

碳水全谷為主、蛋白不全靠肉、12小時禁食…… 長壽飲食有5大原則

《本草綱目》指出，“飲食者，人之命脉也。”古希臘“醫學之父”希波克拉底也說過：“讓食物成為你的藥物”。諸多現代研究表明，健康的飲食習慣是強身健體、益壽延年的必要條件之一。美國南加州大學長壽研究所和威斯康星大學的研究人員近日在國際學術期刊《細胞》上發表綜述研究指出，人類的營養須根據年齡、遺傳、個人代謝等狀況進行調整，並結合數百項關於實驗室動物和人類營養、疾病和壽命的研究，採用多系統、多支柱的方法對“長壽飲食”進行了定義。研究者之一、美國南加州大學長壽研究所主任瓦爾特·隆戈教授描述長壽飲食的樣子是：“大量的豆類、全谷物和蔬菜；一些魚；少量紅肉、加工肉以及白肉；少糖、少精制谷物；堅果和橄欖油的含量較高，以及一些黑巧克力。”此外，研究還針對吃什麼、什麼時候吃、吃多少等問題給出了確切建議。

主食：大部分應來自非精制碳水

在人體必需的營養素中，碳水化合物、脂類、蛋白質因為需要量大、膳食中占比高，被稱為宏量營養素。綜述指出，飲食中，約25%~35%的能量應來自脂肪，約10%~15%來自蛋白質，而45%~60%的熱量應該來自非精制的碳水化合物，即未經加工的“完整”碳水化合物，包括全谷類、粗糧



雜豆、薯類等食物，區別於精米、白面、面包、糕點等精制碳水化合物。

中國農業大學食品科學與營養工程學院教授景浩表示，非精制碳水化合物富含膳食纖維，所需消化時間更長，可延長飽腹感，有助控制食欲、維持血糖穩定，同時改善腸道微生態環境，降低腸癌風險。非精制碳水化合物中還保留了食物中更多的維生素、礦物質、抗氧化營養素等，飲食中攝入中大量的非精制碳水，不僅增加營養供應，還能為健康帶來其他益處。例如，在同等重量、同樣能量的前提下，全谷物所含的B族維生素、鉀、鎂等是白米飯的3倍；全谷雜糧的黑色和紅色外皮中含有花青素、大麥和燕麥含β葡聚糖，有利于抗氧化，可降低壞膽固醇，預防冠心病。

但我國2021年《中國居民膳食指南科學研究報告》顯示，國人主食仍以精制米面為主，八成人全谷物攝入不達標。大連市中心醫院營養科主任王興國建議，平時做飯時可將全谷物、雜豆等混合白米熬粥或煮飯，減少吃白饅頭、白米飯、麵條等精制谷物的次數；沒有經過精磨的薯類、根莖蔬菜也可作為高質量的非精制碳水，比如紅薯、紫薯、南瓜等。根據《中國居民膳食指南（2022）》的推薦，每人每天應攝入



谷類食物200~300克，其中要包含全谷物和雜豆類50~150克；薯類食物50~100克。

蛋白質：“素食+海鮮”模式

蛋白質是組成人體細胞、組織的重要成分。綜述稱，食物中的蛋白質和某些氨基酸可幫助提高生長激素信號，這對延長壽命十分重要，但它們也會提升體內的胰島素樣生長因子1（可激活促衰老軸）水平，加快衰老。因此，長壽飲食模式推薦蛋白質攝入要少量但足夠，且最好以植物性來源為主；也可選擇以魚和海鮮為蛋白質主要來源的“素食加海鮮”飲食模式。國際血脂專家組發布的共識中提出“蛋白質來源金字塔”，位於塔尖的就是植物蛋白，包括大豆和其它豆類、堅果，其次是魚、蛋奶、禽肉等，它們都是優質蛋白。

此前也有多項證據表明，少吃肉類（尤其是紅肉）、多吃植物蛋白更利于長壽。《英國醫學雜誌》刊登的一篇涉及71萬多名參與者、隨訪達32年的研究指出，攝入植物性蛋白可使全因死亡風險降低8%，心血管疾病死亡風險降低12%。2021年《中國居民膳食指南科學研究報告》顯示，國人膳食結構中，奶類、魚蝦類和大豆類都存在攝入不足的問題。王興國說，優質蛋白要占到膳食總蛋白質供應量的50%及以上，有些植物性食物缺乏人體必需的氨基酸，應保證適量動物性蛋白質的攝入。建議少吃或不吃加工紅肉，每周吃2~3份魚，約226~339克（2~3個手掌大小），適量蛋奶，多吃豆類等植物蛋白，每100克豆類及豆制品中蛋白質含量前五位是黑豆、黃豆、綠豆、紅豆、北豆腐。

脂肪：增加植物性來源

綜述建議，膳食中應含25%~35%的脂肪，且大部分為植物性脂肪。許多食物散發油炸的香味和絲滑口感是因為含有脂肪，脂肪主要成分是脂肪酸。景浩說，飽和脂肪酸主要來自豬油、肥肉等動物脂肪以及可可油、椰子油和棕櫚油等植物脂肪，過量攝入會危害心血管健康；單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸對



降低壞膽固醇有益，主要來源於植物油和魚類脂肪。因此，人們應該少吃動物性脂肪，多吃含不飽和脂肪酸的食物。

《中國居民營養與慢性病狀況報告（2020年）》顯示，國人膳食脂肪供能比持續上升，家庭人均每日烹調用油量遠高於推薦值；居民在外就餐或點外賣的比例不斷上升，食堂、餐館、加工食品中的油、鹽問題值得關注。王興國提醒，家庭用油要控好量，每日不超過25~30克。日常烹調最好用植物油，如葵花籽油、花生油、大豆油、橄欖油、茶油、亞麻籽油等，各種油換着吃，利于維持脂肪酸攝入均衡。此外，多吃富含不飽和脂肪酸的豆類、豆制品，有助調節血壓血脂，還可幫女性減緩雌激素活性的降低。中國營養學會建議每天吃15~25克大豆，相當於至少吃5個麻將塊大小的北豆腐或者1拳頭豆腐皮/絲。

進食時間：每天控制在12個小時內

諸多研究肯定了限時進食的益處，比如控制體重、提高胰島素敏感性、降低心血管疾病風險、延緩衰老速度等。綜述中也提及，長壽飲食模式中的熱量限制，其實是將每天的進食時間控制在11~12小時內。例如，早飯在上午8點吃，那麼晚上7點或8點後就不要再吃其他東西了。

現在人們還流行用限時進食、辟谷等方法來減重，但研究者隆戈教授指出，禁食時間太長會使新陳代謝減慢，不利于健康，大家可嘗試每3~4個月進行一次5天的“模擬禁食”，即低熱量、低蛋白質、低糖、中量脂肪（供能占比30%）的植物性飲食模式，可使免疫系統恢復活力、降低癌癥發病、改善認知能力、延長壽命。景浩表示，上述限時進食的方法並不是適合所有人，每天保持在12~13小時內進食是相對安全、可行且有效的。王興國補充說，飲食要有節制，主要須做好好的，晚飯後不吃零食，不要邊熬夜邊吃夜宵等。

人群：65歲以上避免營養不良

綜述指出，長壽飲食應根據不同個體的年齡、健康狀況等動態調整，特別是65歲以上的人群，可能需要增加蛋白質攝入，以避免營養不良；沒有肥胖、胰島素抵抗等情況下，較高的複合碳水攝入能幫老人避免身體機能下降。專家們表示，老年人的飲食更要注重營養全面，主食、禽蛋奶豆、蔬菜水果都不能少。消化能力弱、免疫力差、虛弱的老人要重視補充蛋白質，必要時可在醫生指導下服用補劑。

此次新研究再次佐證，以植物性食物為主的膳食模式對長壽十分有益。其實，國人傳統的膳食結構就是以植物性食物為主，只不過從20世紀90年代開始，動物性食物攝入迅速增多，如今需要“回歸”。中國營養學會還提倡食物多樣、合理搭配，建議每天平均攝入12種以上食物，每周攝入25種以上食物。此外，專家們提醒，長壽還與遺傳、社會條件、自然環境及其他生活方式有關，除了做到健康飲食，人們還要堅持運動，戒烟限酒，了解家族病史并做好預防，定期體檢，關注心理健康和腦功能狀態。

敢于認錯、享受自在、追求成長 內心成熟的人抱怨少

生活經驗告訴我們，人內心的成熟度，似乎并不必然和年紀成正比。經歷多、善思考的人，也許年紀輕輕，為人處世上就很老練。那麼從心理角度看，內心成熟、情緒穩定的人有什麼特點呢？美國“積極的力量”網站總結了13條：

1. “如果生活欺騙了你”，不抱怨、不心急。我們的每一天、每一個人生階段，都有事與願違的事。偶爾泄氣一下可以平衡心理，但如果總是抱怨沒得到想要的，不僅會把別人趕走，也會讓自己整日愁容滿面。知足常樂不是一種自欺欺人，而是主動地接納現實、調節心態，讓自己變積極，心態變了，行動就會變，生活狀態也會跟着變。
2. 不記仇。人與人的關係，有愛有恨也有萍水相逢，怨恨是最應丟棄的。生活中，如果有人冤枉了你，避開這個人是很自然的，但沒有必要時時懷恨在心，因為這最後傷害的還是自己。成熟意味著你要學會無視，甚至原諒這些問題，不被它們煩惱。
3. 勇于承認錯誤。成熟的一個重要迹象是做錯事時勇于承認。意識到自己說的話或做的事對別人造成了傷害是第一步，更重要的是隨後的行動，真誠向他人道歉，提出彌補方案。
4. 不以貌取人。人不可貌相，海水不可鬥量。有些很出色的人，外表並沒有那麼出眾。成熟的人不會根據別人的穿着和發型做判斷，而是要深入觀察、了解。
5. 不指望別人很完美。如果你總是指望別人做事周全滴水不漏，那麼你會對生活非常失望。成熟的人會意識到，每個人都會犯錯，而且每個人都還有機會，還可以進步。
6. 意識到自己的缺點和瑕疵。內心成熟者的一個重要特徵就是，他們知道自己的優劣勢。面對自身的缺點、瑕疵，與其否認其存在，不如學會和它相處，影響大的短處要慢慢增進，更重要的是花精力發揚自



己的優點。

7. 比較理性地看待愛情和婚姻。婚戀在一開始可能是風花雪月，隨後會慢慢發展成柴米油鹽。成熟的人能接納這一變化，不會對伴侶和婚姻持過于浪漫的幻想。

8. 適當鬆綁。成年人的世界不輕鬆，但每個人心中都有孩童般的情感，都有流露出來的需求。內心成熟的人會時不時放下工作、賬單、家庭和責任，充分享受自在的樂趣，而不至于把每天都過得太嚴肅。

9. 會同情他人。別人落魄時，我們應該總是表現出同情心。因為你永遠不知道什麼時候會輪到自己，那時候，你會非常需要朋友和家人的支持。

10. 適應力強。不少人在進展不順利時會崩潰，成熟意味著你要意識到並不是所有的事都會按照你的意志發展，要學會接受變化。

11. 專注個人成長。成長是一個持續的過程。情感成熟的人不去過度關注其他人的問題，而是更關注自己的需要和發展，因此也有勇氣做出必要的改變。

12. 接受不同的觀點。思想的交流碰撞是有益的，但是懷着一股怒氣非要他人認同你的觀點，就沒有必要。隨着年齡的增長和成熟，你要學會接納別人的觀點。當你開始接受差異，生活中的心煩事會少很多。

13. 欣賞生活中的小事。成熟的人會意識到成功不祇是為了追求豪宅、豪車。最珍貴的禮物往往是一張感謝卡，或伴侶為疲憊的人做愛吃的菜。小事其實對人生更有意義。

手腳冰涼， 盲目溫補反受害

手脚冰涼在女性、老人和體弱者中最為常見。人們大多認為手脚冰涼是“寒”造成的，于是選擇吃牛羊肉、辣椒、生姜、桂圓等辛熱之品來溫補。有些人吃完會感到身體熱乎乎的，手脚也不那麼涼了，有些人却可能適得其反。

中醫認為，手脚冰涼屬“肢厥”範疇。《傷寒論》云：“凡厥者，陰陽氣不相順接，便為厥。”由此可見，肢厥是由于陰陽之氣失去平衡、不能相互貫通，導致陽氣不能正常布達溫煦所致。而肢厥也有寒熱之分，不是所有的手脚冰涼都是陽虛惹的禍，我們要辨證施治，不可盲目溫補。

寒證造成的手脚冰涼是因為人體內寒氣過剩、陽氣衰微，寒氣凝滯于經絡，致使氣血運行受阻，不能達到四肢末端。因此，除了手脚發涼之外，還常常出現惡寒蜷臥、面色蒼白、腹痛下利、嘔吐不渴、舌苔白滑、脈微細等證。防治可用四逆湯溫中散寒。方中生附子是大熱之品，其性走而不守，能通行十二經，溫壯元陽，回陽救逆；幹姜性熱、味辛，入心、脾、胃、肺經，其性守而不走，溫中散寒，助陽通脈；炙甘草既可以益氣補中，治虛寒之本，也能緩和幹姜、附子峻烈的藥性，調和諸藥。

熱厥，即因為邪熱深伏于身體、閉阻陽氣，導致陽氣不能外達四肢而導致的手足逆冷。除了手足冰涼，還常常會感到喜冷飲而惡熱，伴煩渴口幹、小便黃赤，舌質紅，苔黃燥，脈洪大有力。通常發熱在前，手足厥冷在後；厥為標，熱為本，也就是真熱在裏，隔寒于外的真熱假寒證。此時，應使用白虎湯清裏透熱。方中石膏性大寒，味辛、甘，擅長清熱，以制陽明內盛之熱，并能止渴除煩；知母性寒，味苦，質潤，能助石膏以清熱生津；粳米、炙甘草和中益胃，并可防止石膏和知母的大寒之性傷身，諸藥配伍，便能幫助患者清熱、除煩，生津止渴，邪熱內盛所導致的四肢逆冷就會自然解除。