



增寿和折寿的食物清单 是时候更换你的食谱了

有些食物吃多了有损寿命，而有些食物经常食用却有益健康，益寿延年。比如，近日美国的一项研究发现，吃100克水果，会延寿10分钟。快看看这份增寿和折寿的食物清单，是时候调整食谱了。

研究者共分析了5853种食物，衡量了这些食物对健康寿命的影响。研究表明，各种食物中，水果、谷物、非淀粉蔬菜、坚果、豆类、海鲜能增寿，而热狗、汉堡、早餐三明治和含糖饮料都减寿。

研究者基于全球疾病负担研究与食物营养概况制定了健康营养指数(HENI)，以计算一份食物以分钟计对健康寿命的净获益或危害。

比如，每克加工肉减寿0.45分钟，而每克水果增寿0.1分钟，再根据食物组分综合计算对寿命的增减。

一份标准的牛肉热狗，61克加工肉减寿27分钟，再

加上其中的钠和反式脂肪酸，最终减寿36分钟。

一份85克的鸡翅，综合考虑各种成分减寿3.3分钟。

一份蔬菜比萨、苹果派分别增加寿命1.4分钟和1.3分钟，不过如果考虑加入的钠和反式脂肪酸，就相互抵消得差不多了。

三文鱼、花生、豆类，每份可增寿10至15分钟。

研究者表示，这项研究的重点在于帮助人群更好地选择健康食物，并适当调整饮食习惯，而不是加加减减计算寿命。比如，将每天吃的牛肉、加工肉之类减少10%，换成热量相当的蔬果、坚果、豆类等可延寿48分钟。

当然，能活到100岁，并不是这么简单计算吃什么。也有学者认为，这些计算可能并不完全可靠。但是无论如何，这种直观的“粗暴简单”似乎可以帮助人群更好地选择健康食物。