

# 好好吃饭能更年轻! 建议照着这份清单吃



人人都想要自己更加年轻,那应该怎么去做呢?买护肤品?吃保健品?有研究表明,一日三餐在饮食上多下功夫,就能延缓衰老。一起来看看。

## 抗氧化饮食能抗衰老吗?

2024年,浙江大学医学院邵逸夫医院消化内科的研究人员在《衰老》(Aging)期刊上发表了一篇研究,该研究探讨了复合膳食抗氧化指数(CDAI)与生物衰老的潜在相关性。

研究结果显示:CDAI与延迟生物衰老具有显著的正相关关系。摄入抗氧化饮食,可延迟生物衰老,与CDAI评分最低的参与者相比,CDAI最高的参与者表型年龄减少了0.52年。

也就是说,平时多吃抗氧化食物,能让你的身体更年轻一些。

## 这些食物可以多吃!

抗氧化成分来源丰富,对应的食物不仅能抗氧化,还有其他健康益处。

富含β-胡萝卜素的食物(胡萝卜、南瓜、苦苣、木瓜、芒果等):能抗氧化,还可转

化为维生素A,有益眼睛和皮肤;需注意,高剂量补充剂可能增加吸烟者肺癌风险。

富含番茄红素的食物(番茄酱、西红柿、西瓜、番石榴等,推荐番茄酱):可抗氧化,还能预防癌症、控制血压、保护前列腺和心脏等。

富含花青素的食物(紫甘蓝、紫薯、蓝莓、黑枸杞、桑葚等):抗氧化同时能改善视力。

富含大豆异黄酮的食物(豆制品):属植物雌激素,能抗氧化、改善骨质疏松、保护心血管等;黄豆含量最高(97毫克/100克),加工后含量降低,推荐腐竹、豆干、豆皮、豆腐补充。

富含维生素C的食物(甜椒、猕猴桃、西柚、草莓等,推荐甜椒和猕猴桃):除抗氧化,还助于维持免疫力、促进铁吸收等,半个甜椒或1-2个猕猴桃可满足每日需求。

富含维生素E的食物(蛋黄、葵花籽仁、山核桃、黑芝麻等):是强氧化剂,能保护细胞、增强免疫,对生殖健康重要;多数人缺乏,高剂量补充可能增加前列腺癌和出血性中风风险。

富含DHA的食物(青花鱼、三文鱼等):

抗氧化、抗炎,对大脑和视力发育关键,还能预防心脑血管病,50克即可满足每日需求。

富含茶多酚的食物(绿茶):抗氧化、抗炎;冲泡用60-80℃水得率较高,90-100℃时降低,得率随时间延长而提高。

所以从饮食上来看,蔬菜、水果、坚果、豆制品、鱼类等食物都是补充抗氧化成分的良好来源,在帮我们抗衰老的同时还有其他健康益处。

## 这些坏习惯要改掉!

虽然摄入富含抗氧化成分的食物对延缓衰老有帮助,但需要注意的是,抗氧化饮食并不是唯一能延缓衰老的方法。健康的生活方式、科学合理的运动、饮食合理搭配、充足的睡眠等也很重要。

### 吸烟

香烟的烟雾中含有3800多种化学物质,经常吸烟的人面部皱纹会增加,皮肤状态也会逐渐变差。

### 熬夜

熬夜是现代大多数年轻人的生活现状。有研究表明,与不熬夜的人相比,熬夜人群的皮肤屏障会受损。表现为角质层含水量降低,进而导致经皮水分丢失增加。要知道角质层含水量高,皮肤才会明亮有光泽。并且熬夜的人皮肤的皮脂量会升高,紧致程度也会下降。

所以,长期熬夜会促进皮肤衰老,最好能每天23点前睡觉,并保证充足的8小时睡眠。

### 不爱喝水

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率。

### 爱吃甜食

吃糖多会促进皮肤的糖化反应,进而导致皮肤弹性下降、皮肤暗黄、长斑、易衰老。

来源:科普中国



## 晨起后这四个表现,提示你血脂可能超标了

血脂高,症状通常不是很明显,但它很容易在悄无声息的情况下,偷偷“糊住”一根又一根血管。

在医生眼中,“早晨起床后”是高血脂容易露马脚的时刻,一些不起眼的症状其实提示血脂超标了。

## 早晨起床后自查4个迹象

仍感困倦——夜睡眠后,仍感觉十分困倦、乏力。这是因为高血脂可导致血液黏稠度增加、血流不畅,影响身体各个组织器官的供血和供氧,从而引起持续的疲倦感。

手脚发麻——血脂问题影响血液循环时,手脚易因供血不足发麻;同时血脂增高会损伤血管壁,引发炎症,还可能影响神经系统、干扰神经信号传导,双重作用下更易出现手脚发麻。

头晕、头痛——晨起头晕、头脑不清醒或常伴头痛,若排除睡眠等明显原因,可能与血脂过高有关。血脂异常会影响脑部血液循环,导致大脑短暂缺血、缺氧引发头晕;还可能通过血管变化刺激神经引发头痛。

胸闷、气短——过多脂质沉积在血管壁形成粥样硬化斑块,影响血流。若心脏冠状动脉受影响,会导致心肌缺血缺氧引发胸闷;从静止到活动时心脏需氧量增加,胸闷可能更明显。

当然,仅凭上述迹象并不能确诊血脂异常。但如果发现自己有这些表现,或者怀疑血脂有问题,可到心血管内科就诊。

## 好好吃饭,能降血脂

控制总量与短期素食:超重/肥胖伴血脂异常者、非肥胖中青年血脂异常者,可采用限量膳食(每日较推荐量减少1/3总能量),推荐地中海饮食(多新鲜果蔬,蔬菜焯熟凉拌或水煮;保证全谷物,少红肉多白肉,吃够蛋、奶、豆、坚果)。短期(4周)素食(鱼素、乳蛋素、纯素食)有助降脂。

主食搭配:每日摄入50-150克全谷物(小米、玉米、燕麦等),至少1餐用全谷物做主食,如1份糙米加2份精米煮糙米饭,或1份小米加2份精米煮小米粥。

果蔬摄入:每天蔬菜450-500克(多深绿色,不油炸、红烧);水果200-300克(约1个苹果或2个橘子),最好餐间吃,不榨汁。

肉类选择:首选鱼肉(蒸煮炖),一般人群每周吃2-3次,每次50-100克(可选深海鱼)。每天禽畜肉不超过75克(约手掌心厚度及大小),红肉选瘦肉,少吃油炸烧烤食品、动物内脏。

豆制品与鸡蛋:每天食用大豆25克(约250毫升豆浆,或1-2块麻将大小豆腐);每天鸡蛋(含蛋黄)不超过1枚,最好水煮,少吃咸蛋。

合理用油与饮品:选不饱和脂肪酸高的植物油(大豆油、花生油、橄榄油等),搭配控油壶和不粘锅,少动物油(猪油、牛油等,饱和脂肪酸高)。最好喝白开水,不建议饮酒,可选黑咖啡或淡茶水(绿茶有助降低中老年人冠心病风险)。

来源:生命时报

# 一躺到床上就胡思乱想睡不着, 3个方法,脑子一下就“空”了!

每天晚上准备入睡时,你的大脑是否突然“不累”了?尽管哈欠连天、眼皮打架,大脑却像“夜里奔驰的汽车”一样停不下来?白天被客户投诉没时间处理的委屈;下午部门会议里不敢说的话;明明困得要死,但就是睡不着!

## 为什么一到睡觉,大脑就开始“蹦迪”?

当我们忙碌一天,终于能卸下一身疲惫试图入睡时,大脑却进入了一种高度活跃的状态,开始回忆、反思、计划,甚至对已完成或未完成的进行“过度加工”的“睡前思维活跃”现象,在睡眠科学中被称为“睡前认知唤醒”(Pre-sleep cognitive arousal)。

毫无疑问,睡前认知唤醒会大大延长我们的入睡潜伏期,导致本来就不够的睡眠时间变得更加捉襟见肘。不仅如此,研究发现,睡前认知唤醒和睡眠质量之间有负相关关系。因此,睡前认知唤醒被认为是失眠发生和持续的重要因素。

“睡不着”的原因千千万,情绪和压力占大半。相信大家对于“压力大到睡不着”或“心情糟糕翻来覆去”的感受并不陌生。然而,即便没有压力、没有烦恼,“倒头就睡”也并非每个人的标配。

哪怕我们已经控制住任何可能影响睡眠的可疑因素,完成睡眠科学家提倡的所有助眠的举措,做到6点吃了八分饱、7点出门跑一跑、8点关机关电脑、9点洗澡又泡脚、10点关灯开空调,却仍会睡不着。

## 如何“刹住”夜晚的大脑跑车?

请记住,不要提前睡,到点再睡,这是“刹住”夜晚大脑跑车的首要原则!

如果你的大脑还没有准备好入睡,提前



上床只会让你在床上辗转反侧,强化“床=失眠”的负面联想。与其在“睡眠禁区”里挣扎,不如等到真正感到困倦时再躺下。睡觉这件事,讲究的是“按时”,而不是“提前”。

如果你已经小心避开了“睡眠禁区”,仍然抵挡不住默认模式网络的“胡思乱想”,让你的思维“太闲”而变得“乱串”,与其试图压制它不如试试一些反常识的助眠“偏方”,给大脑安排一件简单又无聊的任务,让它“再忙一会,干点活儿”,从而逐渐平静下来:

**深呼吸法:**尝试4-7-8呼吸法,即吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒,专注于呼吸节奏;

**身体扫描:**从脚趾到头顶,依次感受身体的每一部分,关注它们逐渐放松的状态;

**想象场景:**在脑海中构建一个安静的画面,比如一片宁静的森林或海边,沉浸在这个想象的场景中。

如果靠自己努力,依旧无法与默认模式网络抗衡,不妨借助外力,听一听睡前故



事。选一个语言节奏温和,故事情节简单的音频故事,让大脑将注意力集中在旁白或情节上,避免思维“乱串”。

舒缓的节奏和单调的叙述,会逐渐引导大脑切换到更平静的状态,让它在这样的“低速模式”下,悄然进入梦乡。当然,别忘了设定定时关机!

睡眠并不是一场“战斗”,而是一种身心自然而然的放松。它不需要“努力”,更不需要“对抗”。越是强迫自己入睡,就越容易陷入“为什么还睡不着”的焦虑怪圈,导致大脑更加清醒,思绪更加活跃。

与其让自己陷入“战斗状态”,不如学会接受偶尔的失眠,放下对“必须立刻入睡”的执念,顺应身体和大脑的自然节奏。睡眠的本质是顺势而为,而非强求。当你调整心态,接受事实并采取适合自己的助眠方式时,夜晚的大脑跑车会逐渐放慢节奏,最终平稳地驶入梦乡。

来源:科普中国