

## 多吃大量抗氧化劑的食物吧

要年輕與長壽，除了做運動，飲食也很重要。低卡路里飲食的確有助延年益壽，而酪梨、藍莓、綠花椰菜、紅蘿蔔、大麻纖維油、活性乳酸菌飲品、燕麥、洋蔥、蒜、加州梅、紅茶等超級食物，更是抗衰老與抗疾病的聖品。

上述食物含大量抗氧化劑，可減少陽光、吸菸、空氣污染、炭燒和煎炸肉食引發的自由基傷害人體細胞，有助抗衰老和打擊病魔。其中的酪梨，雖然卡路里高，但含單元不飽和脂肪，有助減少導致心臟病的壞膽固醇，並含有細胞分裂和生產造血細胞所需的葉酸與抗氧化劑；藍莓最好生食，較能充分吸收維他命 C，並且含鉀，對保持血壓極為重要。還有綠色花椰菜纖維高，含大量  $\beta$  胡蘿蔔素、葉酸和維他命 C，能預防心臟病。