

避免生病，維持更久健康

要健康 先抗老

延緩老化-從生活中的三養作起



謝明哲

臺北醫學大學 營養學院

保健營養學系（學士班、碩士班、博士班）



20 30 40 50 60 70 80 90 100

人生有 八力

二十看 學歷

三十看 能力

四十看 經歷

五十看 財力

六十看 體力

七十看 魅力

八十看 病歷

九十看 黃曆



人生的路

你需要有一個很健康的身體

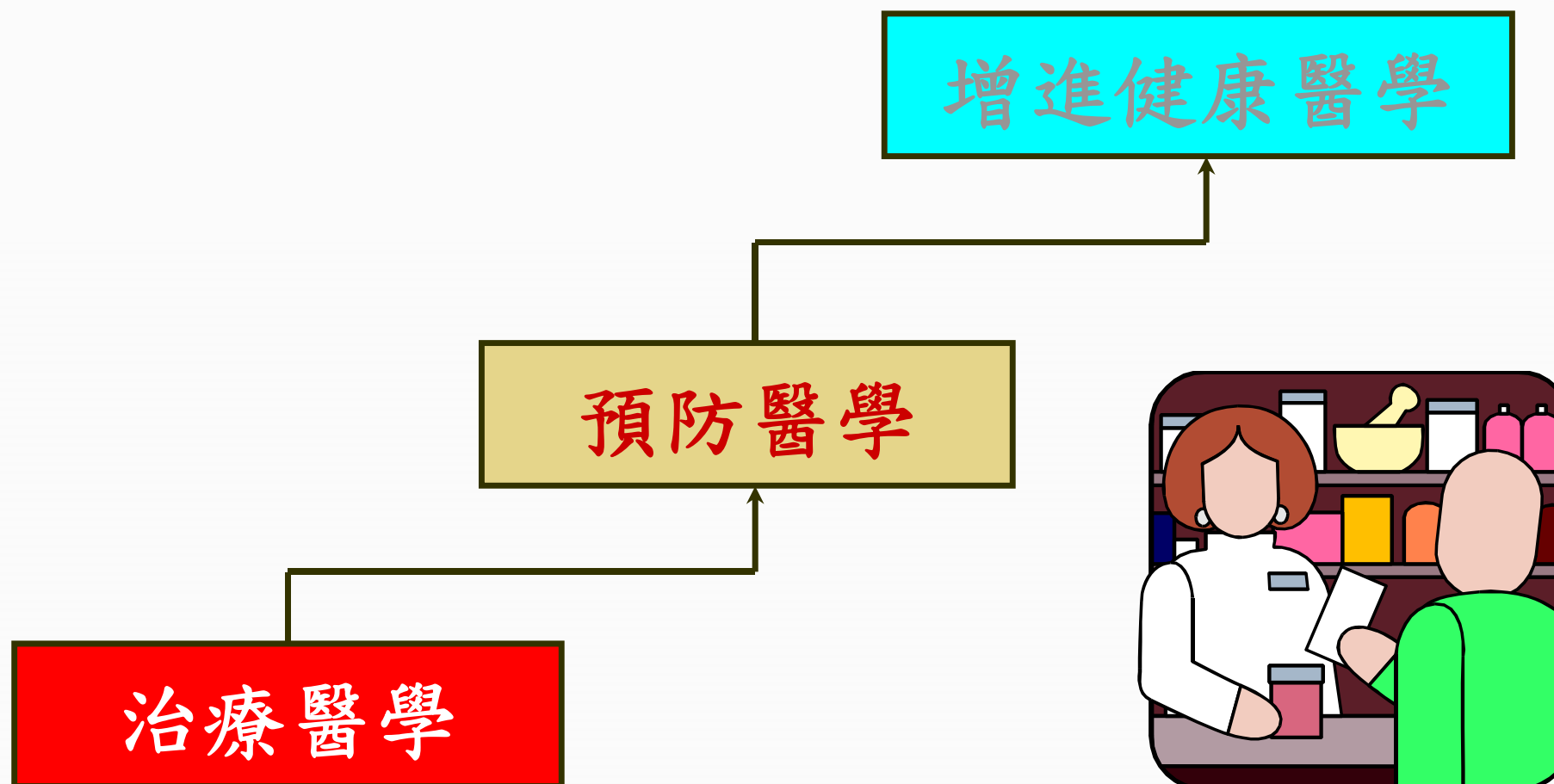
健康無價

愛妻愛子愛家庭
不愛身體等於空

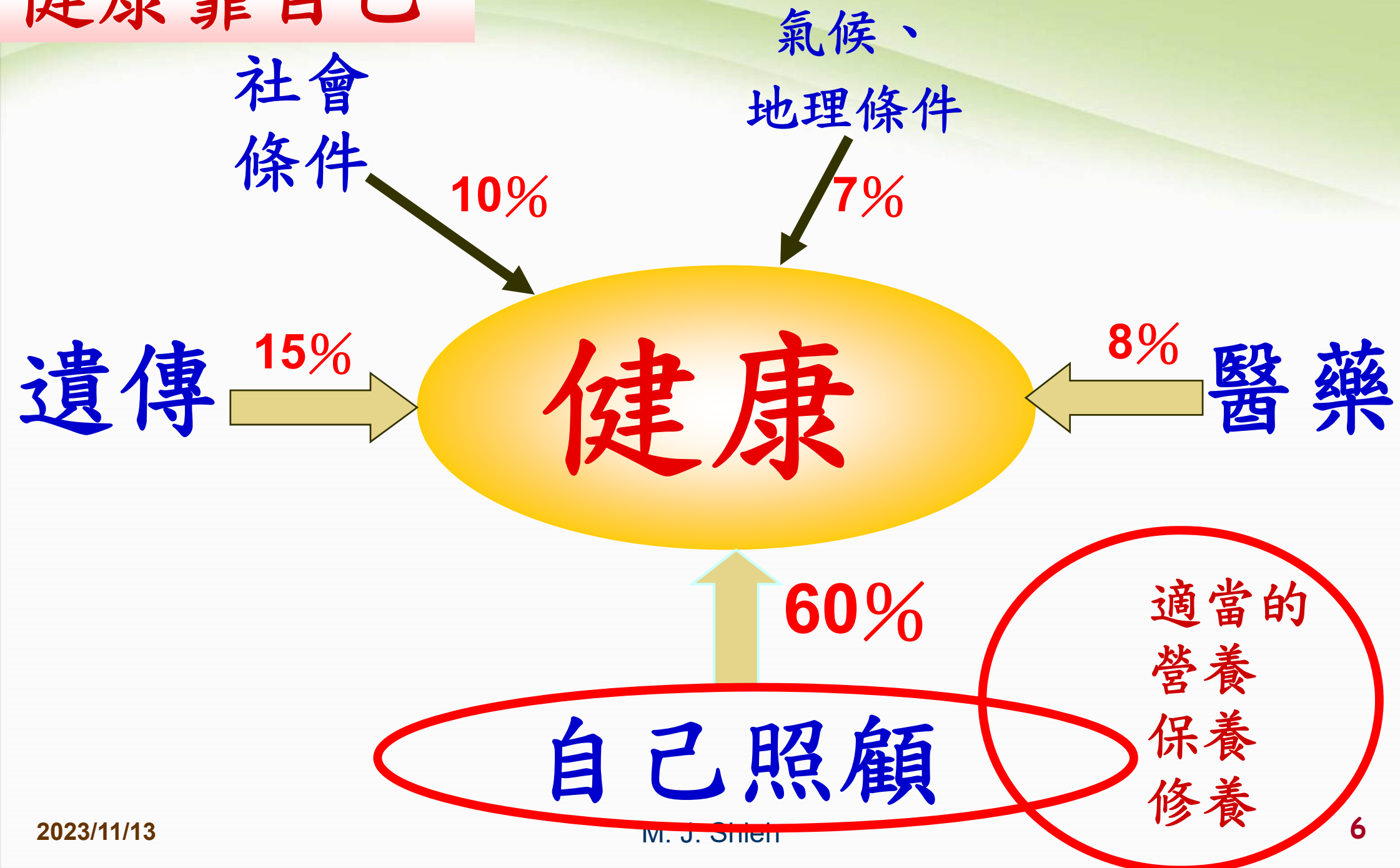
有錢有權有成功
沒有健康一場空

人生的路，需要有一個健康的身體

健康靠自己



健康靠自己



讓老公早死(不當的健康照顧)的十大信條

身體不淨化、蓄毒、高代謝症候群、老得快、死得早

養身不當

1. 把老公養的胖胖的

2. 讓他一股勁兒喝酒

3. 讓他喝很多含糖的飲料

4. 讓他吃油膩的食物

5. 讓他吃重口味

肥胖

高血脂

高血糖

高血壓

骨質疏鬆

保身不當

6. 讓他總是一直坐著

7. 給他抽菸

8. 讓他熬夜到深更半夜，不給他睡

9. 不讓他休假旅行

心血管疾病

癌症等

慢性疾病

修身障礙

10. 一直抱怨，唸唸唸～唸死他

壓力

身體不淨化、蓄毒、高代謝症候群、老得快、死得早

人的壽命可以活幾歲？

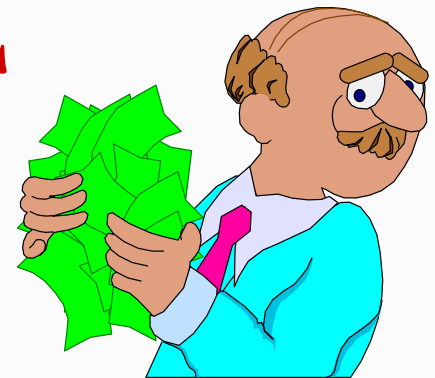
人的自然壽命，根據醫學的研究，約可活⁴100-150歲：

根據生命統計，

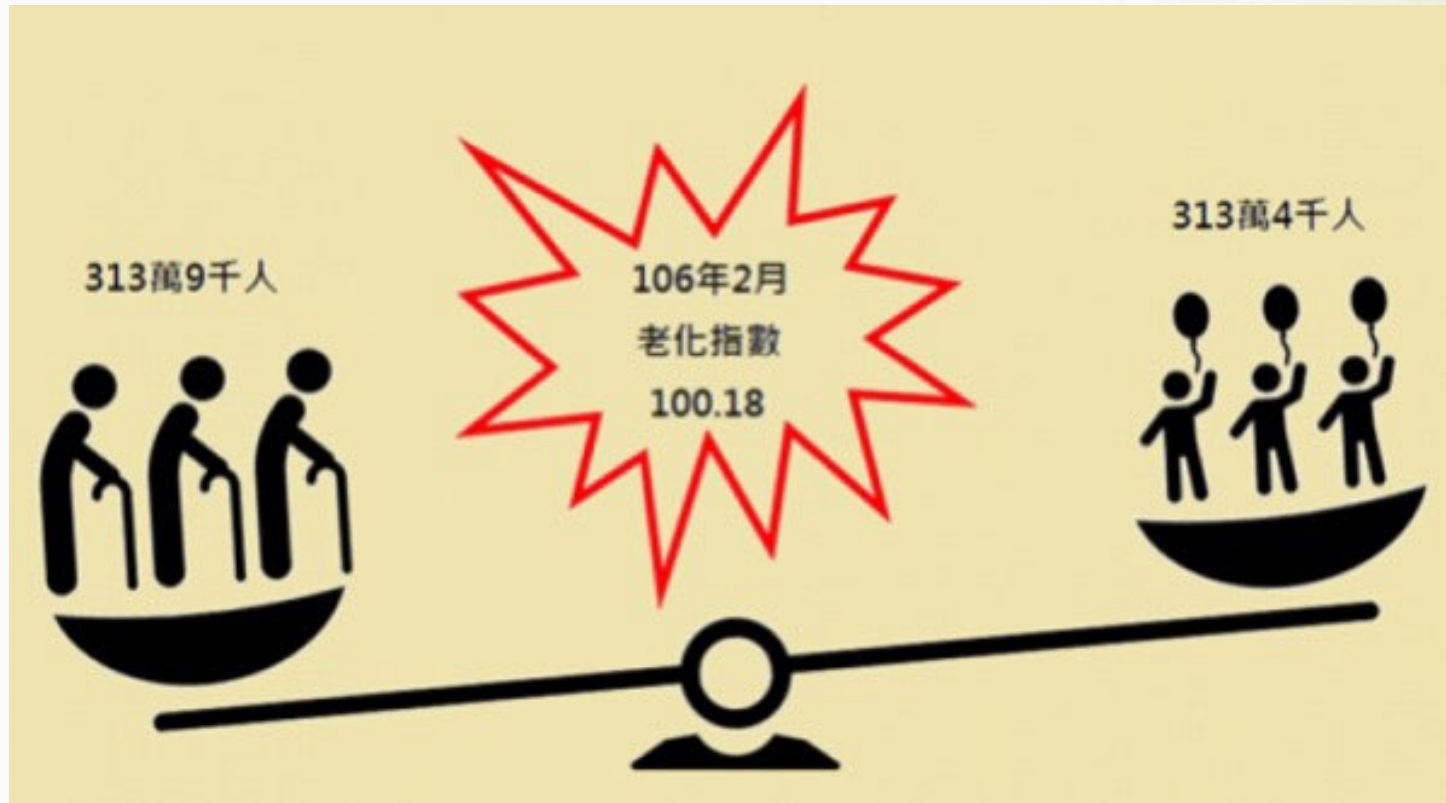
台灣地區國人平均的壽命
女性約為 85 歲

男性僅約為 76 歲

人不能活到自然壽命，
大多數皆因疾病而非自然衰老而死



內政部於106年3月9日公布我國人口老化指數
在今年2月首度破百，達100.18%。老年人口（65歲以上）
313.9萬人，首度超過幼年人口(0-14歲)313.4萬人



台灣不是最老的國家，但是老的最快的國家

老化的新觀點

1. 衰老雖然是正常現象，可是人人不同，有的人未老先衰。
2. 衰老不會致死，絕大部份的死因不是自然衰老，而是癌症、心臟病、中風或其他疾病。老化到某一程度一定會死，但不必然得先經由疾病。

老化
本身

- 血糖值略高
- 視力變差

老年人
器官功能的衰退

中重度疾病
的影響

預防

- 肥胖症
- 骨質疏鬆症
- 失智症
- 譫妄症
- 貧血

延緩老化或器官功能衰退速率之方法

一、保持健康的生活方式

二、定期接種疫苗

三、藥物預防

四、疾病篩檢

五、復健治療

保持健康的生活方式

•均衡營養

•適量補充抗氧化營養素
和保健成分

•適度運動

•控制體重

•預防意外

•戒菸

•限制飲酒

•充分睡眠

•注重口腔衛生

•維持健康的心理與社會狀態

營養

保養

修養

均衡營養

人如其食

We are **what** we eat



体質は食物で作る



健康の基は毎日の食生活です

食生活を大切にすることは
生命を大切にすることです

均衡的營養來自均衡的飲食



均衡飲食就是每天從六大類食物中，
每類選吃三、四樣的飲食型態

均衡飲食營養中，以蛋白質的營養特性
最為獨一無二，在人的一生中，不能少
攝取的營養素即為蛋白質，每日的均衡
飲食中，每餐首先要考慮的就是蛋白質。

蛋白質攝取不足，只會加速老化。如果
蛋白質攝取不足，身體機能會因細胞無
法正常汰舊換新，進而逐漸衰退，甚至
加快老化速度。

蛋白質是人一生中不能少吃的保護性營養素

不均衡的飲食

營養
不均衡

生化代謝異常

臨床症狀

慢性疾病

²³短路的生命現象

沒有食慾
容易疲勞
疲勞不易消除
體力不佳
嗜睡
失眠

不明酸痛
注意力不集中
莫名不舒爽、²⁴ 淡漠
對周遭的事物漠不關心
.....

亞健康

防止身體老化的飲食重點（日本）

身體的老化可透過改善²⁵ 飲食 而延緩

1. 預防老化的配菜，以少量多樣取代單一多量
2. 比例均衡地攝取動物性食品與植物性食品
3. 早、中、晚三餐各準備一樣青菜
4. 每天必須攝取的高鈣食品便是牛奶與優酪乳

5. 為了抗拒老化，每天必須攝取肉類上下限最少**55**公克，最多**100**公克
6. 每日魚類的攝取量必須比肉類多一些
7. 一天一顆蛋，預防癌症與失智，便是長壽秘訣
8. 味覺會隨著年齡增長減退，增加醋與香辛料的用量，抑制鹽分攝取

9. 豆腐、納豆等植物性蛋白質務必
每天吃一次

10. 海藻類至少每天吃一種

11. 每天攝取當季水果，補充維生素
C，增加抵抗力

延緩老化之方法



限制熱量（吃七、八分飽）與延長壽命

飲食熱量受限的動物，不僅
可以活得較久，而且年老時也
遠比一般動物健康。限制熱量
可以延長壽命可能經由下列的影響。

多吃，少吃；少吃，多吃。

Animal appearance in old age

加速老化

延緩老化

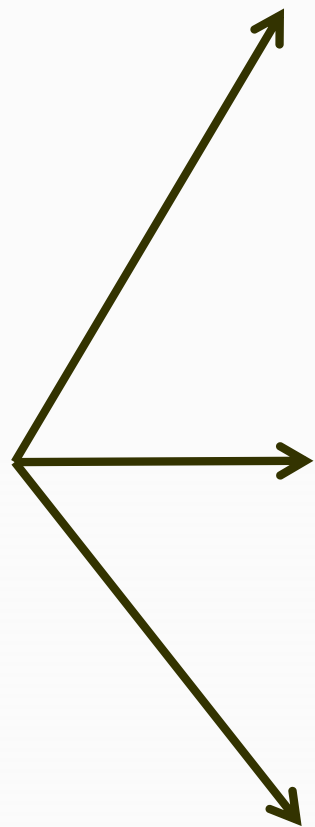


以不同熱量限制飼養成年恆猴(7-14歲)，20年後(等同人類80多歲的年紀)，發現攝取均衡營養素且熱量限制30%的猴子(均衡飲食且吃七分飽)，不論外觀的表徵與體內器官老化(各種慢性疾病、腦部的退化等)、疾病等症狀(左圖C.D)，相較於「吃到飽」的猴子(左圖A.B)，皆明顯的健康與年輕！

沒人因養生而破產

卻有人因一場大病而傾家蕩產

養生

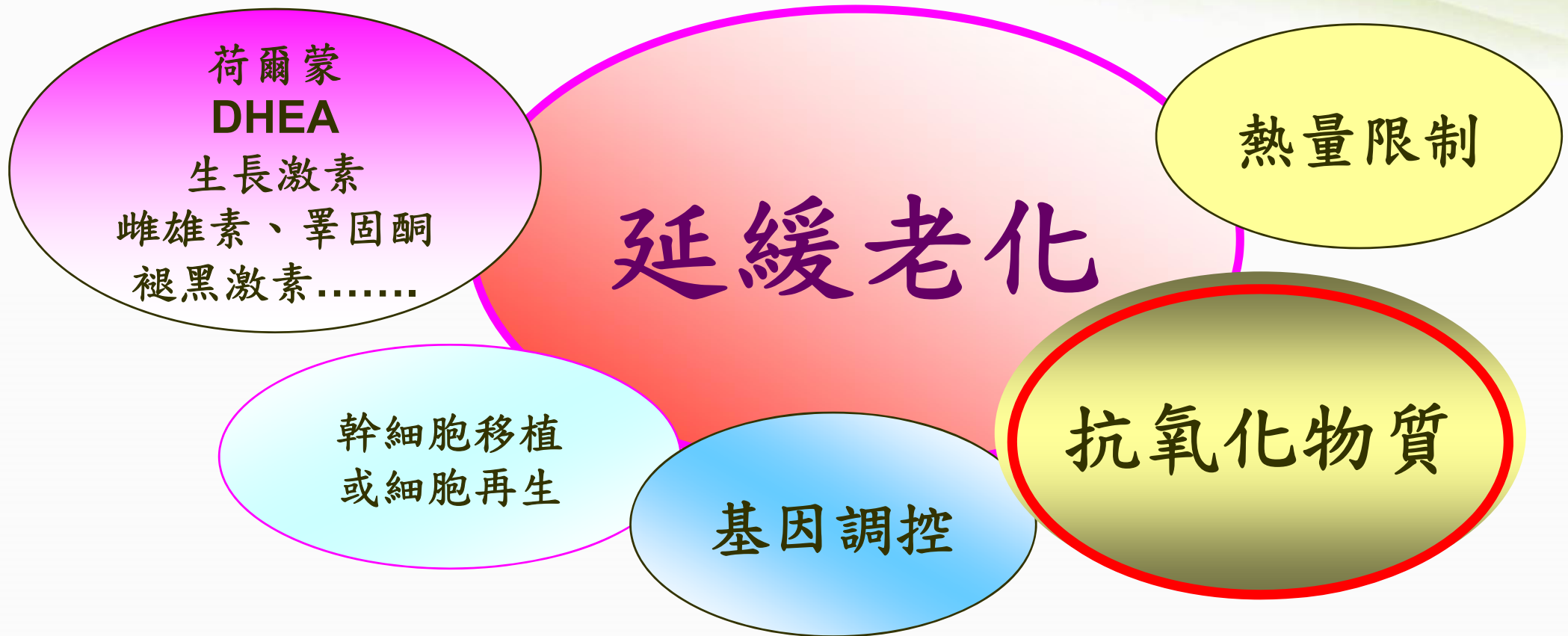


不能馬上讓你年輕10歲，
而是10年後，你周圍的人卻老了10歲，
你 還是今天的樣子

不能馬上讓你的病痊癒，而是10年後，
你身邊的人或許卻已離去，
而 你還是今天的樣子

不能馬上讓你發財致富，而是10年後，
身邊的人都為治病破產，
而 你還衣食無憂逍遙自在

延緩老化之方法



抗自由基

抗氧化

= 延緩老化的飲食

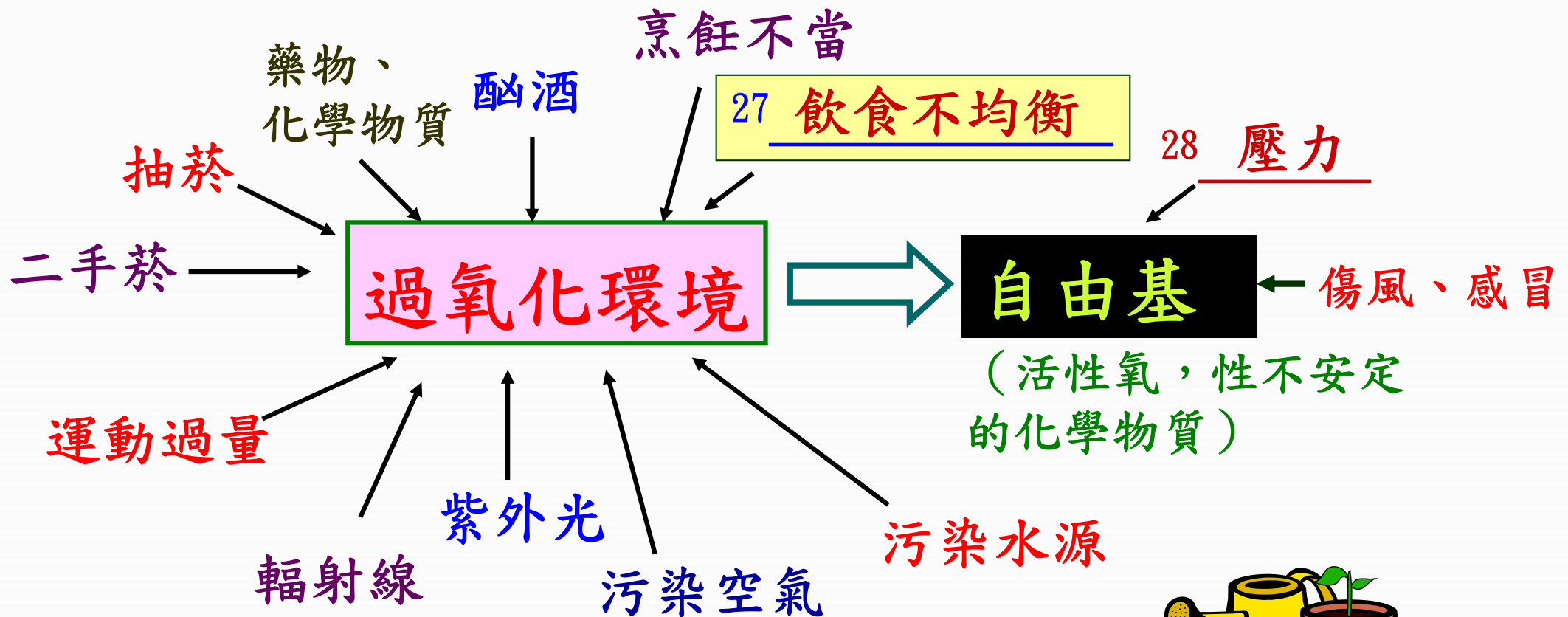
要健康，先抗老
要抗老，先抗氧化

抗氧化的影響效應

1. 腦細胞的氧化壓力明顯減少，
有助於增加腦神經訊息的傳遞，
增強記憶力與協調能力。
2. 降低自由基的產生量
3. 抗發炎能力增加
4. 細胞膜變得更柔軟

自由基氧化傷害和老化與疾病

因身體如經常處於²⁶ 過氧化環境，會加速身體產生自由基



人體易遭受自由基攻擊（氧化傷害）的部位為全身性的

肺臟及呼吸系統

成人呼吸窘迫
囊腫性纖維化

心臟和血管系統

動脈粥狀硬化
心肌梗塞
缺血性心臟病

小腸、大腸

腸道疾患

關節

風濕性關節炎

皮膚

老化、老人斑

腦

早老性癡呆
憂鬱症
阿茲海默症
帕金森氏症

眼睛

白內障、老年性黃斑病變

肝

肝炎

胰臟β-細胞

糖尿病

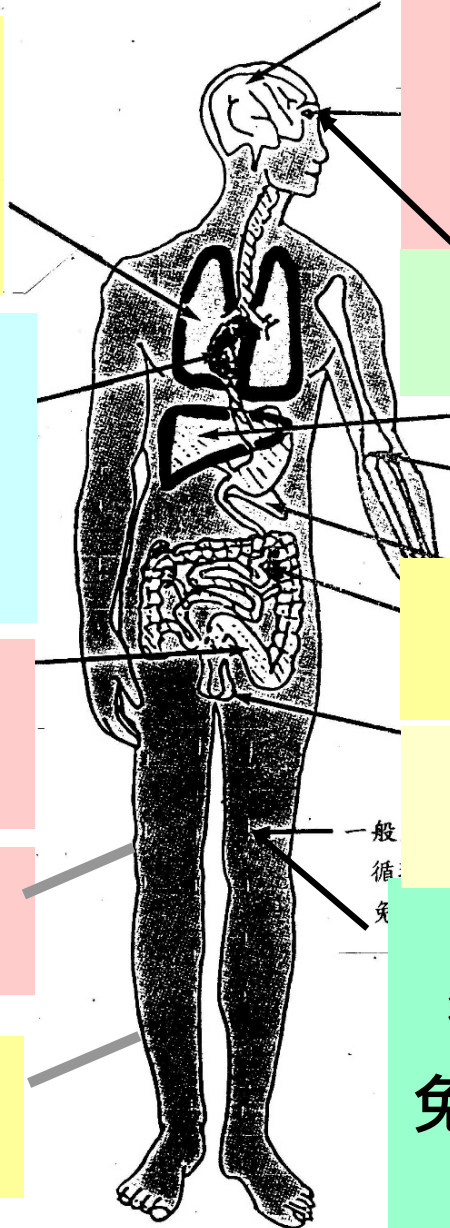
精子生成

男性不育

一般身體系統

循環-血紅素異常
免疫系統-免疫缺損
癌症.....

腎臟
腎衰竭



抗氧化 保健成分

原花色素低聚物
β-胡蘿蔔素
蝦紅素
茄紅素
兒茶素
白藜蘆醇

抑阻低密度脂蛋白**氧化**
作用，避免產生更黏性物質，
造成動脈管壁栓塞

降低心**血管性**
疾病

捕捉自由基，抑阻組織器官
之過氧化傷害

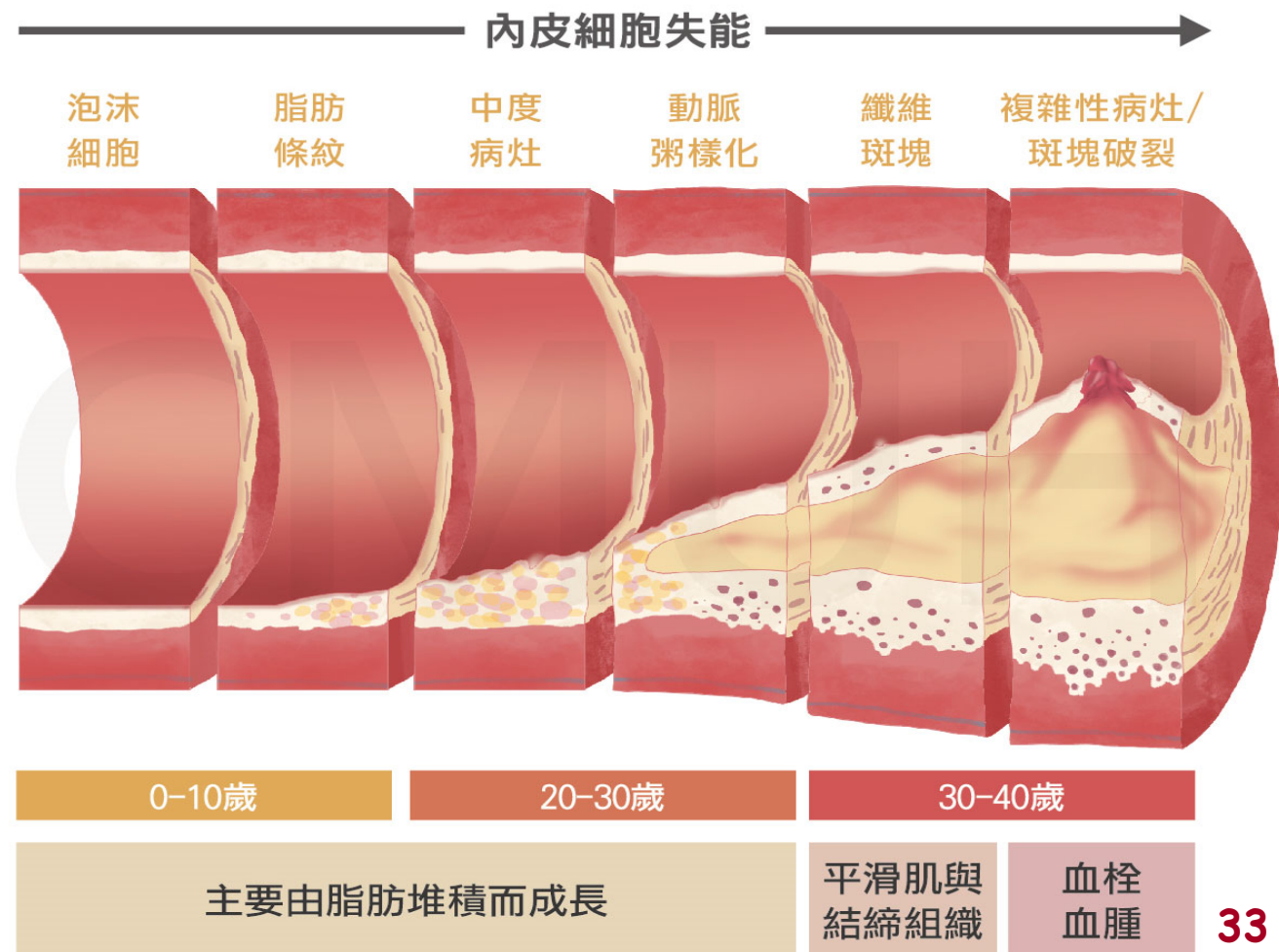
抗發炎作用，
緩和關節炎等
症狀，改善過
敏體質

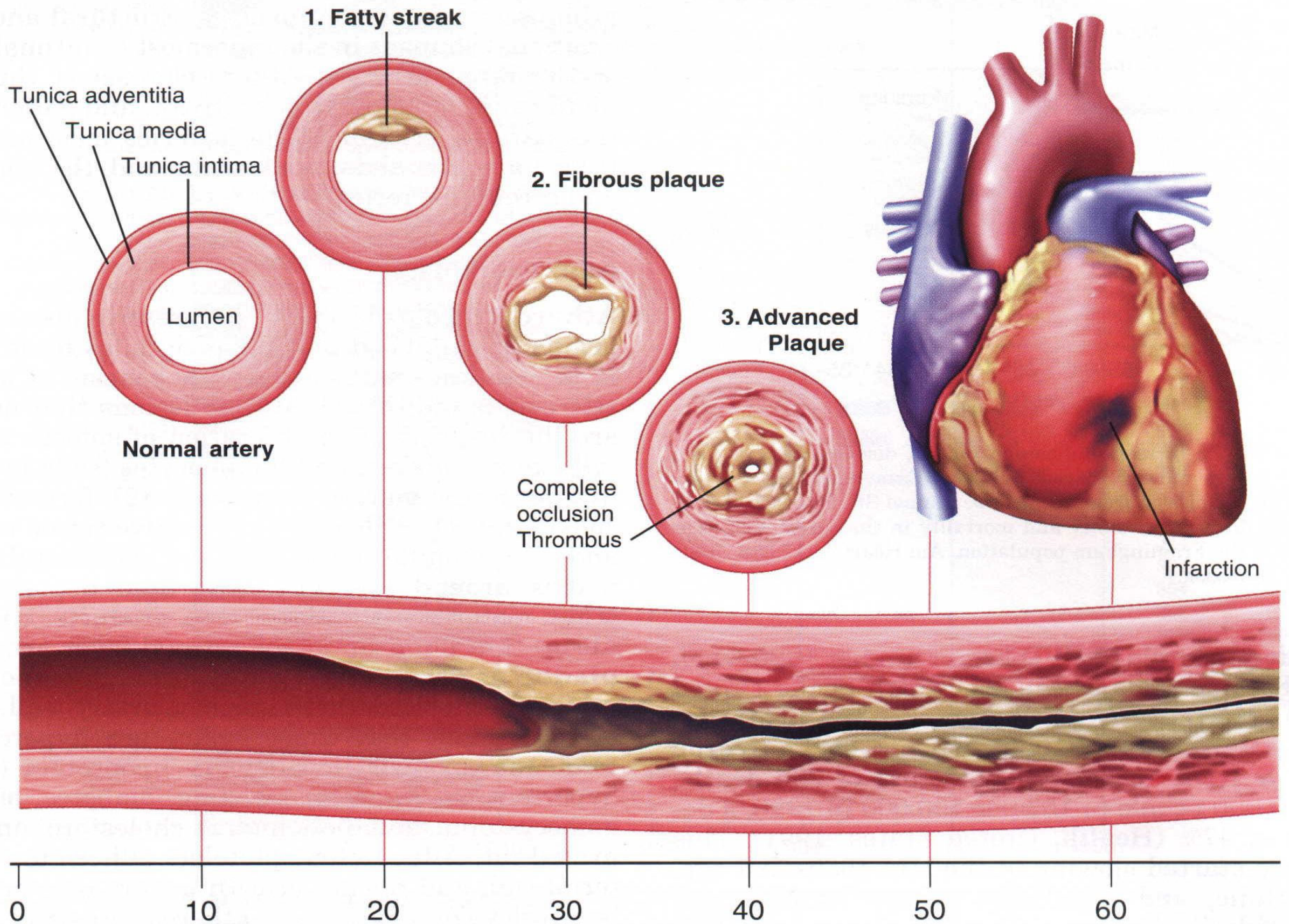
血管老化知多少？

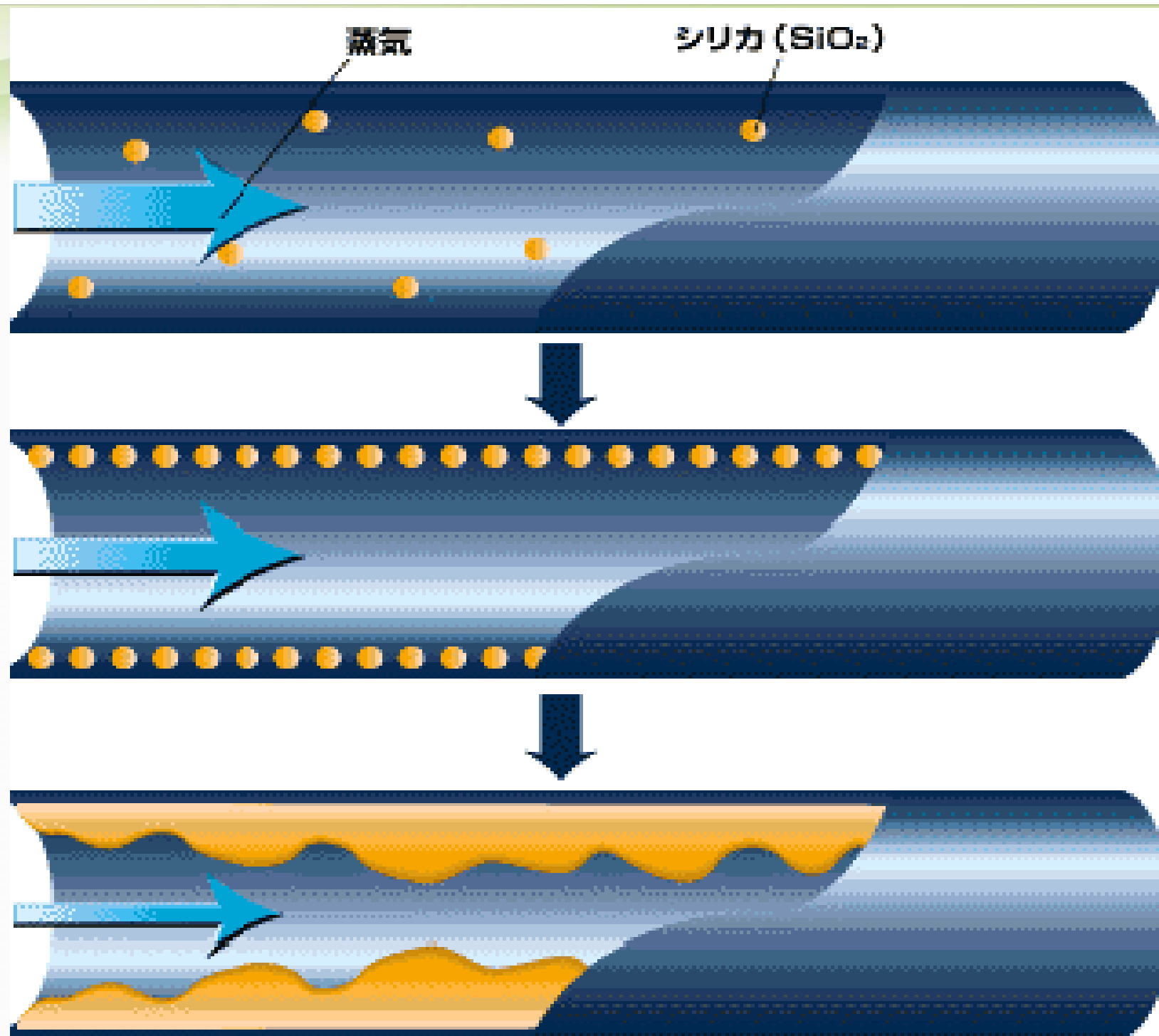
400年前的近代臨床醫學之父、英國著名內科醫師 Thomas Sydenham 說：「一個人的動脈有多老，他就有多老。」

隨著年齡增長，血液中的脂肪和膽固醇會慢慢沉積，使血管內皮慢慢變厚，血管腔慢慢變窄，每年變窄1%~2%；慢性病者，血管腔每年變窄3%~4%或以上。

粥狀動脈硬化時程







保持健康的生活方式

- 適度運動
- 均衡營養
- 適量補充抗氧化營養素和保健成分
- 控制體重
- 預防意外
- 戒菸
- 限制飲酒
- 充分睡眠
- 注重口腔衛生
- 維持健康的心理與社會狀態

肥胖對身體的壞處

慢性疾病與症狀

全身性

呼吸系統疾病

高血壓症

脂肪肝

膽結石

關節疾病

腦血管疾病

動脈硬化

心臟病

高尿酸血症

高血脂症

糖尿病

腎臟病

月經異常

高癌症罹患率：

乳癌、子宮癌

攝護腺癌、大腸癌

膽囊癌、腎臟癌...

壽命較短

M. J. Shieh

健康長壽

延緩老化

減少慢性
疾病的
罹患率

均衡營養

適當
保養

適當
修養

適度
運動

控制
體重

熱量限制

適量
補充 保健食品
如 抗氧化 保健食品

維持健康的
心理與社會狀態

加速老化的其他負面因素

1. 沮喪和抑鬱
2. 無法將感情表達出來，無對象可以溝通，缺乏朋友
3. 覺得無力改變自己或改變他人
4. 獨居
5. 寂寞，缺乏親密的朋友
6. 缺乏規律的24.日常生活
7. 缺乏規律的25.工作
8. 工作不滿意
9. 負債，有經濟負擔
10. 習慣性的憂慮或過度煩惱
11. 後悔以前所作的犧牲
12. 26.易怒或發洩不出內心的憤怒
13. 27.挑剔自己或28.看別人不順眼

M. J. Shieh

減緩老化的其他正面因素

1. 婚姻幸福美滿
2. 工作滿意
3. 容易發笑
4. 性生活協調
5. 能夠結交親近的朋友並維持友誼
6. 擁有 29. 規律的日常生活
7. 覺得可以掌握自己的生活
8. 擁有愉快的 30. 休閒生活和嗜好
9. 對未來抱持 樂觀 的心態
10. 隨時 31. 調整自己、適應 32. 改變



Across the industrialized world, birth rates are falling and people are living longer. This will require a new focus on research **to promote healthy ageing**, rather than simply treating the diseases of old age. Alison Abbott reports.

Abbott A.(2004) Nature 428:116-8

心にゆとり さわやかマナー

池袋警察署

抗老化 Antiaging

● **A** – Antioxidant 抗氧化

● **N** – Nutrition 營養

● **T** – Temperance 節制

● **I** – Immunity 免疫

● **A** – Anti-Depression 抗沮喪

● **G** – Gene 基因

● **I** – Interest 興趣

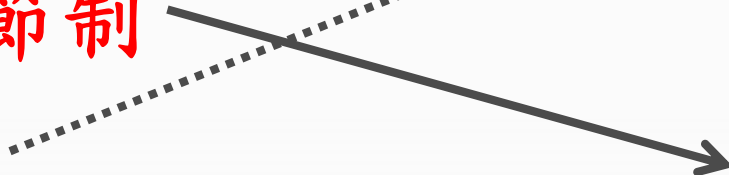
● **N** – Nature 自然

● **G** – God 信仰

營養

保養

修養



謝謝聆聽
敬祝各位 常保健康活力
長命百歲



clark@tmu.edu.tw

2023/11/13

M. J. Shieh

44