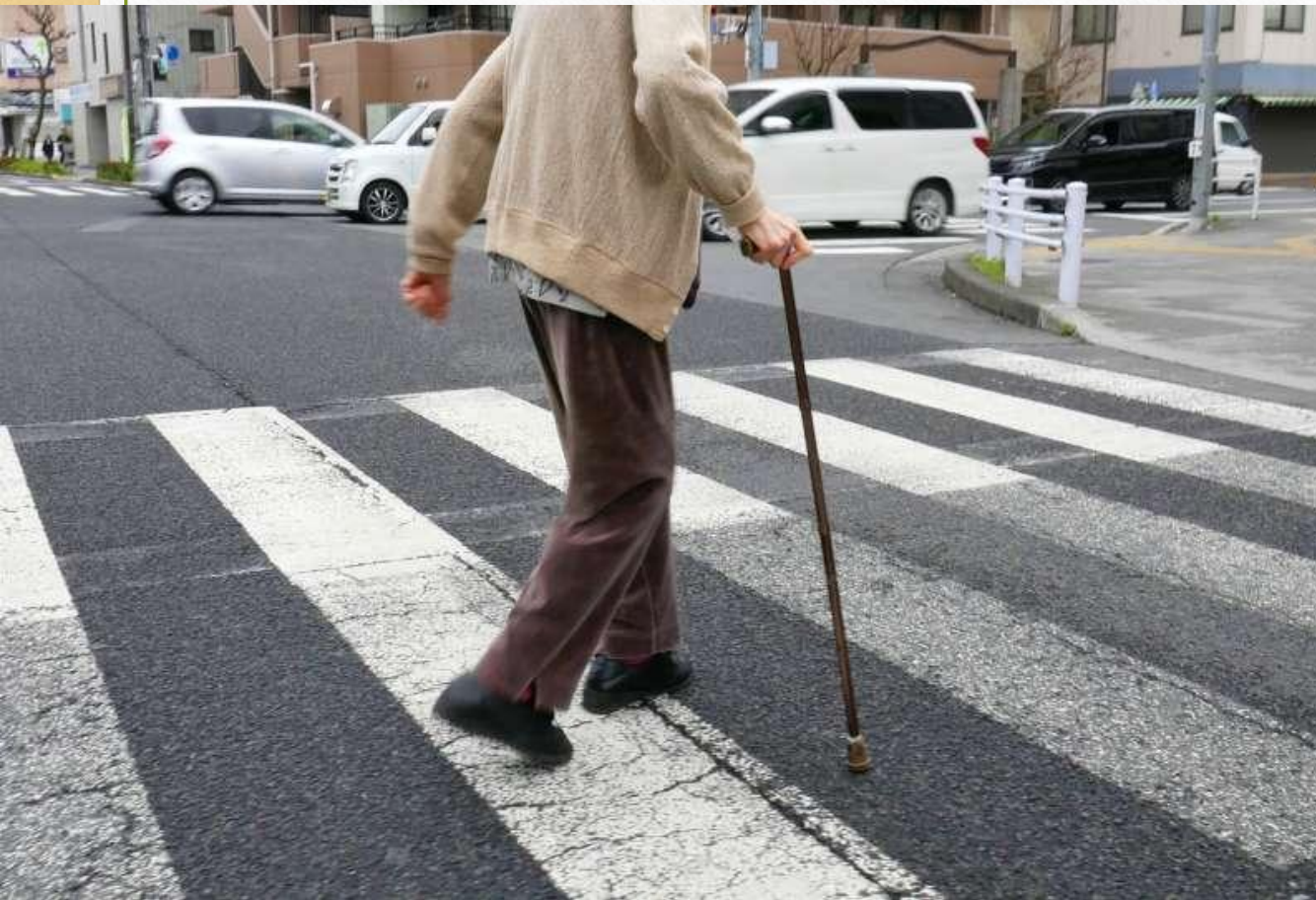
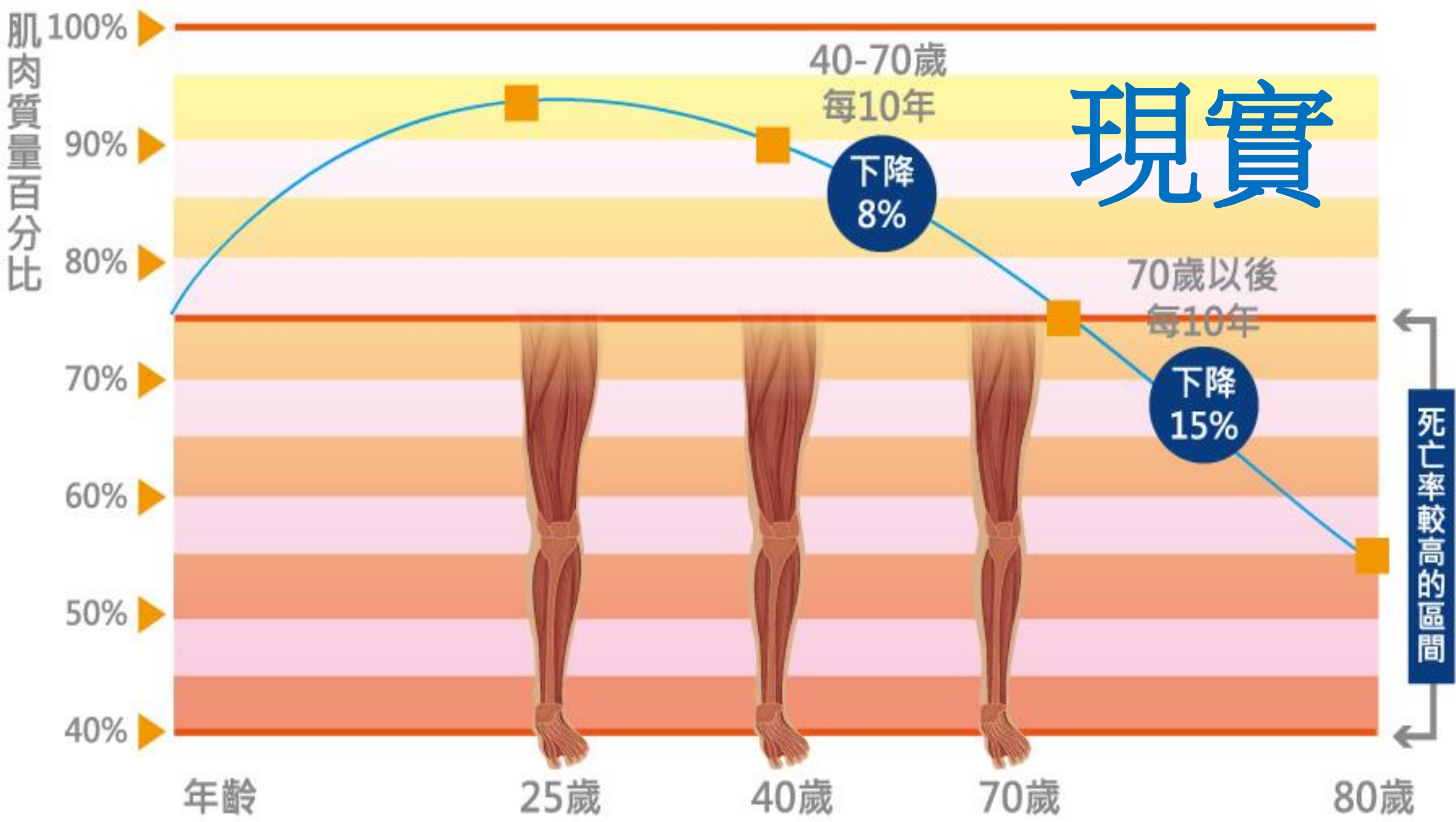


# 身體基因密碼與健康 飲食的秘訣

# 理想







23:39

5G

HEHO  
health & hope

根據研究分析出來，標準化握力可顯著預測糖尿病，對於輕男性參與者而言標準握力值為0.78；年輕女性參與者為0.57；中老年男性參與者為0.68；中老年女性參與者為0.49。如今有了這樣的數值，民眾也可以在家中自行做握力檢測評估，當小於上述研究制定的標準時，就該多留意。

標準握力值 = 左右手握力平均值 / 體重。

假設一名60歲的女性，如果左右手的握力平均值是43公斤，而體重為90公斤，這樣算出來的標準握力值會在0.47，由於少於中老年女性標準0.49，未來罹患糖尿病的風險增加。





在對的時間

吃對的食物

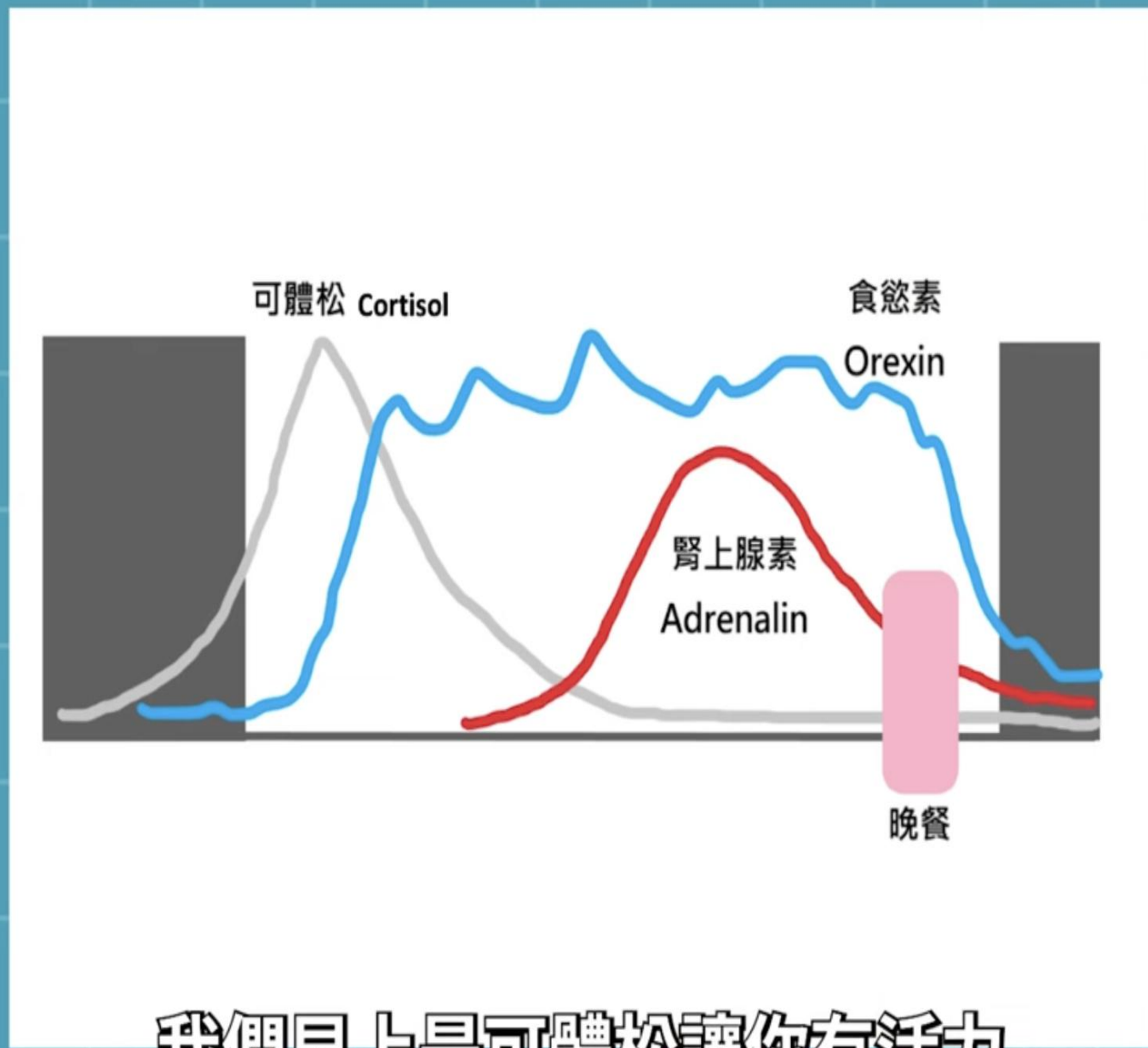
就能

遇見健康的自己

養成習慣



改變  
飲食  
習慣  
過程



我們早上是可體松讓你有活力

# 我是原態好澱粉，請吃我~~~



加工品~ BYE~BYE~

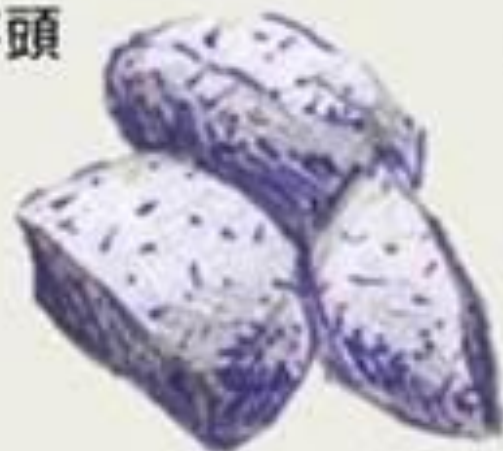
南瓜



地瓜



芋頭



蓮藕



糙米



糙薏仁



玉米



燕麥



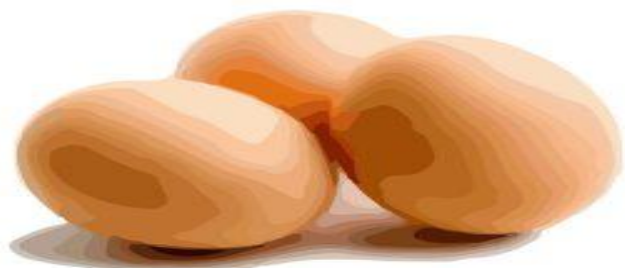
手繪：許綺云





FOODIE FITNESS

# 健康油脂類



雞蛋



植物種子



橄欖



酪梨



亞麻仁籽



椰子



高油脂魚類



堅果類



橄欖油





# 抗衰老

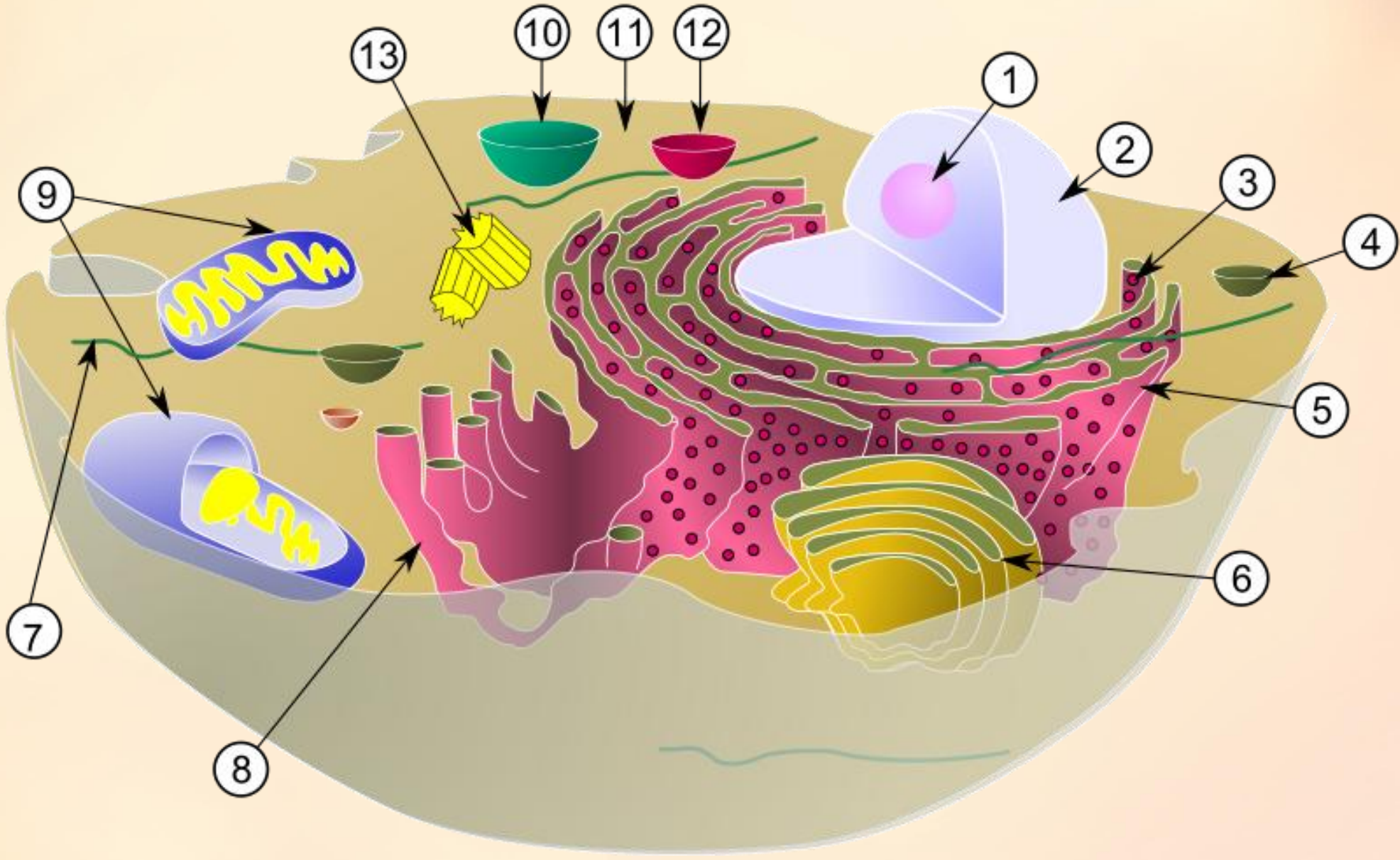
A composite image featuring two women's faces: an older woman with white hair on the left and a younger woman with dark hair on the right. In the bottom right corner, there is a small inset photo of a man speaking. The background is a light blue gradient.

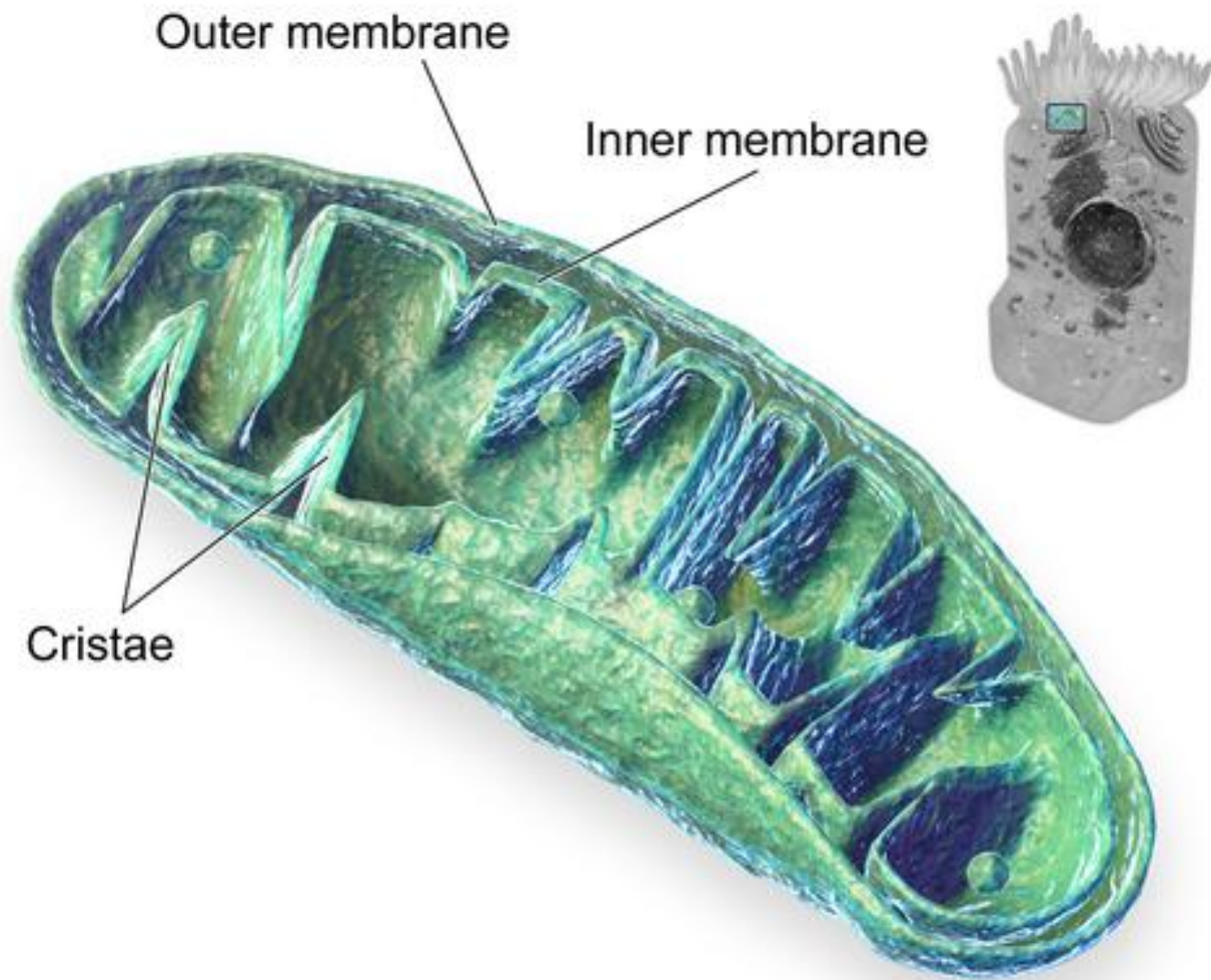
MEDICAL  
INSPIRE.  
醫 · 思維

**英學者研究老年病學**

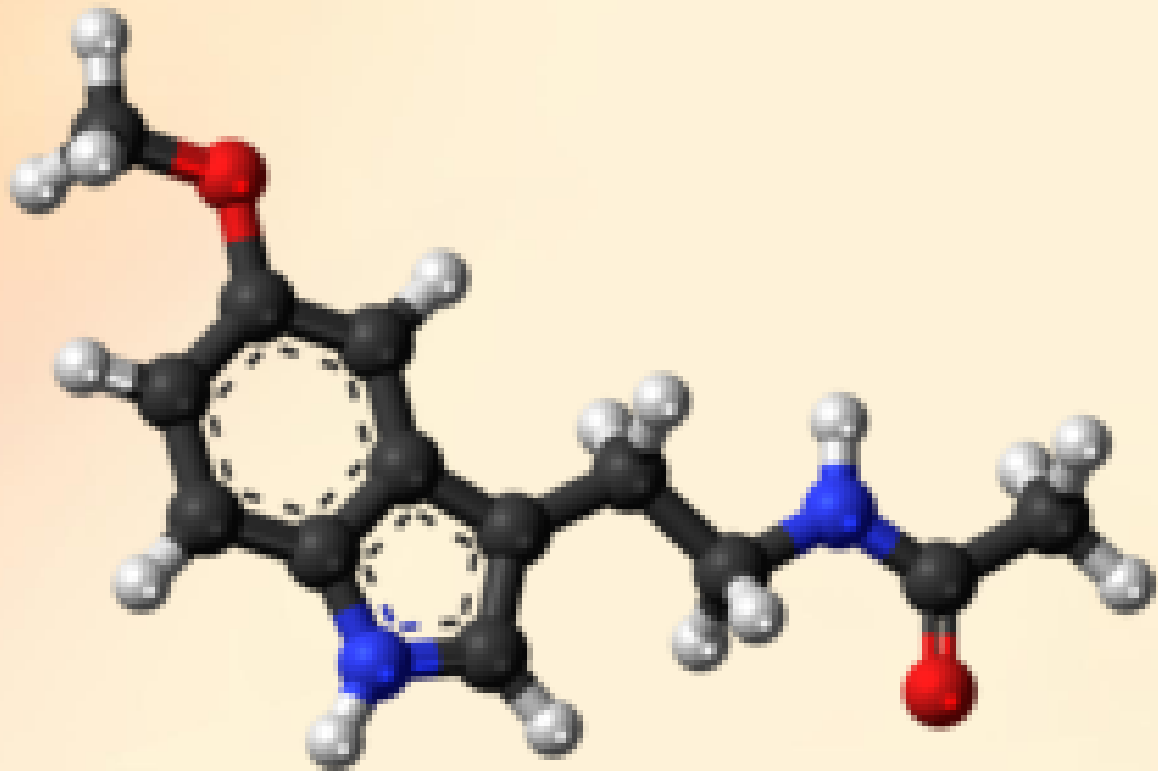
**「衰老是可治療的疾病」**

英生物學家  
**Andrew Steele**

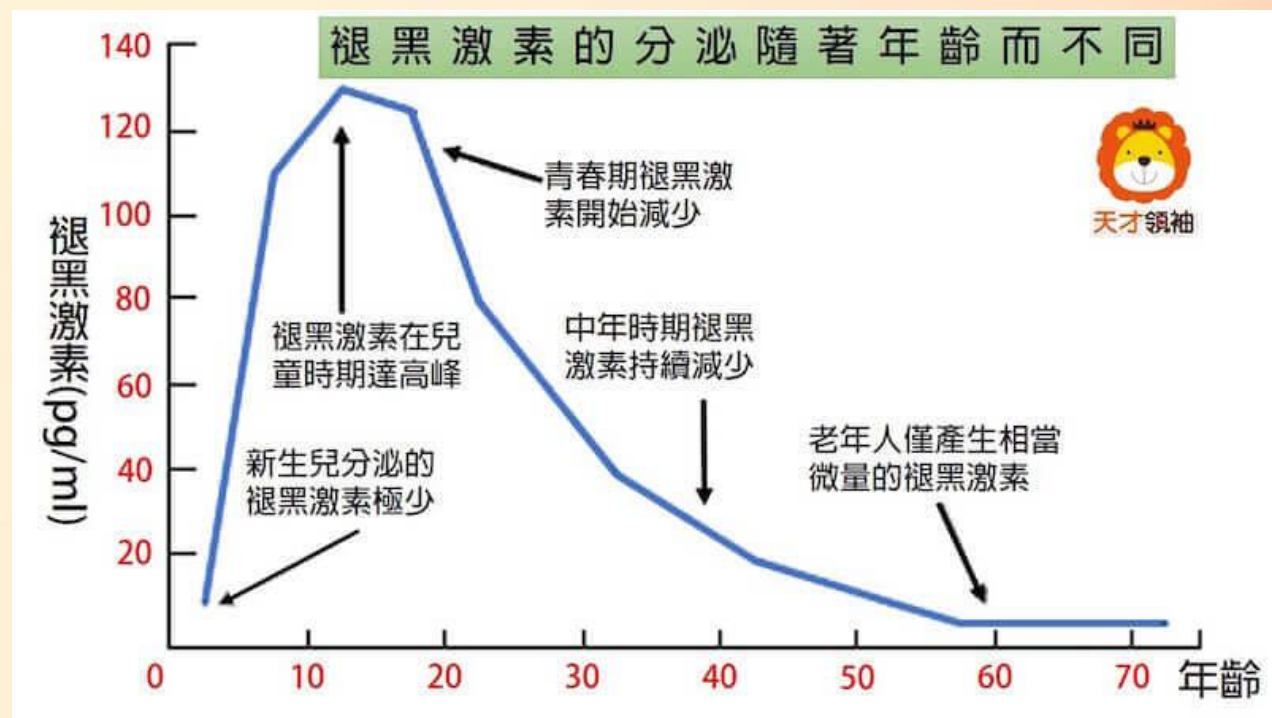




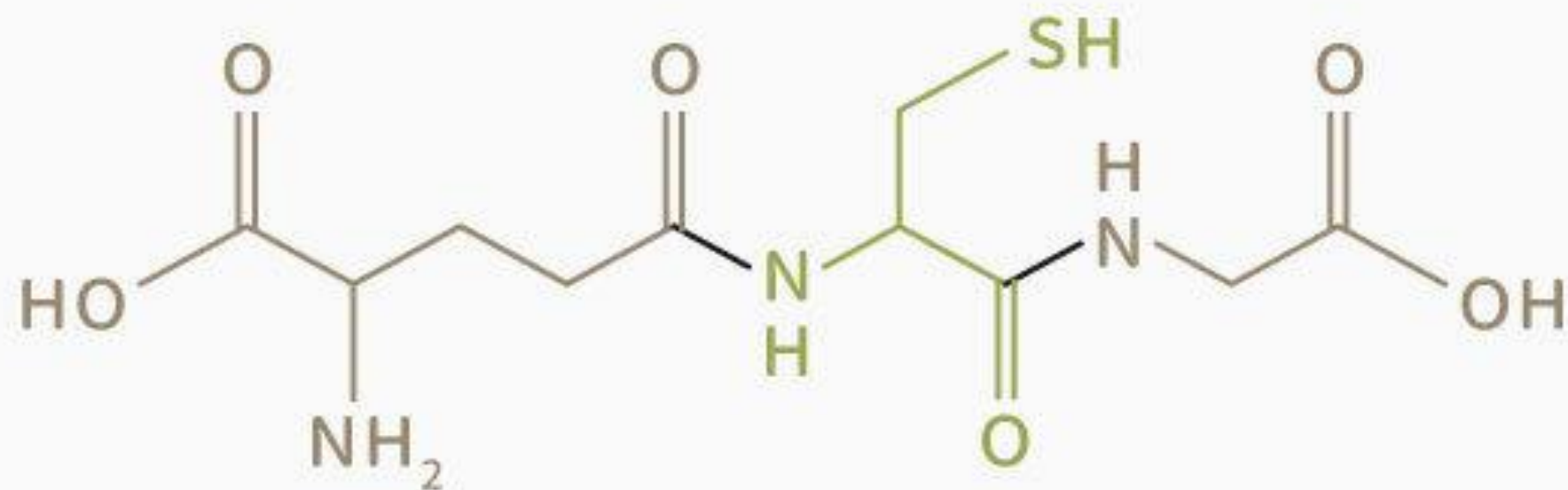
# Mitochondria



# 褪黑激素



## 穀胱甘肽結構



麩胺酸

半胱胺酸

甘胺酸

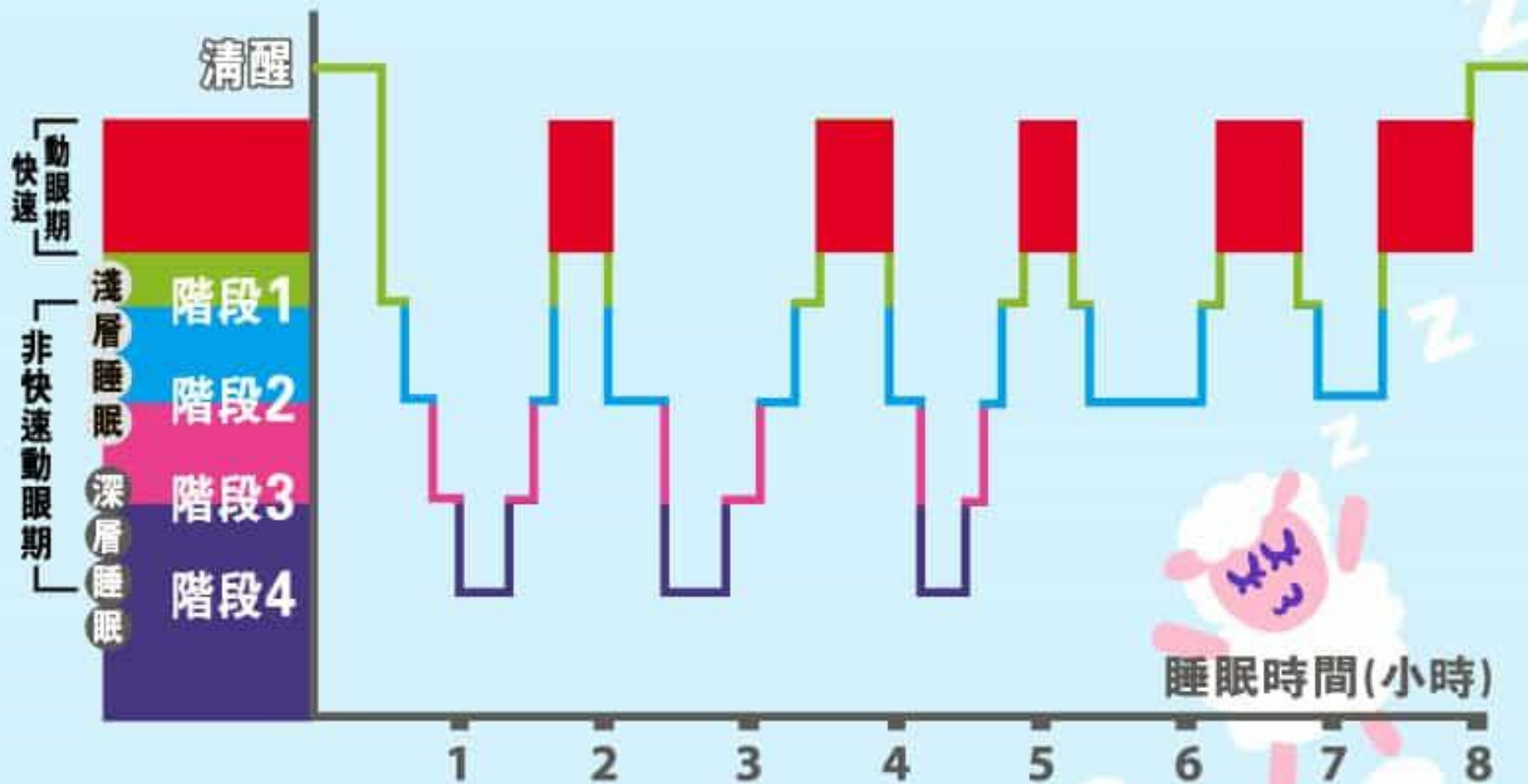
睡得好



# 正常的睡眠周期 (以8小時計算)

**快速動眼期：**眼球快速轉動，身體肌肉放鬆。大部分的夢會在這階段發生。

**深層睡眠：**大腦皮層處於完全休息狀態，約佔整體睡眠時間1至2小時。





睡不好通常有幾個狀況:

1. 上床就寢無法在30分鐘內睡著:

若做不到, 排除心理狀況外, 建議改善方法: 睡前1小時內不要看手機等3C產品、睡前3小時內不要運動、喝甘胺酸鎂助眠。

2. 感覺自己一直在作夢, 起床感覺精神不濟:

白天運動、曬日出或日落的太陽、多吃含褪黑激素高的食物(開心果、奇異果、咖啡等)、或者含色胺酸高的食物(動物內臟、紅肉、海鮮等)

3. 睡眠時間不足起床時感覺精神不濟: 增加白天運動強度、補充益生菌(羅伊氏菌)、多吃含優質蛋白質的食物(蛋、大豆類食物、深海魚等)。

運動營養 78 折

10小時：52分：30秒

上一次購買：2024年09月10日  
查看訂單 撰寫評論

Natural Factors

雙甘氨酸鎂，200 毫克，4.2 盎司 (120 克)

★★★★☆ 6343 | 問題



有庫存

↗ 在 30 天內已售出 2,000+ 件

NT\$438



吃得少



## Comparative Study

## Caloric restriction and aging

R Weindruch. Sci Am. 1996 Jan.

Show details



Cite



## Abstract

**PIP:** The relationship between eating less and greater longevity is explored. The author notes that eating less, but ensuring an adequate supply of protein, fat, vitamins, and minerals, has been shown to improve the health and longevity of rodents. The relevance of these findings to humans is considered.

PubMed Disclaimer

## Comment in

根據研究，吃得少對身體幫助主要有：

1. 如果吃的次數少，攝入的總熱量就少；會讓身體儲存的脂肪量變少，甚至燃燒脂肪當熱量來源。
2. 胰島素水平較穩定，波動幅度較小，降低胰島素阻抗現象。
3. 降低身體慢性發炎程度，增進身體免疫力。
4. 增加粒線體數量(或效率)，促進細胞及粒線體自噬速度，增加更新(修復)細胞(粒線體)的速度。
5. 增進身體抗氧化(抗衰老)能力。



注意：吃的次數少要注意營養攝取的平衡。

曬太陽



曬太陽

曬太陽的主要好處有：

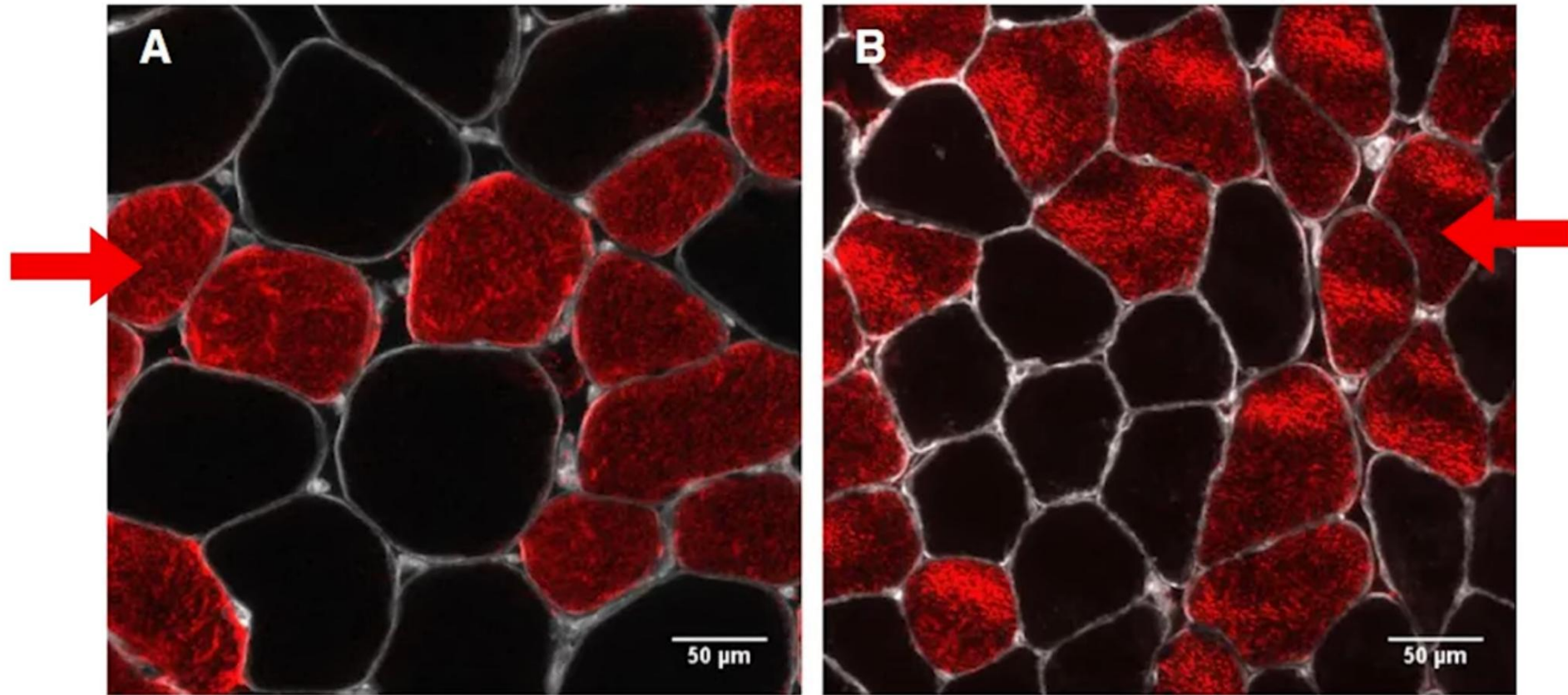
1. 曬日出或日落的陽光30分鐘，充滿紅光及遠紅外線，將身體的色胺酸變成血清素，到了晚上再轉換成褪黑激素幫助睡眠及消除自由基。
2. 曬早上11點到下午1點的陽光20-30分鐘，可以將身體的膽固醇變成維生素D3，同時又可以增加維生素A的生成速度，一舉數得。

# 適量動



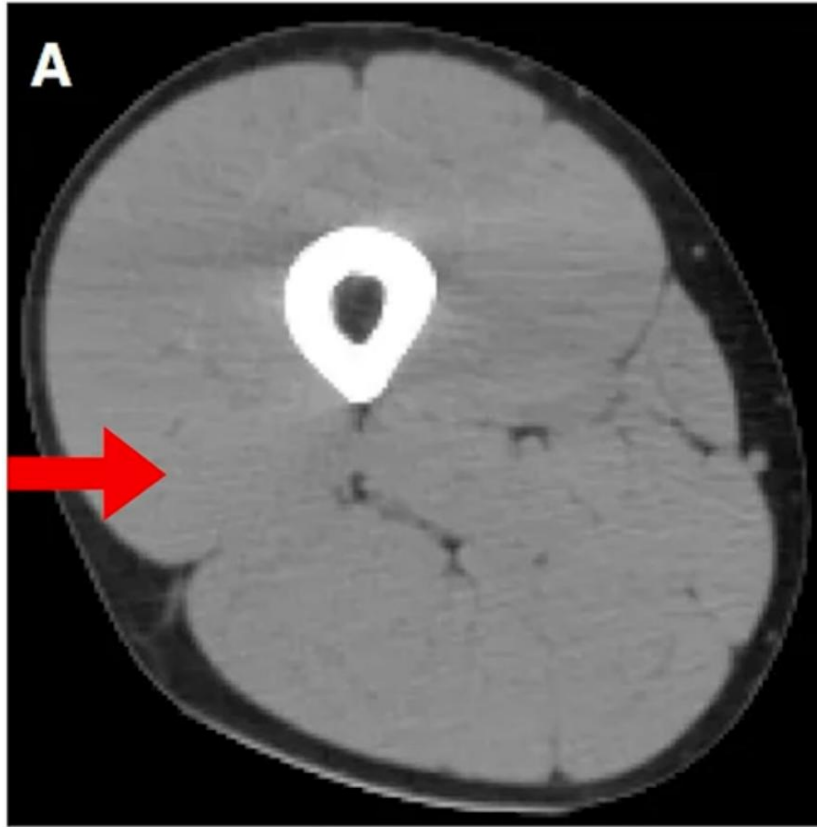
年輕人

年長者

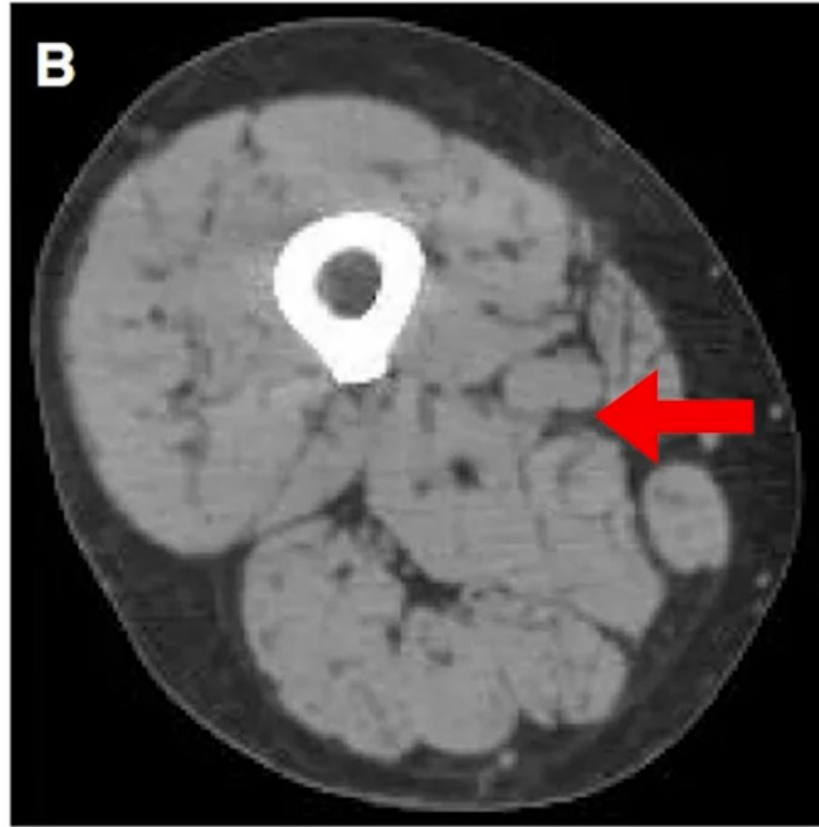


紅色的就是第 I 型纖維

年輕人

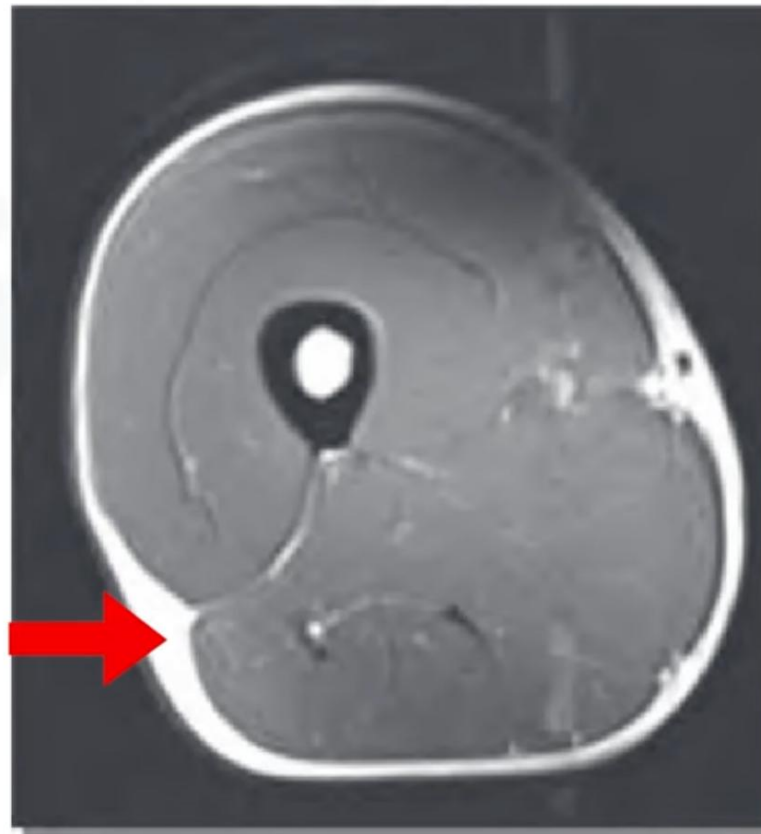


年長者

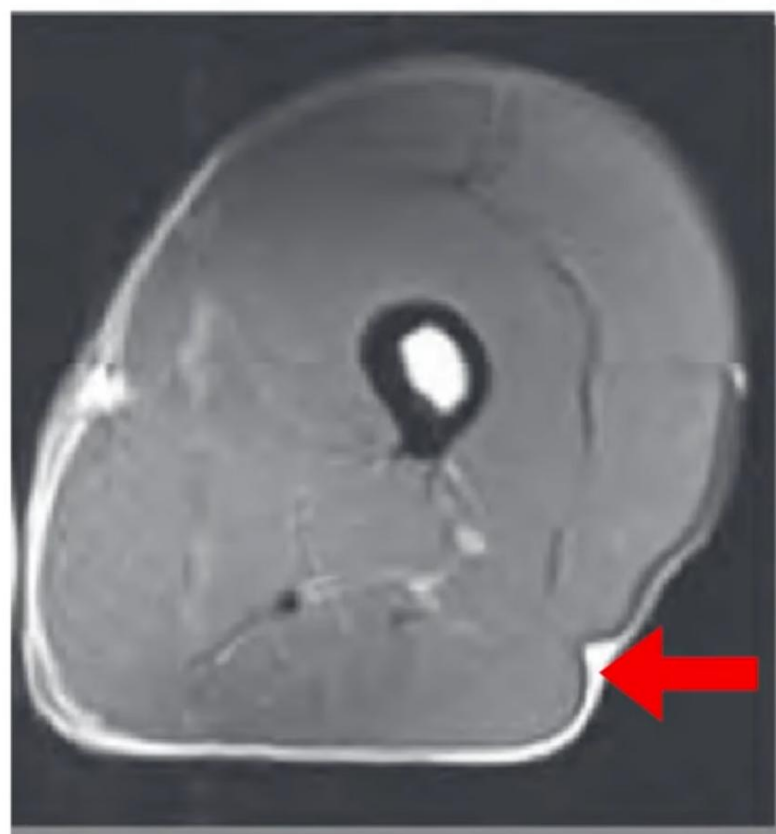


年長者的肌肉量已經明顯少很多

40-year-old triathlete



70-year-old triathlete



皮下脂肪甚至還少了一點

The elderly subjects participated in a supervised resistance type exercise training program, which consisted of 3 sessions per week, for 6 months. Training consisted of warming-up on a cycle ergometer, followed by 4 sets of 8–10 repetitions on both the leg press and leg extension machines. In addition, 3 sets were performed on the chest press and horizontal row, and (alternating): vertical lat pull down and abdominals, or biceps curl and triceps extension; followed by a 5-minute cooling-down period on the cycle ergometer. During the first 4 weeks of training, the workload was increased from 60% of 1RM (10–15 repetitions in each set) to 75% of 1RM (8–10 repetitions). Starting in week 5, 4 sets of 8 repetitions were performed at 75–80% of 1RM on the leg press and leg extension. For the upper body exercises, 2 sets were increased to 3 sets starting in week 5. Resting periods of 1.5 and 3 min were allowed between sets and exercises, respectively. Workload intensity was adjusted based on the 1RM tests (performed at 4, 8, 12, 16, and 20 weeks) to allow a progressive increase in

於是他們每週練 3 次

# 超慢跑7大優點！

## 減肥燃脂、逆轉糖尿病前期

Good



穩定飯後血糖，  
逆轉糖尿病前期



有氧運動加強心肺功能、  
睡眠提高免疫好



燃脂最佳心律，  
降低心臟負擔



鍛鍊身體各部位肌肉，  
預防肌少症



運動幫助血液循環，  
有望改善肝功能



動作簡單跑更久，  
膝蓋關節不受傷



時間空間不受限，  
易持之以恆成習慣



# 建議每天一定要吃的食物



技醫生大



VIVO  
MEGA™

技醫生大

**FISH OIL**  
High Purity Fish Oil  
Concentrate Soft Capsule  
85% Omega-3 Fish Oil Contains EPA And DHA

85%高濃度極鮮魚油膠囊

技醫生大

○×60顆







# 내고향김치

韓國家鄉泡菜

100%

不含防腐劑及色素

須冷藏 0~7°C  
냉장보관

NET WT 1kg





編輯

## 健康長壽，怡然自得 &gt;

公開社團 · 41 位成員

管理

邀請

你

聊天室

精選

關於

相片

活動



留個言吧.....



不具名貼文



感受



票選活動

## 最相關



張國雄

管理員 · 4天 ·

適量動，運動的好處很多，對於50歲以上的人來說，最重要的是「維持肌肉」品質。什麼是肌肉品質，也就是要保持肌肉在「年輕」時的狀態。下面的照片左邊是25歲年輕人的肌肉狀態，右邊是70歲..... 顯示更多



首頁



影片



朋友



Marketplace



通知



功能表

# ● BONUS

- 頭髮有光澤發亮
- 長頭髮
- 皮膚淡斑變白

結束了喔.....