

为什么人到中年后容易得病

日本易食研究所 大林惠运

动脉硬化、老年痴呆症、脑梗塞、心肌梗塞、骨质疏松症、糖尿病等，在中年人的身上开始体现出来。为什么会有这种现象呢？

这是因为大部分人进入中年后，动脉都开始发生硬化的原因。动脉硬化，顾名思义，是动脉变得坚硬、失去柔软性和弹性。而实际上，与动脉硬化的同时，还会发生一个问题，那就是血液中发生血栓的问题。这两者，皆是因人体中的低密度脂蛋白被氧化的关系。如果中年人的体温再低的话，那更是雪上加霜，使自己的处于一种看不见的危险状态。当病魔突然缠上身时，就为时已晚了。

譬如说，低体温会使血液呈现粘稠状态，同时让血管收缩变得更细。可想而知，当粘稠的血液，在失去弹性且变细的血管中流淌，产生血栓、形成梗塞的可能性会大幅度增加，是明明白白的事了。

在这样的情况下，如果发生脑梗塞，就会使部分脑细胞死亡，即使人并不瘫痪，大脑的萎缩却难以避免，这是形成老年痴呆症的一个原因，如果，颈动脉硬化化的话，进入大脑的血液流量受到阻碍，更会加速大脑健康的损害。特别是大脑的海马区域受影响时，老年痴呆症的病情就会加速恶化。

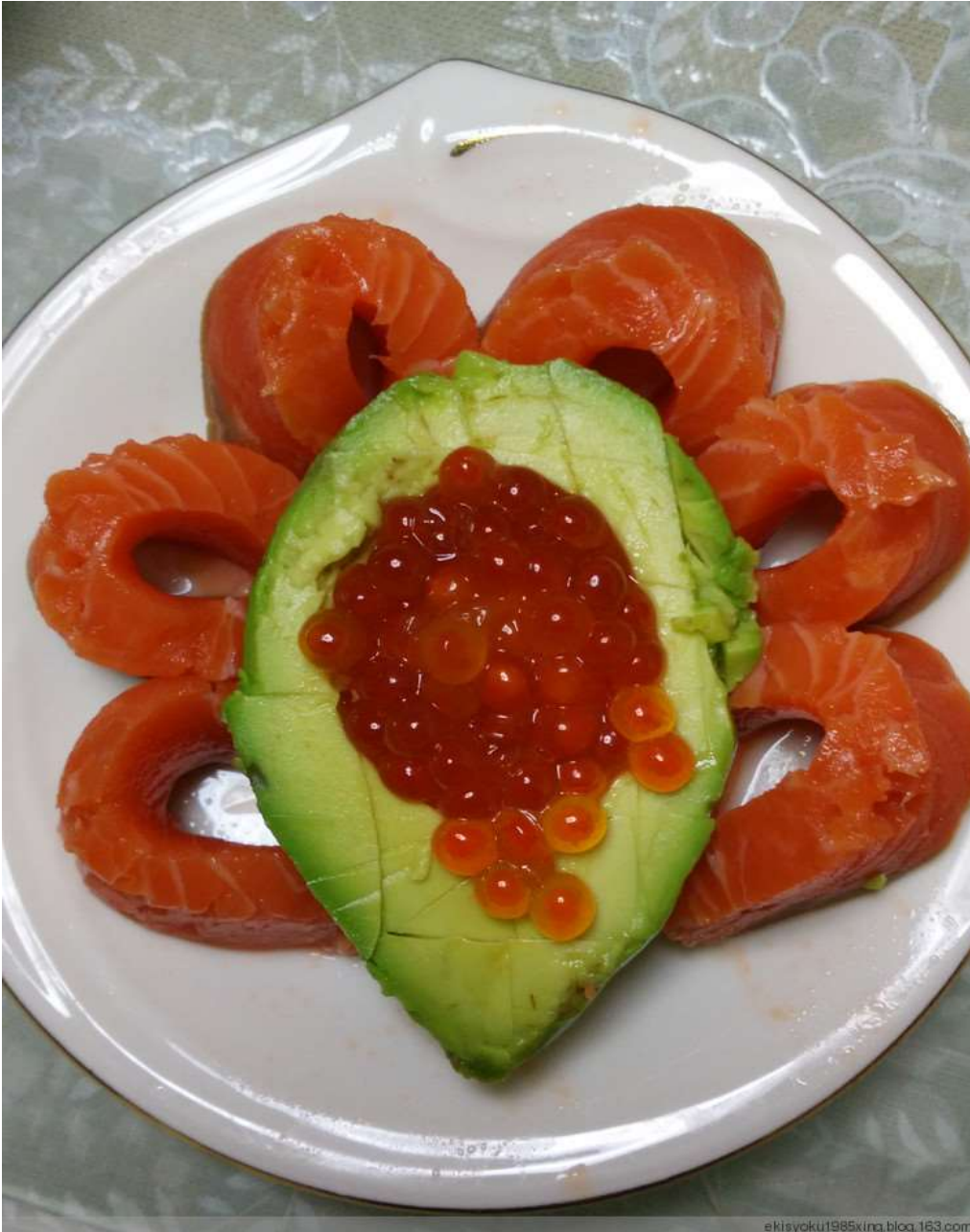
如果在心脏发生梗塞的话，会影响向全身提供的血流量。发生大脑缺血、缺氧的状况，同样会增加老年痴呆症的风险。而这种现象，正在往更为年轻的人身上发生。

大脑缺血、缺氧，甚至会危机双眼。因这会影响到眼睛所需要的营养素的供给。中老年人的黄斑变性的疾病，与人体的营养素的缺乏有密切的关系。

预防动脉硬化的最简单的方法，是多摄取含维生素C的食品和含DHA的食物。维生素丰富的食物，主要是蔬菜和水果。作为一种抗氧化剂，维生素C可以预防自由基对低密度脂蛋白的氧化。DHA丰富的食品有深海鱼。近年来国内盛行的三文鱼、秋刀鱼以及马鲛鱼都是DHA的宝库。三文鱼还有强烈的抗氧化作用。而DHA可以作为血管的清道夫，将血管内的被氧化的低密度脂蛋白清除出去。

下面介绍一些预防动脉硬化的菜肴

下图为三文鱼刺身和三文鱼子酱、牛油果



下图为鲭鱼刺身和姜末酱油、小葱



下图为秋刀鱼刺身



下图为红烧马鲛鱼



下图为新鲜水果



下图为新鲜空心菜



下图为洋葱、辣椒炒肉片



©kityoKu1985sing blog 163.com

下图为炒丝瓜



2016年10月22日