

血液中四种营养多 长寿可能性大大增加



受访专家

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 朱毅

环球时报健康客户端记者田雨汀

人们常说“长寿是吃出来的”，健康饮食确实有助于预防慢性疾病，维持人体正常生理功能。2月26日，美国印第安纳大学、山西医科大学的研究人员在《氧化还原生物学》期刊上发表了一篇研究论文，揭示了血清中有四种营养素水平较高，有助于延长寿命。

研究人员分析了美国国家健康与营养调查队列中11539名年龄40岁及以上参与者的数据，测量了他们血清中微量营养素和炎症生物标志物的含量，包括维生素C、25羟维生素D（维生素D在体内的存在形式）、维生素E（ α -生育酚）、 β -胡萝卜素、番茄红素、叶酸和铁，分析了血清微量营养素与疾病死亡率、炎症之间的关系。

结果发现，血清中维生素C、25羟维生素D、 β -胡萝卜素、番茄红素、叶酸和铁水平较高的人群，体内炎症水

平更低；血清中较高水平的维生素C、25羟维生素D、 β -胡萝卜素和番茄红素，与全因、癌症和心血管疾病死亡风险降低相关。

具体而言，与最低水平的血清25羟维生素D相比，最高水平分别与全因、癌症和心血管疾病死亡风险降低34%、52%和41%有关；与最低水平的血清维生素C相比，最高水平分别与全因、癌症和心血管疾病死亡风险降低36%、55%和41%有关。

研究人员表示，这几种微量营养素能通过减轻炎症反应，来降低全因、癌症和心血管死亡风险，结果为饮食预防慢性疾病提供了新的证据，但还需进一步研究，如开展大规模的随机对照试验等。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅告诉记者，上述微量营养素对健康的影响确实需要更准确的评估，但这四种营养素确实对人体健康都有积极作用，日常注意合理搭配饮食，就能补够。

维生素C。维生素C是人体必需的营养素之一，是一种强大的抗氧化剂，能促进胶原蛋白合成，利于皮肤、骨骼等的健康；清除自由基，减少氧化损伤，增强免疫力；促进铁的吸收，辅助预防缺铁性贫血。《中国居民膳食营



在“深蓝1号”，工作人员展示刚收获的三文鱼（资料照片）。
新华社发（俞方平 摄）

养素参考摄入量（2023版）》建议，成年人每日应摄入100毫克维生素C，想达到预防慢性病的效应，推荐摄入200毫克。人体无法合成维生素C，只能通过食物获得，保证每天“半斤水果一斤蔬菜”，一般就能补够维生素C。推荐多吃刺梨、猕猴桃、草莓、西兰花、辣椒、土豆、油菜、苋菜、红薯、芥菜等新鲜果蔬，水果建议生吃。

25羟维生素D。维生素D是人体必需的脂溶性维生素，促进钙、磷吸收，维持正常血钙磷水平和骨骼肌肉的正常生长、发育、运作，还能调节免疫系统，有助预防多种慢性疾病。维生素D主要来源有三文鱼、金枪鱼、蛋黄、动物肝脏，以及一些强化食品，如添加维生素D的牛奶等。另外，人体内80%的维生素D需要通过晒太阳后皮肤合成，因此应保证每日户外活动

时间在1小时以上。

β -胡萝卜素。它在体内可转化为维生素A，有助于保护视力，维持正常视觉功能；具有抗氧化作用，能保护细胞免受自由基损害，降低某些慢病的发生风险。橙色、黄色、绿色蔬菜水果，如胡萝卜、南瓜、菠菜、芒果都富含 β -胡萝卜素。

番茄红素。它是一种强抗氧化剂，能有效清除自由基，降低氧化应激，对前列腺健康可能有一定益处，还可能预防心血管疾病和某些癌症。番茄红素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色水果和蔬菜中。

朱毅提醒，这四种营养素协同作用时，抗炎效果会产生“1+1大于2”的惊喜，餐桌上的彩虹色就是最好的抗炎配方。

生命时报官方网站

惊蛰时节饮食宜“减酸增甘”

今年3月5日是惊蛰节气，这是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。此时，大地回暖，人们能明显感受到春天的脚步越来越近。中医专家提醒，此时养生的重点在于养肝护肝，保持心情舒畅，避免情绪波动过大，以免伤肝。同时，适当滋阴，使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒展畅达。

首都医科大学附属北京中医医院

妇科副主任医师肖潇介绍，起居方面，要保证充足的睡眠，尽量不超过晚上11时睡觉，早上6—8时起床。同时，不要急于脱掉冬衣，要遵循“春捂”原则，尤其是下肢和脚部的保暖，以防寒邪入侵。

“中医认为，春季属木，与肝脏相对应，惊蛰时肝气正旺。”肖潇介绍，饮食方面，应遵循减酸增甘的原则，因为酸入肝、甘入脾，减酸增甘才能

达到补益脾胃的效果。此时，建议多吃一些大枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃，还可以多吃一些具有升发阳气作用的食物，如韭菜、春笋、芽菜等。此外，还可适当多吃些清肝火食物，如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等，有生津润燥的作用；少吃辛辣（辣椒）、油腻（烧烤）、过酸食物（醋、柠檬），以防肝火过旺。

肖潇提醒，惊蛰时节，气温变化

大，人体容易受到风寒侵袭，加上病毒和细菌活跃，感冒、流感等呼吸道疾病高发。此时，可以通过艾灸大椎、肺俞等穴位来增强免疫力，预防疾病。惊蛰期间，肝阳之气渐升，阴血相对不足，人们容易出现情绪波动，如急躁、易怒等，甚至诱发情志方面的疾病，建议多参加户外活动，尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动，通过肢体的伸展和呼吸的配合，畅通经络，培补元气，还可以配合按摩太冲穴，疏肝理气，调节情绪。

王美华
人民网（来源：人民日报海外版）