长寿老人都吃什么

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2008/11/03 17:18

酸奶、鱼、巧克力、坚果、橄榄油、红酒、蓝莓

食物可以让生命更具活力，选择好的食物，会让自己看起来更年轻，无形中有延年益寿的功效，MSN英文网近日公布了7种长寿食物。

长寿秘诀——酸奶。在上世纪70年代，世界上拥有百岁老人比例最多的地区是格鲁吉亚，是什么秘诀让此地成为寿星的聚集地呢？答案最终锁定在毫不起眼的酸奶身上，它深深融入到当地居民饮食的方方面面。酸奶中富含钙质，可预防骨质疏松，另外，酸奶中的健康细菌能够保持肠道健康，减少因岁月带来的肠道疾病等。

鱼肉有助心脏健康。心脏病是威胁人类健康的因素之一，可在美国阿拉斯加的因纽特人却很少受到这一疾病的困扰，原因就在于他们经常以鱼肉为食，从而补充了大量的欧米伽-3脂肪酸，这种物质可以帮助人体控制胆固醇水平，并能预防心律失常，是人类的贴“心”卫士。

巧克力有利血管健康。在巴拿马附近的圣布拉斯群岛，同样生活着心脏异常健康的库纳人，他们比巴拿马人心脏病发病几率低9倍，而他们心脏健康秘诀是什么呢？原因是他们的饮品中通常含有大量的可可，而可可中含有丰富的黄烷醇，可保护血管机能，减少高血压的发生，以及帮助预防2型糖尿病、肾病及老年痴呆症等疾病，适量食用富含可可的巧克力同样促进身体健康。

坚果延年益寿。提倡健康生活和素食的美国宗教团体——基督复临安息日会研究指出，经常吃坚果的人可平均延长2年半的寿命。为何坚果有如此神效呢？因为坚果是不饱和脂肪酸的很好来源，这一点与橄榄油颇为相似，此外，坚果还蕴含了丰富的维生素、矿物质和其他健康物质如抗氧化剂等，是不可多得的健康食品。

橄榄油抵抗老年病。早在四十年前，科学家们就已经研究出橄榄油的神奇作用：橄榄油中的不饱和单脂肪酸可以降低心脏病及癌症的发病几率。现在，人们有了更多的发现：橄榄油中还含有一种功能强大的抗氧化剂——多酚，能帮助人类抵御年龄增长带来的疾病。

红酒延缓衰老。适度饮酒可预防心脏病、糖尿病和记忆减退。尽管任何一种酒都可起到这样的作用，但是佼佼者却非红酒莫属，因为红酒中特有的白藜芦醇能激活控制细胞老化的因子，从而使人延缓衰老，更加年轻。

蓝莓保持身体灵活。1999年，塔夫茨大学的梅耶人类营养研究中心进行了一次实验，他们给老鼠喂了相当一段时间的蓝莓提取液，这段时间相当于人类的十年。结果发现，食用蓝莓的老鼠们在老年以后比普通老鼠具有更好的平衡感、身体协调能力。这也证实了蓝莓中的化合物有助于减轻炎症、缓和氧化损伤，从而提高年老后的记忆力和肢体灵活性。