

好好吃饭真能更年轻

建议照着这份清单多吃点



人人都想要自己更加年轻,那应该怎么做呢?有研究表明,一日三餐在饮食上多下功夫,能延缓衰老。一起来看看吧。

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。

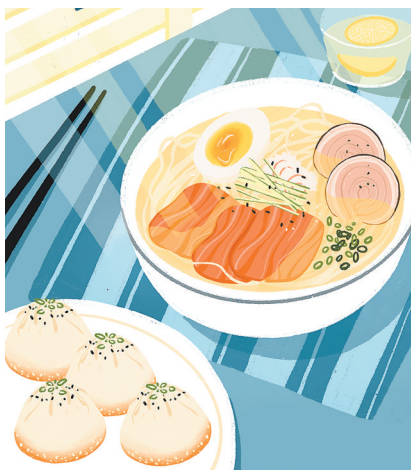
所以,长期熬夜会促进皮肤衰老,最好能每天23点前睡觉,并保证充足的8小时睡眠。

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患病率。

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:央视网 微信公众号《好好吃饭真能更年轻!建议照着这份清单多吃点》)

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。

CDAI是一种评估膳食中抗氧化物质摄入的指标,旨在评估膳食抗氧化剂对人类健康的综合影响。

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。其原因可能是:抗氧化剂能减轻氧化应激和身体的炎症反应,其中氧化应激有可能导致细胞损伤,并可能与年龄相关疾病有关,炎症也与衰老和年龄相关疾病有关。

这些食物可以多吃

以上研究不仅得出了抗氧化饮食能延缓衰老的结论,还提到了抗氧化成分的来源,包括β-胡萝卜素、维生素C、维生素E、硒、锌、锰以及辅酶Q10补充剂,还有植物性食物中的酚类化合物、维生素和类黄酮。补充抗氧化剂或摄入富含抗氧化成分的食物能帮我们减轻身体的氧化损伤。

这么看来,与抗氧化关系密切的营养素很多,可选择的食物自然也不少。并且这些食物不仅能帮我们抗氧化,还有诸多其他益处。

富含β-胡萝卜素的食物

这种营养不仅能抗氧化,还能在体内转化为维生素A,促进眼睛和皮肤的健康。我们平时吃的胡萝卜、南瓜、苦苣、木瓜、芒果、橘子都富含β-胡萝卜素。

不过,对于β-胡萝卜素补充剂要慎重选择,补充高剂量的β-胡萝卜素可能会增加吸烟者患肺癌的风险。

富含番茄红素的食物

番茄红素除了能抗氧化,还能帮我们预防癌症、控制血压、保护前列腺和心脏,对预防骨质疏松也有帮助。

这种营养多存在于红色的食物中,比如番茄酱、西红柿、西瓜、番石榴、葡萄柚等,其中以番茄酱最为推荐。

富含花青素的食物

花青素在抗氧化的同时,也具有改善视力的作用。我们平时吃的紫甘

蓝、紫薯、黑米、蓝莓、黑枸杞、桑葚等都富含花青素。

富含大豆异黄酮的食物

大豆异黄酮主要存在于豆制品中,也属于植物雌激素。它是豆制品中的生物活性成分之一,具有抗氧化、改善和预防骨质疏松、保护心血管、预防阿尔兹海默症等作用,还能帮我们调节体内的雌激素水平。

有研究对我们常吃的豆制品中大豆异黄酮的含量做了检测,结果发现:黄豆的大豆异黄酮含量最高,为97毫克/100克,黄豆经过加工后大豆异黄酮的含量会有不同程度的降低。不同豆制品中,大豆异黄酮含量腐竹>豆干>豆皮>豆腐>豆瓣酱>豆乳>豆浆>豆腐乳。另外,用大豆制成的豆芽也含有大豆异黄酮,但含量不多,仅为14.2毫克/100克,处于豆乳和豆浆之间。

所以,如果想要更有效补充大豆异黄酮,除了可以吃黄豆以外,还推荐吃腐竹、豆干、豆皮、豆腐。

富含维生素C的食物

维生素C大家太熟悉了,它除了能帮我们抗氧化,还有助于维持免疫力、促进铁吸收、预防心血管病等。

新鲜的蔬果中含有丰富的维生素C,比如甜椒、苦瓜、小白菜、猕猴桃、西柚、橙子、橘子、草莓等,其中最推荐的蔬菜是甜椒,最推荐的水果是猕猴桃。吃大约半个甜椒或1个至2个猕猴桃就能满足一般人群一天的维生素C需求了。

富含维生素E的食物

维生素E属于强抗氧化剂,能够保护机体细胞免受自由基的伤害,增强人体免疫功能,对生殖系统的健康也很重要。蛋黄、烹调油、葵花籽仁、山核桃、黑芝麻都是补充维生素E不错的选择。不过,维生素E咱们大多数人不缺。

另外,维生素E补充剂最好别乱吃。有研究提到,补充高剂量的维生素E可能会增加前列腺癌和一种由脑出血引起的中风的风险。

富含DHA的食物

DHA是一种不饱和脂肪酸,对大脑和视力的发育至关重要,并且它还能预防心脑血管疾病,也可抗炎、抗氧化。青花鱼和三文鱼都是富含DHA的食物,只需要吃50克的青花鱼或者三文鱼就完全能满足一般人群每天对DHA的需求量了。

富含茶多酚的食物

茶多酚具有抗氧化、抗炎的作用,我们平时喝的绿茶就是茶多酚的良好来源。

需要注意的是,冲泡绿茶的时候别用太热的水,水温控制在60至80℃时,茶多酚得率较高,而当温度在90至100℃时,茶多酚得率会降低,一般情况下茶多酚得率随着冲泡时间的延长而提高。

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。