

最近广西河池市巴马瑶族自治县挂上了“世界长寿之乡”和“中国长寿之乡”两块牌匾。

据中国老年科研中心开展的全国老年人口健康状况调查结果显示，巴马现有百岁老人81人，占当地总人口的31.7/10万。联合国确定的长寿之乡的标准，百岁老人的比例为0.75/10万名，巴马的这一比例居世界前列。

巴马的长寿现象与当地自然环境、社会环境及遗传、饮食、劳动、精神因素和微量元素等多种因素有关，但最直接、最重要的就是饮食结构。

巴马长寿人群膳食结构模式的特征为低能量、低脂肪、低盐、低胆固醇和低蛋白质，其他营养素也相对不高。这种饮食结构也许不适合在赛场上争金夺银的体育健儿，但对健康长寿却未必没有好处。能解释当地居民健康长寿的，并非现代医学和营养学倡导的“高热量、高蛋白质营养论”，而是以植物性食物为主的“谷菜食品营养论”。

选饮食 “五低” “两高” 最益寿

巴马长寿老人的饮食有“五低”（低热量、低脂肪、低动物蛋白、低盐、低糖）和“两高”（高维生素、高纤维）的特点。长寿老人吃不知口，菜谱随季节而变化，保持新鲜、多样。

在巴马，长期以来朴素自然的饮食文化在历史发展过程中自成一体，与古代记载的饮食、营养与健康长寿的理论相吻合。到20世纪90年代，巴马人的饮食结构仍保持以植物性食物为主、动物性食物为辅的东方传统膳食结构。

长寿老人常年以玉米、稻米为主食，副食有红薯、芋头。大部分百岁老人年均用粮约210公斤，每天食用玉米0.5公斤左右。

和渣菜 长寿老人最爱吃

巴马县盛产黄豆、饭豆、竹豆、豌豆、绿豆、地豆、猫豆、黑豆、四季豆等，一年四季均有豆类供应，以黄豆居多，其次是绿豆、饭豆。巴马的长寿老人每人每年会食用豆类25～50公斤。

当地人习惯将黄豆磨成粉，制成豆腐丸食用。无论过去还是现在，老人们最爱吃的菜叫和渣菜，即将黄豆磨成粉或浆状，配以各种蔬菜，如白菜、芥菜、南瓜苗一锅煮。这种汤菜营养丰富，可口润肠，易消化。

当地的蔬菜品种也十分丰富。人们常吃的蔬菜有白菜、芥菜、萝卜、大蒜苗、红茹苗、南瓜苗、南瓜花、西红柿等几十种，还有苦脉菜、雷公根、羊角菜、蕨菜等近百种野菜；笋类有南竹笋、金竹笋、甜竹笋、苦竹笋、刺竹笋、毛竹笋等；瓜类有南瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜等。长寿者每人每天食用

蔬菜0.5~0.75公斤。

长寿油 不饱和脂肪酸最丰富

长寿老人以食用植物油为主，辅以动物油。火麻油等植物油是长寿老人的主要食用油。人们称火麻油为长寿油。长寿老人年均食用火麻仁约40公斤，还常食用火麻汤，即将火麻子打碎浸水、取汁煮菜。经测定，火麻油中含有大量有利于延缓衰老的维生素E。长寿老人将火麻仁磨碎，处理后与蔬菜一起混煮。此菜味道清香，油而不腻。火麻仁中不饱和脂肪酸含量丰富，亚油酸及 α -亚麻酸含量均较高，还有蛋白质、卵磷脂等，可润燥滑肠、滋养补虚，对预防便秘，降低血胆固醇有良好作用。

除了火麻油之外，巴马长寿老人还常年食用山茶油。山茶油在民间也有长寿油的说法。山茶油里的油酸含量比橄榄油还要高。