

男人四十

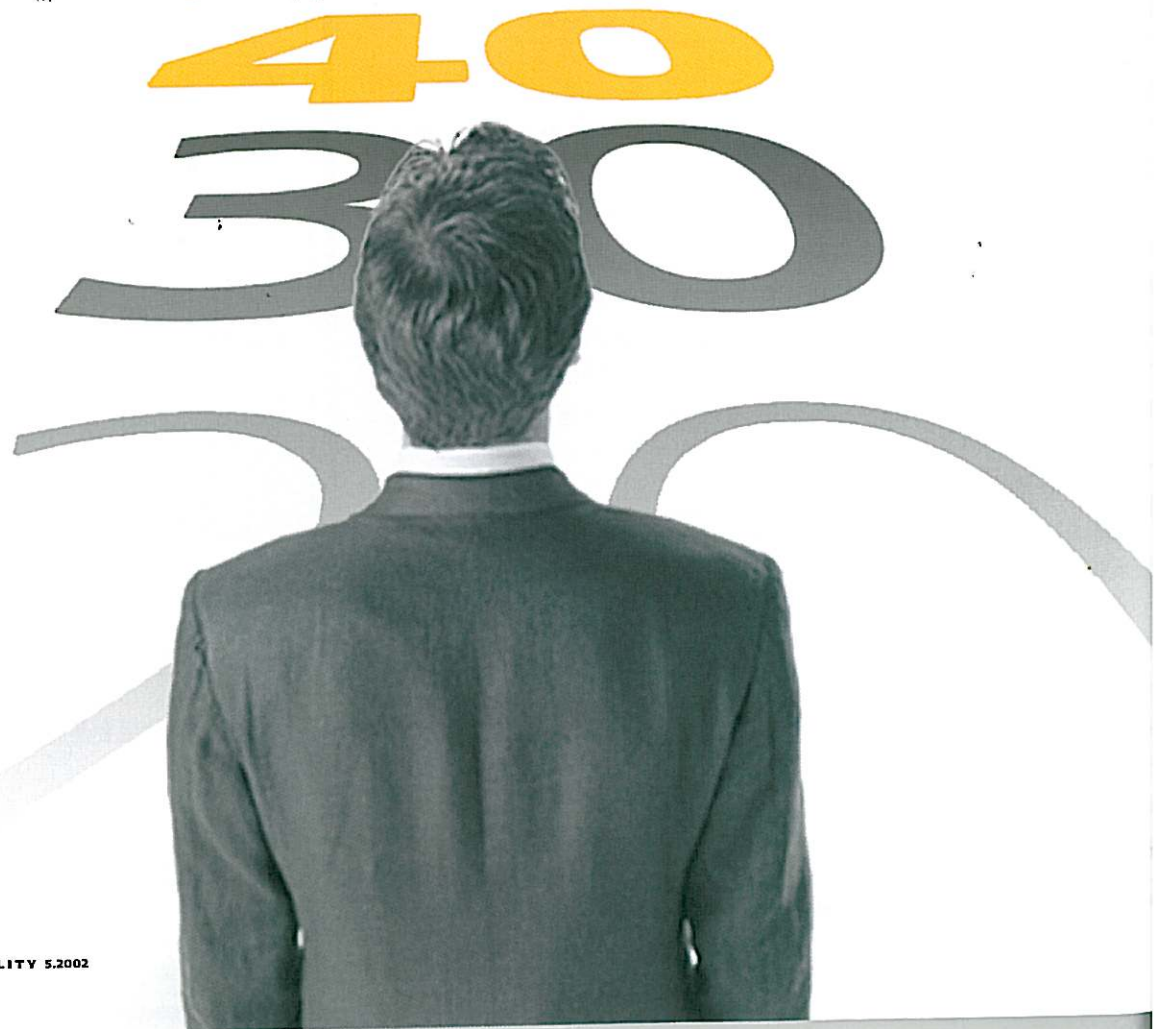
□ 潘妙嫻 註冊營養師

上 期談及中年女性的一些飲食建議，作為紓緩更年期不適之用，彷彿忘了原來男性也有更年期。與女性一樣，當男士步入40至50歲間，體內的男性荷爾蒙水平便開始下降，引發起連串情緒波動及健康問題。西方國家已採用荷爾蒙補充劑來紓緩更年期產生的負面影響，至於男士又是否可以如女性一樣，從改變飲食習慣着手，「平穩過渡」呢？

別以為女人柔弱，男人剛強，其實步入更年期的男性身體同樣會遇着許多不適，如情緒容易低落，凡事往往從悲觀處想；外貌也有明顯改變，不但長胖了，而且身上還多了個「大肚臍」，這與掌管脂肪分佈的男性荷爾蒙有關，一旦荷爾蒙降低，肌肉組織就會鬆弛和減少，脂肪又隨之增加，以積聚於腹部位置為主，令中年男士的自信心日益低落。要避免「中年發福」，當然要從減少攝取多餘的熱量入手。

多進食蔬菜水果

從小時候開始，男孩子彷彿就已經不愛吃蔬菜水果。待年長後又自恃新陳代謝率快，而肆無忌憚地吃高熱量食物裹腹，體重雖然未變，但隨着年齡增加，消耗量便逐漸減慢，以致埋下日後肥胖的危機。事實上，蔬果的益處很多，它含豐富的纖維、維他命及礦物質已不在話下，熱量又極低，可以滿足胃口之餘，又不致卡路里過剩。只要不是大量飲用果汁，則毋須擔心攝取過量。而且蔬果的另一優點，就是含有抗氧化劑及植物化學物質，對預防心臟病及癌症有極大幫



助。尤其值得推薦的是番茄，它營養豐富，除了含有13種維他命及17種礦物質外，還有番茄紅素。番茄紅素不屬營養素之一，卻含有生物性的活躍成分，研究顯示對預防前列腺癌很有效。據美國癌症學會建議，每天應進食5至8份水果蔬菜。(1份水果蔬菜等於1個細水果或半碗蔬菜)。

改吃植物性蛋白質

文人蘇東坡最愛紅燒肥豬肉，一句「無肉令人瘦，無竹令人俗」流傳至今，但從現今營養角度來看，卻有點兒誤導成分。看看今天有多少男士天天無懼的大魚大肉，吃個不停，進食大量動物性蛋白質後令多餘脂肪積聚，增加膽固醇及熱量，結果引致許多疾病，損害健康。反觀

從植物攝取蛋白質就健康得多，如豆類含豐富植物性蛋白質，實在非常有益。而豆類的脂肪及熱量成分低，加上它含豐富的纖維，提供飽滿感，能防止吃得過量。以1件50克的煎豬扒來計，有201卡路里、16克脂肪，相反1碟鮮菇時菜扒豆腐也提供相約卡路里，但只有8克脂肪，並不含膽固醇，還可多提供2.8克纖維。因此男士要食得其法，首先要改變對食肉的態度。

做個精明的飲家

男士不但愛飲，有的還愛豪飲。普遍如三五知己，歡樂時光，或是晚飯應酬，不醉無歸。不過無論如何，酒精不能喝過量。一般而言，酒精飲品含微量的要素，卻提供大量熱能。「啤酒肚」這個稱號不就是形容體型肥胖的豪飲男士嗎？而且有不少研究顯示酒精與癌症有密切的關係，因此建議男士應限制酒類飲品至每天2份。1份相等於250毫升啤酒、100毫升餐酒，或25毫升烈酒。至於日常飲料可以清水、清茶、奶類或豆奶代替，簡簡單單已經可以補充水分及營養素，不怕熱量過剩。

適量進食

一直以來，男士的外表總予人高大的印象，因此好像要吃許多食物才能支持日常的工作和活動量。抱着這個藉口，男人當然毫不客氣地餐餐吃十足飽，而且一日三餐中，一餐又比一餐的豐富，像是要獲得那種胃裏塞得快要滿瀉的感覺般。一份晚餐包括1碟京都肉排、1碗白飯、1罐汽水已提供1340卡路里。礙於晚上活動量少，所能消耗的熱量變得有限，於是多餘的卡路里只能轉化成脂肪，積聚體內。西方人曾比喻早餐的分量應如皇帝般豪華，午餐的分量應如皇后般豐富，至於晚餐分量則只能如乞丐般清淡，這說得很有道理。早上活動量多，自然要吃得足夠去應付。晚上看電視休息，就千萬不要吃過多。故此，健康飲食的守則應是「早上吃得飽，中午吃得好，晚上吃得少」。

多做運動

今時今日，骨質疏鬆這個醫學名稱已無人不知，然而仍然有人認為這是女性的專利。其實相比之下，只是男性的病例較女性晚來十數年吧。要預防骨質疏鬆，除了注意飲食上攝取鈣質外，還須維持運動的習慣。運動的類別可分負重運動及有氧運動。前者有助增加骨質密度，預防疏鬆，如步行、打球等；後者則能燃燒脂肪，控制體重，如游泳、跑步、跳繩等。兩種運動對中年人士同樣重要，多勞必然獲益良多。

一連兩期已談及中年人士的飲食建議，在人生的旅程上，不同年齡有不同的營養需要。就算是黃金年齡，事業有成，也沒例外。倘若從改善飲食着手，配合生理上的轉變，大可把人到中年萬事「憂」扭轉為萬事「優」。

