2026年11月17日 星期二
责任编辑:王勇 编辑:朱贲 版式:熊东燕
十堰晚报

抗衰老饮食方案出炉

“三吃七不吃”,可延缓衰老

■据《人民日报》

最近,一项新研究发布了一套经过验证的“抗衰老饮食方案”,长期坚持最多可延缓生理衰老4.17岁。方案中明确了“三吃七不吃”的饮食准则,来看看你吃对了吗?



抗衰老饮食出炉
吃对了最多延缓衰老4.17岁

2026年9月,《自然·通讯》发表的一项研究发现:好好吃饭、吃得健康,就能让身体延缓衰老,同时还能降低多种慢病风险,更利于长寿。研究发现,那些饮食得分最高的人,相比得分最低的人,生物年龄最多年轻了4.17岁。

研究人员为了找出饮食对抗衰老的影响,制定了饮食评分。汇总了大量数据发现,那些饮食得分最高的人,相比得分最低的人,生物年龄最高年轻了4.17岁,在另一组人群里也能年轻近3.77岁。这套吃法还和另外两个衰老指标同步相关:衰老进展更慢、端粒也更长。更特别的是,比起大家耳熟能详的地中海饮食、DASH饮食,它和DNA衰老时钟的关联反而更强。

不只影响衰老速度,这套吃法还实实在在降低多种老年病和死亡风险。数据显示,饮食得分最高的人,相比得分最低的人,全因死亡风险平均下降20%。在老年人群中,癌症风险下降14%、痴呆风险下降21%、心脏病风险下降11%,行动自理能力受损风险降幅可达22%-25%。

在另一组人群里,多种慢病都有明显益处:糖尿病、高血压、缺血性心脏病、心衰、慢阻肺,以及肺癌、结直肠癌、肾病等风险都更低。

研究人员一共分析了38种食物,最终锁定了对生物衰老影响最显著的10大类,归纳成大家好记的“三吃七不吃”,不用精准计算,日常吃饭就能套用。

要多吃的3类食物
帮助延缓衰老

全谷物:每天至少有一餐吃

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,全谷物等优质碳水富含膳食纤维、多酚类、B族维生素等营养素,这些物质能降低人体慢性炎症水平,而慢性炎症是人体衰老以及各类慢性病的核心诱因。

全谷物包括藜麦、荞麦米、糙米、小米、薏仁米、玉米、燕麦米、青稞米、高粱米、麦仁米(小麦)等。推荐每天至少一餐食用全谷物,一天摄入全谷物和杂豆类50-150克。

新鲜水果:吃完整水果

新鲜水果富含多酚、花青素、维生素C等抗氧化成分,能清除体内自由基,减少细胞老化。

《中国居民膳食指南(2022)》指出,健康成年人每天摄入200-350克水果比较适宜。优先选完整鲜果,不榨汁,控制好分量,避免果糖摄入超标,蓝莓、苹果、柑橘类都是不错的选择。

喝茶:每天喝2-3杯

2023年《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》期刊上刊发的一项研究表明,每天喝茶2-3杯的抗衰老效果最佳。而将杯数换算为茶叶数量进行分析后,研究人员发现每天摄入6-8克茶叶表现出的抗衰老效果最好。

尽量少吃的7类食物
会加速衰老

油炸食品

油炸食物在高温下会产生很多有害物质,这些物质会导致自由基增多,加速身体组织细胞的氧化衰老。另外,油炸食物含脂高、热量高,容易引起肥胖。过多的脂肪组织会影响身体新陈代谢和内分泌,使组织和功能受损,加速机体衰老。

烈性酒

白酒、威士忌等烈性酒,很多人经常喝。2024年,国际期刊《成瘾》上发表的一项研究发现,不论是何种饮酒的频率或剂量,相较于从不喝酒的人,饮酒者都表现出生物衰老加速的现象。而且在一些女性和年龄小于45岁的人中,生物年龄与饮酒相关的加速增加更为显著。

啤酒

那不喝烈性酒,改喝啤酒是不是就更健康一些?很多人把啤酒戏称成“小麦果汁”,却常常忽略了啤酒中含有的酒精本质。酒精早已被权威机构列为一类致癌物,无论藏在哪种饮品里,都会对身体造成持续损伤,同样会加速衰老的进程。从健康角度而言,最稳妥的饮酒方式,从来都是一滴都不喝。

加工肉制品

香肠、培根、火腿、腊肉等,大多添加亚硝酸盐、大量盐和防腐剂,容易诱发体内炎症,长期摄入会损伤细胞,加速血管老化,日常尽量用新鲜瘦肉替代这类肉制品。

含糖饮料

2024年《美国医学会杂志》子刊网络公开版发表的一项研究发现:糖摄入量越多,衰老得越快。即使糖摄入量只增加1克,都会加速衰老。

人工甜味饮料

很多人觉得标注“0糖”的人工甜味饮料是更健康的饮品选择,既能满足甜口喜好,又不用承担添加糖的热量与健康负担。但研究发现,这类添加人工甜味剂的饮品同样会加速身体衰老。

2025年,国际期刊《神经病学》上发表的一项涉及1.2万人的研究发现,经常喝无糖甜饮料,可能加速大脑衰老。数据显示,每天一罐无糖汽水,与食用无糖甜饮料最少的人相比,大脑衰老加速1.6年。

人造黄油

人造黄油大多含反式脂肪酸,会升高坏胆固醇、损伤血管内壁,加重全身炎症反应,加快血管老化。选购时避开配料表含氢化植物油的产品。

做好4件小事
抗衰效果翻倍

口味淡一点

建议采取清淡的饮食方式,特别是少油、少盐、少糖等。因为清淡饮食有助于减少油脂分泌、避免炎症反应、促进新陈代谢、维持肠道健康、提供充足营养。

种类杂一点

2024年,国际期刊《医学前沿》杂志发表的一项研究发现:日常饮食吃得“杂”一点,衰老速度会变慢。

如何吃得“杂”一点?一是食物种类丰富,即豆类、奶制品、谷物类、肉类、蔬菜、水果类都要有;二是每类食物的品种也要有差异,如肉类中,不能只吃猪肉或牛羊肉,鸡、鸭、鱼也要包含。

吃得少一点

2026年4月,《自然-衰老》发表的一项研究发现,长期吃得太饱、热量摄入过剩,补体系统容易被过度激活,持续释放炎症信号,让身体陷入慢性低度炎症,加速衰老。

喝水多一点

喝水太少不仅容易让皮肤干燥、有皱纹,还会影响身体的衰老速度。一项发表在《柳叶刀》子刊的研究提到,饮水量不足是加速衰老的危险因素,并且会增加死亡风险和慢性病患病率。

别把腹泻都当成“吃坏肚子”

感染性休克早期信号要知道

■据央视新闻

腹泻是生活中很常见的症状,多数情况只是肠胃短暂不适,休息、补水后就能慢慢好转。不过在临床中,少数免疫力偏弱、有基础疾病的人,发生感染后病情变化会更快,腹泻有可能是身体发出的早期信号。北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁为大家梳理腹泻和感染性休克之间的关联,教你理性判断。

哪些人要多留心腹泻?

对于身体健康、没有基础病的年轻人,免疫系统调节能力较好,饮食不当、受凉引发的一过性腹泻,大多风险很低,一般可以自行恢复。而以下这些人群,身体抵御感染的能力相对弱一些,感染后病情更容易出现变化,需要多加留意:老年人、肿瘤患者、糖尿病患者、慢性肝肾疾病人群;长期使用激素、免疫抑制剂,或是放化疗后免疫力偏低的人;泌尿系统、消化道存在基础病变,黏膜屏障比较脆弱的人群。

这类人群一旦发生感染,病菌更容易扩散,普通的局部感染,有小概率发展成脓毒症,甚至感染性休克,所以需要提高警惕。

身体有这些信号要多加留意

感染带来的身体变化往往有一个过程,早期留意异常,及时评估,是稳妥的做法。

早期需要留意的信号

体温异常:发烧超过38℃,或是体温偏低、怕冷;老人、体弱人群发生感染时,有时并不会发烧。

心率加快:安静状态下莫名心慌、心跳明显变快。

呼吸急促:没有活动,却胸闷、喘气变快。

精神改变:容易疲惫、犯困、反应变慢,或是莫名烦躁。

尿量减少:正常喝水,小便量却明显变少。

末梢循环异常:手脚发凉发白,也有部分人手脚温热(暖休克)。

需要紧急就医的危重信号

血压持续下降,补水、休息之后也没有改善。

皮肤出现花斑、指尖发紫、四肢湿冷。

意识模糊、昏睡,呼唤不容易醒。

尿量极少甚至无尿,多个脏器功能受到影响。

教大家一个居家筛查口诀:体温乱、心跳快、喘得急、精神蔫、尿变少。高危人群如果同时出现两项及以上表现,建议尽快到急诊评估,不要继续在家观察。