



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

男性壽命普遍較女性短的原因，包括生物學差異、營養缺失、行為習慣和社會壓力等多種因素

男性壽命較短的原因及相關因素分析

男性壽命較短一直是一個備受關注的社會現象。儘管在現代社會中，醫療條件和衛生水平不斷提高，但男性的平均壽命仍普遍較女性短六年左右。以下將從生物學、營養學、行為習慣和社會因素等多個方面，對男性壽命較短的原因進行分析。

生物學角度：



1 男性壽命較短的一個重要原因是性染色體差異。男性有著XY染色體，而女性則是XX染色體。也就是說女性的基因多了一個備份，如果其中一個出現問題，另一個可以發揮作用，而男性就沒有這種備用基因。隨著年齡增長，越來越多的細胞機能開始失常，使男性面臨更大的患病風險，從而影響男性的壽命。



2 男女壽命差別與染色體上的端粒長短差異有關。端粒位於細胞線狀染色體末端，是一小段DNA—蛋白質複合體，它的作用是保護染色體。隨著年齡增長，端粒在縮短。也就是說，端粒越長，縮短的速度越慢，壽命愈長。從一出生，女性的端粒就比男性的長。



3 女性分泌的雌激素是天然的護心素，具有降膽固醇，保護心血管彈性，抗炎和抗氧化的作用。而男性的雄性激素不具備這些作用。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



五星星教室

營養學角度:



1 男性吃得多或不健康也是壽命短的一個原因。一般來講，男性的基礎代謝要比女性高6%左右，即熱量消耗要比同齡女性高。美國康奈爾大學營養學家McCay做了一個小白鼠實驗，發現食物充足的小白鼠比限制食物攝入小白鼠的壽命短了30%。這是因為攝入食物少，產生的損害性自由基相應減少，對DNA和細胞破壞也減少，因此衰老也會減慢。這也許可以解釋為什麼吃得多的男性總是比吃得少的女性活得短。



2 此外，男性普遍更傾向於不良的生活習慣，如不規律的飲食、吸煙和酗酒等。這些不健康的行為與習慣會增加患心臟病、中風、肺癌等疾病的概率進而縮短壽命。

社會因素:



1 男性在家庭和職場中承擔著更多的責任和壓力。他們往往需要承擔家庭經濟負擔、工作壓力以及社會角色的期望，這可能導致更高的精神壓力和心理健康問題，對壽命產生負面影響。



2 男性在行為習慣方面也存在一些不利因素。相對於女性，男性更容易從事危險、高壓力的工作，比如重體力勞動、危險作業等，這導致他們更容易受到職業傷害的影響，增加了早逝的風險。



3 男性在尋求醫療保健方面的態度往往較為消極。相對於女性，男性更傾向於忽視身體不適或拖延就醫，這導致疾病被忽視或延誤治療，加劇了健康問題的發展。這些因素可能導致慢性病，如呼吸系統疾病、肝病、癌症等，從而縮短壽命。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

五星星教室

綜上所述，男性壽命較短是由多種因素共同作用的結果。生物學上的性染色體差異、不健康的行為習慣、社會壓力、激素水準差異以及外部環境的影響都對男性壽命產生了不可忽視的影響。為了改善男性壽命狀況，有必要採取綜合的健康教育，提升對男性健康的重視。通過宣傳營養健康知識，普及預防疾病的方法，引導男性養成健康的生活方式，如**均衡飲食、適量運動、戒煙限酒**等，可以減少患病風險，延長壽命。

康寶萊一系列產品有助男士重拾健康:



F1營養蛋白素是一款優質的營養代餐，富含高生物價值的植物性蛋白，能夠滿足男士的營養需求。**露思抗氧化精華**含有強大的天然抗氧化物，能夠中和體內有害的自由基。而**深海魚油軟**則提供了豐富的奧米加-3脂肪酸，有助保護心血管系統，維持大腦功能。

這三款康寶萊產品，無論是提供優質蛋白和能量，還是增強抗氧化能力、保護心腦健康，都是男士不可或缺的營養支援。希望各位男士朋友能夠重視自身健康，適量補充這些優質營養素，以享受健康、活力的生活。

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的 Facebook: Herbalife 及 Instagram: Herbalifehkofficial 或諮詢您的介紹人或健康教練

資料來源：陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員