

2011年公卫医师：防衰老七种营养品 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654354.htm

1. Omega3脂肪酸它对神经及心血管系统的健康极为重要，能提高认知能力，降低心脏病、中风和癌症的发病率。它的最重要的两种成份是EPA和DHA，主要食物来源是鱼类和核桃等，一般大型深海鱼类中这两种成份的含量都很丰富。食用方法：除非你每周吃两三次鱼，否则，每天最好补充1克含EPA和DHA的营养品。如果你吃素，可改为一茶匙亚麻仁油再加100毫克由海藻提炼出的DHA胶囊。

2. 维生素B族这是所有抗衰老营养素中最实用的一种，很多人借助它来改善情绪、体力、注意力、反应力和记忆力等。它是水溶性的，会随体液排出，所以人体极易缺乏。主要食物来源是动物肝脏、酵母、小麦胚芽和米糠等。食用方法：每天至少补充1至5倍以上的RDA（每日营养素建议摄取量）。

3. 硫辛酸它被称为“万能抗氧化剂”，广泛用于治疗和预防心脏病、糖尿病等多种疾病。一般认为它能保存和再生其它抗氧化剂，如维生素C和E等，并能平衡血糖浓度。主要食物来源为菠菜和肉类，但含量很少。食用方法：建议每天摄入量为5至20毫克。

4. 人参它能提升元气，对抗癌症，强化免疫系统，可治疗多种生理失调症。它的根部含有数种皂基成份，具有预防和治疗心脏病及血液循环疾病的功能。

小编推荐：#0000ff>2011年公卫医师：土豆改善精神状态

#0000ff>2011年公卫辅导：测试身体是否健康的五个简单办法

#0000ff>2011年公卫辅导：晚餐需牢记3个“不过” 100Test 下

载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

