

世界公认的**26**种抗衰老食物

抗衰老食物一：鱼肉

推荐理由：能在鱼肉中摄取大量蛋白质，而青椒和红尖椒是维生素 C 含量最丰富的食物(100 克青椒含有 100mg 维生素 C)，而富含维生素 E 最丰富的食物就数坚果类(诸如松仁)。

抗衰老食品二：鲫鱼

推荐理由：鲫鱼含有全面而优质的蛋白质，对肌肤的弹力纤维构成能起到很好的强化作用。尤其对压力、睡眠不足等精神因素导致的早期皱纹，有奇特的缓解功效。

抗衰老食品三：西兰花

推荐理由：西兰花富含抗氧化物维生素 C 及胡萝卜素，开十字花的蔬菜已被科学家们证实是最好的抗衰老和抗癌食物，而鱼类则是最佳蛋白质来源。

抗衰老食品四：冬瓜

推荐理由：冬瓜富含丰富的维生素 C，对肌肤的胶原蛋白和弹力纤维，都能起到良好的滋润效果。经常食用，可以有效抵抗初期皱纹的生成，令肌肤柔嫩光滑。

抗衰老食品五：洋葱

推荐理由：洋葱可清血，降低胆固醇，抗衰老，而海鲜能提供大量的蛋白质，同时富含锌。

抗衰老食品六：豆腐

推荐理由：除了鱼虾类，豆腐也是非常好的蛋白质来源。同时，豆类食品含有一种被称为异黄酮的化学物质，可减少强有力的雌激素活动空间。若你担心自己会患乳腺癌，可经常食用豆类食品。

抗衰老食品七：圆白菜

推荐理由：圆白菜亦是开十字花的蔬菜，维生素 C 含量很丰富，同时富含纤维，促进肠胃蠕动，能让消化系统保持年轻活力，并且帮助排毒。

抗衰老食品八：苹果

推荐理由：含有纤维素、维生素 C 和糖，可防止皮肤生疱疹、保持肌肤光泽。

抗衰老食品九：胡萝卜

推荐理由：富含维生素 A，可使头发保持光泽，皮肤细腻。

抗衰老食品十：牛奶

推荐理由：含有维生素 D 和钙，使人的骨骼和牙齿强健。

抗衰老食品十一：矿泉水

推荐理由：可使皮肤人柔软、娇美、白皙，有助于消了解毒、促进胆汁的分泌。

抗衰老食品十二：贝类含有维生素 B12.

推荐理由：有助于健康皮肤，保持皮肤弹性和光泽。

抗衰老食品十三：西红柿

推荐理由：防癌、给你好食欲、精力旺盛、美白。

抗衰老食品十四：菠菜

推荐理由：不贫血，体质强、皮肤好、排毒、保护视力、稳定情绪、可远离缺铁性贫血。菠菜中的叶酸对准妈妈非常重要，怀孕期间补充充足的叶酸，不仅可以避免生出有发育缺陷的宝宝，还能减低新生儿患白血病、先天性心脏病等疾病的概率。

抗衰老食品十五：橙子

推荐理由：防癌，一个中等大小的橙子可以提供人一天所需的维生素 C，提高身体抵挡细菌侵害的能力。橙子能清除体内对健康有

害的自由基，抑制肿瘤细胞的生长。

抗衰老食品十六：麦芽

推荐理由：能降低结肠和直肠癌的发病率，因为它易被吸收。麦芽本身是无味的，因此要把它撒在麦片或加在酸奶中。近年来，科学家们通过研究探索，推出一些食物，每天吃下列食物中的两种，就可增强体质，延缓衰老。

抗衰老食品十七：金枪鱼

推荐理由：金枪鱼脂肪酸能降低血压，预防中风，抑制偏头疼，防治湿疹，缓解皮肤干燥。

抗衰老食品十八：草莓

草莓不但汁水充足，味道鲜美，还对人体健康有极大益处。草莓可改善肤质，减轻腹泻，缓解肝脏及尿道疾病。同时，草莓还可以巩固齿龈，清新口气，滋润喉部。

抗衰老食品十九：大豆

推荐理由：大豆是植物中雌激素含量较高食物之一，这对女性的健康是极其重要的。

抗衰老食品二十：酸奶

推荐理由：酸奶不仅有助于消化，还能有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能。与普通牛奶相比，酸奶脂肪含量低，钙质含量高，还富含维生素 B2，这些元素都对人体大有裨益。

抗衰老食品二十一：香菜

推荐理由：香菜中富含铁、钙、钾、锌、维生素 A 和维生素 C 等元素，香菜还可利尿，有利于维持血糖含量并能防癌。

抗衰老食品二十二：巧克力

推荐理由：拥有快乐--巧克力有镇静的作用，它的味道和口感还能刺激人脑中的快乐中枢，使人变得快乐。护齿--脱矿化的结果是龋齿的形成，而巧克力可以延缓这一过程的速度。

抗衰老食品二十三：马铃薯

推荐理由：护脾胃，多吃些马铃薯可以缓解燥热、便秘，还可以养护脾胃，益气润肠。消除眼袋，把马铃薯片贴在眼睛上，可以减轻眼袋。

抗衰老食品二十四：蘑菇

推荐理由：营养丰富、提高免疫力、减肥，蘑菇中有大量无机质、维生素、蛋白质等丰富的营养成分，但热量很低，常吃也不会发

胖。且蘑菇所含有很高的植物纤维素，可防止便秘、降低血液中的胆固醇含量。蘑菇中的维生素 C 比一般水果要高很多，可促进人体的新陈代谢。

抗衰老食品二十五：鸡蛋

推荐理由：增强记忆力，美容，蛋黄不仅不会消耗维生素 H，还可以帮助我们合成它。

抗衰老食品二十六：核桃

推荐理由：健脑，一斤核桃的营养价值相当于 5 斤鸡蛋或 9 斤牛奶。核桃中的蛋白质有对人体极为重要的赖氨酸，对大脑很有益。