

隨著年齡增長，食物的營養價值會發生什麼樣的變化？

人們普遍認為，均衡飲食是保持健康的最佳方式之一。但某些食物在不同的生命階段更為重要。

二戰期間，英國政府實施配給制，允許每個家庭每週領取一定數量的食物配給。其目的是為了滿足人們的營養需求，同時確保食品能夠在全國範圍內公平分配。

糖是實行配給制的食品之一。每人每週大約可配給 227 克糖。然而，令他們非常失望的是，兩歲以下的兒童卻分不到糖。

1953 年醃類配給制度結束後，成年人的平均糖攝取量增加了一倍。當時人們對此知之甚少，但卻為未來的科學家提供了一個絕佳的機會，讓他們能夠準確地研究早期糖攝取對健康的影響。

在 2025 年發表的一篇論文中，一個全球研究團隊仔細查閱了 1951 年至 1956 年間在英國出生的 63000 人的醫療記錄——當時英國正實行糖分配給制。他們發現，在子宮內和出生後的前 1000 天內接觸糖分較少的兒童，日後患心血管疾病的風險降低了 20%；患心臟衰竭的風險降低了 25%；中風的風險降低了 31%，而那些在糖分配給制結束後可以隨意吃甜食的孩子則沒有這樣的風險。

糖分攝取與健康之間的密切關係在我們出生後依然存在，這或許並不令人意外。簡而言之，無論年齡多大，攝取過多的甜食都對我們有害。

嬰幼兒

但有些食物的營養價值取決於你所處的生命階段。例如，嬰幼兒需要大量乳製品和全脂牛奶中含有的脂肪，但這種飲食對於二、三十歲的人來說就不太健康了。

據英國倫敦帝國學院的營養科學家費德里卡·阿瑪蒂 (Federica Amati) 稱，兒童的高能量需求意味著他們需要富含營養的食物。

阿瑪蒂說：「在兒童時期，食物實際上是在建立身體和大腦。」除了健康的熱量外，兒童還需要鐵、碘和各種維生素來支持免疫力、大腦發育和肌肉生長。

這意味著要攝取大量的水果和蔬菜、全穀物、豆類和扁豆、優質脂肪（包括堅果和種子），以及盡可能少的超加工食品。

阿瑪蒂說：「從受孕到出生後的前 1000 天，再到入學階段，兒童都在快速生長，並在此期間形成未來大部分的骨量。這就是為什麼鈣和維生素 D 是這個階段的優先營養素；它們對於正常的骨骼發育和達到健康的骨峰值至關重要，這可以降低日後患骨質疏鬆症和骨折的風險。」

阿瑪蒂表示，在實踐中，這意味著要定期攝取鈣質（如牛奶、優格、起司、鈣豆腐或強化植物飲料）和維生素 D（如曬太陽和食用魚、蛋等食物）。

有充分證據表明，兒童時期攝取正確的食物有益於成年後的健康。在 2023 年的一項研究中，研究人員調查了兒童的飲食習慣，並將其與兒童和青少年時期的健康狀況進行了比較。他們發現，7 歲時達到英國「健康飲食指南」（Eatwell Guide）三

項或以上飲食建議的兒童，在 24 歲時患心臟病的風險指標低於於那些一項建議都未達標的兒童。

青少年和二十多歲

童年固然重要，但我們在青少年時期和二十多歲時的飲食也會為未來的健康奠定基礎。阿瑪蒂指出，在這個人生階段，我們完成了骨骼和肌肉的生長，並開始花費大量時間學習、工作和社交——所有這些都會增加我們的營養需求。

阿瑪蒂說：“青春期和成年早期是營養的另一個重要時期。20 多歲時，生長速度會放緩，但這十年仍然是養成有益於晚年心臟和大腦健康的生活習慣的關鍵時期。我們發現，心血管疾病的許多基礎因素在這個年齡段就已經形成，儘管症狀出現得晚得多。”

與成年後期相比，青少年時期身體需要更多的多種營養素。這包括鈣、維生素 D 和鐵——鐵對月經期女性尤其重要。阿瑪蒂說，蛋白質和 B 群維生素也很重要。

那麼這種飲食方案具體是什麼樣的呢？阿瑪蒂表示，青少年和年輕人應該以植物性食物為主，避免食用超加工食品。這意味著要多吃水果、蔬菜、全穀物、豆類、堅果、扁豆和種子。她也指出，每餐攝取足夠的蛋白質也很重要，這些蛋白質也可以是植物性的。

研究表明，遵循這樣的飲食不僅對身體有益，還能影響心理健康。

「越來越多的證據表明，青少年時期的飲食模式會影響心理健康風險——富含超加工食品和低全植物性食品的飲食與較高的憂鬱和焦慮發生率相關，而更偏向地中海式的飲食模式似乎具有保護作用，」阿瑪蒂說。

地中海飲食以蔬菜、豆類、堅果和橄欖油為主，魚類、乳製品和家禽的攝取量較少。

地中海飲食對計劃生育的男女也大有助益，而生育往往發生在 20 歲、30 歲和 40 歲之間。研究表明，地中海飲食可以對生育能力產生積極影響，而西式飲食——通常富含飽和脂肪、肉類和精製碳水化合物——則與男女不孕症密切相關。對於女性而言，研究還表明，富含葉酸的飲食可能有助於生育治療。富含葉酸的食物包括深綠色葉菜、豆芽、綠花椰菜和鷹嘴豆。

中年

英國雪菲爾大學人類營養學教授伊莉莎白·威廉斯表示，中年時期，我們應該開始考慮如何優化飲食，以保持晚年的健康。

威廉斯說，這種情況在更年期前後的女性中尤為明顯，「此時骨密度會加速下降，還會出現肌少症（與年齡相關的肌肉流失）和骨質疏鬆症」。

除了骨質疏鬆症，更年期也與肥胖、心臟病和第二型糖尿病風險增加有關。在育齡女性中，雌激素作用於中樞神經系統，抑制食慾。它還能提高肌肉對胰島素的敏感性和葡萄糖的吸收。然而，更年期後，體內雌激素水平下降。因此，體重（包括內臟脂肪）往往會增加。

然而，良好的飲食習慣可以顯著降低這種風險。例如，在最近的一項人群研究中，研究人員調查了超過 10 萬名年齡至少為 39 歲的美國男性和女性的飲食和健康狀況。他們發現，以水果、蔬菜、全穀物、不飽和脂肪、堅果、豆類和低脂乳製品為主的健康飲食與健康老化密切相關（他們將健康老化定義為至少活到 70 歲，沒有慢性疾病，認知能力、身體機能 and 心理健康狀況良好）。

阿瑪蒂說：“女性步入四五十歲後，兩大營養重點凸顯出來：心臟健康和骨骼肌肉健康。更年期過渡期與心血管風險急劇上升有關，部分原因是雌激素水平下降會影響血脂、血管和體脂分佈。”

阿瑪蒂表示，Omega 3 脂肪——尤其是鯖魚和鮭魚等油性魚類中發現的那種脂肪——有



助於降低心臟病的風險因素，並具有抗炎作用。

同時，阿瑪蒂建議略微增加蛋白質攝取量以抵消肌肉量減少的影响，並遵循地中海飲食，以改善心血管代謝健康——也可能改善腸道健康和心理健康。

她表示，最終重要的是要追求多樣化、富含植物的地中海飲食，其中含有足夠的蛋白質、鈣、維生素 D 和 omega-3，以支持心臟、骨骼和大腦健康，同時限制超加工食品的攝取。

晚年生活

隨著年齡增長，我們的身體組成會發生變化，能量需求也會下降，因此我們需要減少卡路里的攝取。然而，我們仍然需要確保攝取足夠的營養，以維持骨骼和肌肉的力量。

威廉斯指出，老年人應該重點關注的兩種主要營養素是鈣和維生素 D。鈣或維生素 D 攝取不足的老年人患骨質疏鬆症和脆性骨折的風險會增加。鈣的來源包括牛奶和強化飲料、硬質起司、優格、沙丁魚、豆腐和菠菜。富含維生素 D 的食物包括油性魚類、蛋黃和強化食品。

英國伯明翰大學老化與失智症研究中心共同負責人、營養學家簡·墨菲表示，隨著年齡的增長，攝取足夠的優質蛋白質也非常重要。

「隨著年齡增長，我們的體型和功能會逐漸衰退，肌肉量和力量也會下降，我們需要蛋白質來預防肌少症，」她說。

但墨菲補充說，為了確保我們的身體能夠正確利用蛋白質，蛋白質應該是均衡飲食的一部分，均衡飲食還包括碳水化合物、優質脂肪（例如不飽和脂肪，包括橄欖油、酪梨、堅果和油性魚類）以及維生素和礦物質。

隨著年齡增長，我們的腸道菌群也會發生變化，其特徵是有益菌（如厚壁菌門和雙歧桿菌）減少，而潛在有害菌（如梭菌）增加。這種失衡與多種健康問題有關，例如阿茲海默症、中風和心臟病。

英國倫敦國王學院老年醫學臨床講師瑪麗·尼·洛克萊恩表示，雖然研究人員尚未完全了解腸道微生物群與每個不同疾病過程的關係，但我們可以從百歲老人身上學到很多。

「百歲老人似乎在許多方面都與其他人衰老的規律不同，」尼·洛克萊恩說。「他們的微生物群落多樣化，與其他老年人的微生物群落看起來不一樣。」

一般來說，腸道菌叢的健康與否並沒有明確的定義，因為關鍵在於維持一種微生物平衡，使其協同作用以促進健康。然而，一些特定的細菌，例如普氏糞桿菌（Faecalibacterium prausnitzii），已被證實具有保護健康的作用。

尼·洛克萊恩表示，健康老化的人更有可能擁有普氏糞桿菌（F. prausnitzii），但儘管研究人員已經證實它具有保護性和積極作用，他們尚未完全了解其作用機制。如果您想促進普氏糞桿菌在腸道內的生長，則富含纖維和多酚（水果和蔬菜中含量豐富）的飲食是最佳途徑。

擁有健康的腸道菌叢有助於緩解一些與年齡相關的營養缺乏症，因為老年人從食物中吸收維生素的能力不如年輕人。研究表明，健康的腸道菌叢能夠產生足夠的維生素 B12 以滿足人體需求，而某些腸道菌叢還能產生葉酸。健康的腸道微生物群也有助於預防老年人肌肉流失和肌肉減少症的風險。

最後，一些營養補充劑可能對老年人有益。Ni Lochlainn 的研究表明，益生元補充劑——一種促進有益微生物生長的天然化合物——可以在 12 週內改善老年人的認知能力。Ni Lochlainn 的益生元含有菊糖（一種膳食纖維）和低聚果糖（一種植物性醣類）。其他研究表明，老年人，尤其是養老院居民，可能受益於維生素 D 補充劑。（BBC）

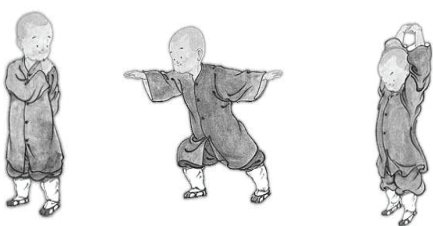


提昇人的品質 建設人間淨土

「人生」要在平淡中求進步
又在艱苦中見其光輝！

「人生」要在沉默中求智慧
又在活耀中見其悲願！

~聖嚴法師~



法鼓八式動禪心法

身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

實體共修地點：淨心書坊

● 周日英文禪坐讀書會
每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點：您的所在處

● 周六中文讀書會
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm

● 周六中文禪坐共修
每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm

● 週五英文禪坐&讀書會
每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~

詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處 - 淨心書坊

7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)

網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com



佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處

Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.

Midwest Region, St. Louis Service Center

電話：314-994-1999

8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：

共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：

圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間善美？

長情大愛中有您，這個世界將更加美好！

人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。

慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，

他需要您我護持和參與。

歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org