含叶黄素有利于保护视力

- 叶黄素是构成人视网膜黄斑区域的主要色素
- 摄取叶黄素含量高的食物，有助于延缓眼睛老化、保护视网膜免受蓝光光线的伤害。
- 现代人看电视和用电脑时间过长，频率过高，眼睛疲劳和老化速度加快，故应适当补充这类类胡萝卜素，来预防光损伤。



四、开心果是一种健康零食，

开心果在一天的不同时段中也扮演着多重不同的健康角色，时刻为健康加分。

1. 早餐食用，可以有效地补充能量与营养素，帮助我们减少饥饿感。
 2. 午餐没有充足的时间吃的时候，一把开心果可以提供160卡的热量，可以为你增加能量，有利于下午高效率地工作。
 3. 下午茶的时候，一把开心果配一杯绿茶不仅身心得到了放松，而且皮肤还可以更加美丽，由内而外提升健康指数。
 4. 和朋友逛街聚会时，也可以拿出随身携带的开心果与大家分享。
 5. 其实我也建议出差或者是旅游的时候，都可以随身带上一小盒，既是健康零食，又能在饥饿的时候提供能量及营养素，又能满足饱腹感需要。
- 

一把开心果（1盎司/ 28克/49粒）含：

- 160 卡路里热量
- 6克蛋白质
- 8克碳水化合物
- ≥ 3 克 膳食纤维
- 13克脂肪（不含胆固醇）
- 7克 MUFA（单不饱和脂肪酸）
- 4克 PUFA（多不饱和脂肪酸）
- ≤ 2 克 SFA（饱和脂肪酸）
- 290毫克钾
- 120毫克钠
- 维生素 A、E、B6、叶酸、钙、镁、锌等营养素
- 无胆固醇、反式脂肪酸



眼睛抗氧化—蓝莓

- 蓝莓富含的**花青素**是一种强抗氧化剂，能防止眼部细胞退行性变，改善睫状肌的血液运行，增强眼部视紫质（构成视力功能的主要物质）的再合成。
- **花青素**还可以促进眼部蛋白的生成、降低眼压，缓解眼睛疲劳，预防青光眼和白内障的发生。
- 蓝莓中的**叶黄素**能够减缓眼部因视黄斑降解而引起的视网膜衰老，保护眼球细胞功能及促进损伤的修复。



血管抗氧化—红曲

红曲是一种出色的降血脂、阻击血管自由基的天然抗氧化成分，能减少血管内的氧化型低密度脂蛋白颗粒。

- 阻止血管内低密度脂蛋白的氧化，保持血管内血液流动畅通
- 减少胆固醇的合成和吸收，帮助降低血脂
- 防治动脉硬化、冠心病



肌肤抗氧化—玫瑰花

- **玫瑰花OPC**能促进肌肤表皮细胞新陈代谢，阻止氧自由基对肌肤细胞和胶原蛋白的破坏，防止胶原蛋白变黄、断裂；保持胶原蛋白、弹性蛋白的活性。
- **玫瑰花**所含有的**抗坏血酸、烟草酸、黄酮类**和**维生素A、B1、B2、B3、E及K**等营养成分还能起到**调理气血、理气和血、润肤养颜**等作用。**肌肤红润有光泽。**

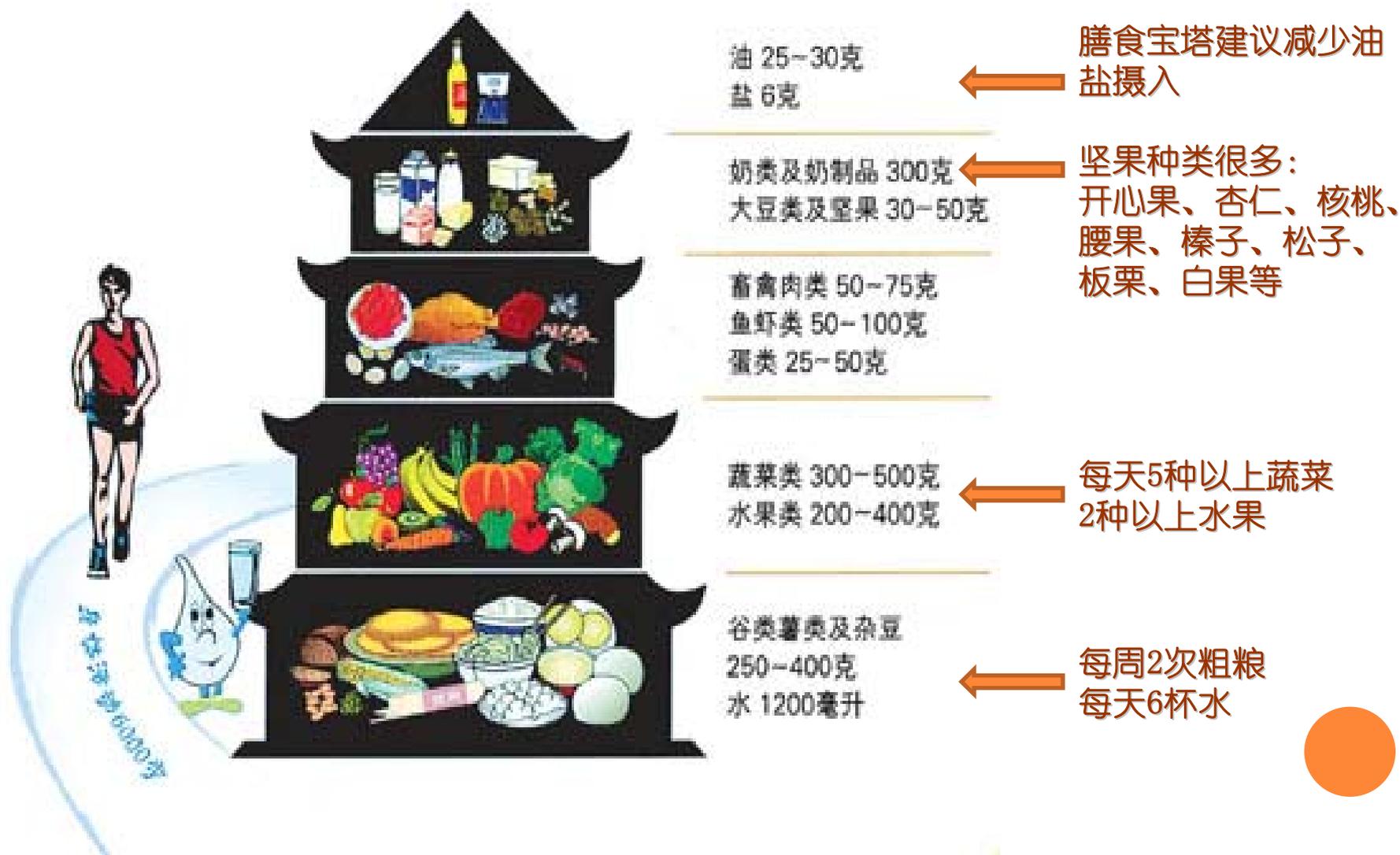


肌肤抗氧化—葡萄籽提取物

- 葡萄籽OPC能抑制体内黑色素因子的活性，阻断黑色素生成，有效预防肌肤变黑。
- 葡萄籽OPC还能高效清除体内多余自由基，减少自由基对肌肤细胞的损害，减少肌肤斑点的生成。



中国居民膳食指南、膳食宝塔



养肠胃饮食

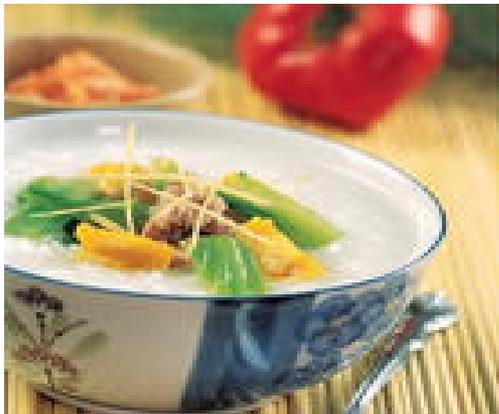
女性养生最要关注肠胃健康

- 平衡营养，多吃富含维生素C的食物、鱼和植物蛋白，少吃富含动物脂肪和胆固醇多的食物。
- 不暴饮暴食，三餐有规律、排便也要养成规律。
- 健康零食：坚果（开心果）、豆荚类、红枣、莲子等。
- 多次少量喝水，1200-1800ml。



抗氧化的生活方式

- 健康饮食，不偏食、不挑食；不吃变质、腌腊、烟熏食品。
- 不吸烟、不酗酒。
- 睡眠充足、运动适量、心态平和、劳逸结合。
- 注重防晒，规律排便。
- 适当服用一些抗氧化的保健食品。



春季推荐食物

- 1. 300克水果（红枣、蜂蜜、苹果、木瓜、草莓）
- 2. 400克蔬菜，包括每日200克绿叶菜
- 3. 每周2次薯类和粗粮（山药、薏苡仁）
- 4. 25克坚果类食物（开心果、芝麻、核桃）
- 5. 1瓶酸奶或牛奶
- 6. 半两豆类和豆制品（绿豆芽/绿豆粥）



乐享美食

以内养外

