

# 最新研究：这份食谱能帮你延寿！年轻时开始健康饮食，更能受益！



年轻人吃得健康延寿更长  
 这项研究中，研究者利用荟萃分析和全球疾病负担研究构建了一个模型，以即时估测饮食变化对预期寿命的影响。

研究显示，对于美国的年轻人，从20岁开始，若从典型的西方饮食持续优化为健康饮食，那么男女都可至少增寿10年。其中延年益寿最大的贡献就是多吃豆类、多吃全谷物、多吃坚果，以及少吃红肉和加工肉类。

研究者也指出，虽然这种饮食调整对于老年人延寿作用较小，但仍然是可观的。如果从60岁才开始优化饮食结构，那么女性增寿8年，男性增寿8.8年；到80岁才改变，则增寿3.4年。

遗憾的是，不讲究吃喝在全球都是个问题，饮食风险因素据估计每年导致1100万人死亡和2.55亿伤残调整寿命年。

中国疾病负担报告表明，不健康饮食，包括高盐饮食、蔬菜和水果摄入不足等，也是影响我国人群健康的最主要危险因素。

坚果、鱼肉、全谷物是红肉最佳替代

食物

世界卫生组织指出，红肉是可能致癌物，而香肠、培根、热狗等加工肉类是致癌物。既往大量证据表明，红肉尤其加工红肉，与心血管病、2型糖尿病、肾病、某些癌症甚至死亡风险增加紧密相关。

《英国医学杂志》上发表的一项研究结果再次证实，红肉尤其加工红肉吃得较多的人，死亡风险会明显增加。分析结果显示，8年内，每天红肉摄入量至少增加半份（猪肉、牛肉或羊肉43克）的人，随后8年内死亡的风险比每天红肉摄入量不变的人增加10%。

值得注意的是，研究者发现，如果用坚果、鱼肉、全谷物、蔬菜、去皮禽肉、奶制品、鸡蛋等相对健康食物来替代红肉，死亡风险会降低6%~19%。其中，坚果、鱼肉、全谷物是最佳替代食物，可将死亡风险降低10%以上。

近年来，肠道菌群和心血管病之间的关系是热门研究领域，其中由肠道微生物代谢产生的氧化三甲胺备受关注。意大利

学者对两项随机对照研究进行分析后发现，心脏代谢风险较高的人，吃富含不饱和脂肪酸或全谷物的健康食物后，血浆中氧化三甲胺水平也会发生明显有益的变化，可以减少心血管病的发病风险。

适量多吃8种食物，少吃6种食物

那么，怎样才能做到健康饮食？

由中国营养学会组织编写的《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》对我国居民的膳食给出了建议。适量多吃8种食物《报告》中汇总了与主要健康结局风险降低相关联的膳食因素，主要有：全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、饮水（饮茶）等。例如，增加全谷物可降低全因死亡风险，延缓体重增长，降低心血管疾病、2型糖尿病及结肠直肠癌发病风险。

适量少吃6种食物过多摄入可增加不良健康结局风险的膳食因素主要有：畜肉、烟熏肉、食盐、酒精、添加糖和含糖饮料、油脂等。例如，过多畜肉摄入可增加2型糖尿病、肥胖、结肠直肠癌发病风险。

## 上了年纪的人，出现一些小症状可能不是疾病，只是老了

有很多老年朋友咨询健康问题，诉说自己身体的各种不适，以寻求帮助。但是发现，很多的老年朋友出现的症状，并不是疾病，只是生理上的衰老。

随着年龄的老化，身体机能会逐渐退化是自然规律。而医学只能治病，不能治老，我们应该接受衰老，学会与一些因为衰老而出现的小症状共存。而且只有正视衰老，才能采取正确的方法延缓衰老。

### 一、老年人容易“发福”

俗话说“有钱难买老来瘦”，这是因为老年人更容易变胖。科学研究证实，人体在进入成年之后，一直到50岁的代谢率都不会发生太大变化。但是进入老年后，代谢率就会显著下降，如果不能随之调整饮食摄入量与运动量，就容易堆积脂肪，使人变胖。

而肥胖正是心脑血管疾病的“温床”，会造成血压、血脂、血糖的异常，引起身体各种不适。减少总热量摄入、增加运动量，促进身体的新陈代谢，对老年人群极其重要，是预防疾病、延缓衰老的重要手段。

### 二、大多数老年人会缺钙

人体的性激素（雄激素、雌激素）与钙的吸收密切相关，在进入老年阶段后，由于激素水平的降低，人体骨密度也会随之下降。尤其是女性在绝经之后，雌激素水平呈断崖式的下降，更容易出现骨质疏松的问题。

当身体缺钙时，就有可能出现全身骨骼、肌肉的慢性疼痛，还可能出现抽筋、失眠等情况。这些症状，是人老了之后的正常情况。多吃含钙高的食物，多晒太阳促进皮肤合成维生素D，多做运动促进钙的沉积，可以减少缺钙症状，延缓骨密度下降，减少骨折风险。

### 三、老年人的记忆力会下降

进入老年之后，人体脑容量会逐渐减



少，脑组织会发生退行性改变、萎缩，记忆力就会随之下降。老年人变得爱忘事是正常情况，但是并不意味着发生了阿尔茨海默症（老年痴呆），不必过于紧张。

参加社会团体、多参与社会活动、多与人交流，是预防记忆力减退的好方法。吸烟的人一定要戒烟，不要酗酒，有高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的人要服药控制好相关指标，预防脑动脉出现粥样硬化，可以避免造成血管堵塞，延缓记忆力减退。

### 四、患了慢性病的也是健康人

随着身体衰老，不可避免的血管会硬化、代谢出现紊乱，很多人会出现高血压、高血脂、糖尿病等“三高”慢性病。很多人会过度担心，有非常大的精神压力。

其实这些慢性病，对身体的损伤需要漫

长的时间，平均需要10年以上才会诱发严重的疾病。规律服药可以控制的慢性病，就与我们饿了要吃饭、渴了要喝水一样，只要及时控制，就不会影响健康。

我国对健康老人的定义，也说了即使患有慢性病，但用药可以控制，又没有其他重大疾病，也一样是健康老人。

### 五、肾脏防老需要多喝水

衰老之后，肾脏功能也会逐渐减退。很多老年人，对干渴的感觉不敏感，喝水量过少，就会导致排尿减少。当尿液过度浓缩的时候，尿液中的代谢废物容易形成结晶、结石，对泌尿系统造成损伤。

为了养护肾脏，老年人应该养成定时喝水的习惯。每天喝2000毫升左右的水，分成8~10次，小口慢饮，维持充足的尿量，可以对

肾脏、泌尿系统产生清洗作用，预防结石和尿路感染。

### 六、老年人的睡眠时间会变少

中国的健康白皮书中，对各年龄段的人睡眠情况进行过调查，发现随着年龄的老化，睡眠时间呈现逐渐减少的趋势。大多数的老年人，每天只有6~7小时的睡眠。有些老年朋友，社会活动减少，每天很早就入睡，很可能在半夜醒来之后就难以入眠。

这种情况很可能不是失眠，只是人老之后，觉得变少了。其实老年人不必严格“早睡早起”，适当地晚睡晚起，可能对健康更有利。因为清晨人体血压有“晨峰”现象，是心脑血管疾病的危险时刻，在睡眠中度过这一时刻会更安全。

### 七、人老可以“心不老”

相对年轻人来说，老年人的生活比较单调，容易出现焦虑、抑郁的情绪。有可能造成自主神经紊乱，从而引起神经官能症，出现心血管、消化、神经等多系统的症状。有些老年朋友说自己有各种疾病，但去医院好多次却什么都查不出来，就可能是这种情况。

养花、鸟、鱼、猫、狗等宠物，培养器乐、摄影、唱歌等兴趣爱好，转移自己的注意力，是有效舒缓情绪的好方法。多进行社交活动，与人沟通交流，虽然年纪老了，但心中可以永远是少年，远离负面情绪，不要让坏心情左右自己的健康。

总结一下，在进入老年之后，不可避免在生理、心理都会出现一系列的变化，可能会出现很多的小症状，但这些症状可能不是疾病，只是老了。老年朋友要正视衰老，采取正确的方法延缓衰老，学会与小症状共存，享受高质量的晚年生活。

## 协和李景南：辛辣是肠胃的首要杀手吗？



哪些食品对胃肠健康的损害最大？很多人不约而同想到了辛辣，称吃了辣火锅后总会肚子疼。北京协和医院消化内科李景南教授笑称，每次提到这个话题都有医生抗议，说川渝地区居民胃癌发病率全国最低。为什么我们吃辛辣食品总会肚子疼，他们的肠胃却好似铁打似的？

李景南说，从食管、胃、小肠、结肠，整个消化道系统都覆盖了一层黏膜，一旦受损就会带来一系列问题。例如，胃部的黏膜损伤常带来疼痛，而小肠、结肠的损伤可能影

响消化吸收功能，大便出血等症状。从慢性胃炎、黏膜溃疡、急性肠胃炎，直到长期损伤带来的消化不良，会导致一系列原发病的加重。

消化道疾病都是吃出来的吗？这话只说对了一半。调查发现，饮食仅起到大约30%—40%的影响，并不一定吃辣就会损伤胃肠道黏膜，且辣椒富含的辣椒素还有一定的抗癌和防癌作用。人的胃肠道黏膜有自我修复力，川渝地区的民众吃辣的习惯是从小开始每天积累而成，黏膜的适应和修复能

力越强；不习惯吃辣，或是长期不吃辣的人，胃肠道黏膜接触到辛辣食品就可能受到比较强的刺激，甚至出现损伤。

可以说，能吃辣的人胃肠道功能确实够铁。

其实，有两类食品对胃肠道的损伤比辛辣更甚。一是腌制食品，其中添加的亚硝酸盐等防腐剂成分易腐蚀黏膜造成损伤，也有致癌风险；二是酒精，例如喝大酒后两三天做胃镜，一定能看到明显的糜烂和溃疡。

胃肠道疾病不完全是吃出来的病，情绪对胃肠黏膜的损伤不亚于刺激性食物，也占到所有致病因素的30%—40%。以疫情期间为例，封闭的环境让人焦虑抑郁，作息不规律，有些人经常受到食欲不振、腹胀症状困扰。虽然就诊率下降，但就诊患者往往已经出现了胃出血或更严重的情况。

我国近期发布的《胃肠道黏膜保护临床专家共识》提出，胃肠道黏膜免疫系统是一个独立于系统性免疫的独特免疫器官，能有效防止病原微生物入侵机体，如同一堵天然“屏障”，保护着胃肠道安全。饮食不规律、刺激性的食物、长期服用药物、精神紧张或情绪波动等，都会造成胃肠道黏膜损伤。

喝酒、饮食不规律、精神压力大是年轻人胃肠疾病的主要原因，而老年人则不能忽视药物的影响。随着冠心病、关节炎等慢病

患者增加，阿司匹林等一系列常见抗炎止痛药品也会损伤胃肠黏膜。

对于中年人，职场应酬及不断累积的精神压力，慢病用药双方共同影响，使其成为了胃肠疾病的高发人群。

因此，胃肠黏膜保护是一个“立体”的概念，需要通过饮食、情绪、作息多方面共同调整。维护整个胃肠道黏膜的完整性，只有这样才可能避免疾病的发生，让治疗更规范。

那么，胃疼、恶心、食欲不振等胃肠道症状十分常见，我们遇到后该怎么办呢？我们的胃肠黏膜有一定的自我修复能力，多数情况下可以逐渐自愈。患者朋友一旦出现胃肠道不适症状，如胃痛、胃酸、胃胀，可以到药店买一些如铝碳酸镁等黏膜保护剂治疗，及时修复受损的胃黏膜，结合饮食作息调整缓解症状。如果通过服用黏膜保护剂，调节清淡饮食后还没有改善，这时应就治治疗，不要遗漏大病的隐患。

李景南说，春节刚刚过去，多数人的胃肠功能都经历了一番磨难，此时也是消化科的就诊高峰期。我们建议，过节期间要对肠胃更好一点，尽量保持按时吃饭，别让它拼命加班；节后该调节作息，平衡工作压力，让胃肠功能恢复正常轨迹。爱吃辣的朋友可以适当吃，但要避免一些腌制类的辛辣食品，吃辣的时候别喝大酒。