

9000 余种食物健康度大评估

# 这 5 类“最健康”食材您“吃了冇”

如今,越来越多的人开始重视自己的饮食健康。那么,哪些食物最有益于身体健康呢?

一项研究对 9000 多种食物进行了全面的评估,最终选出了最健康的食物,共有 5 种。这些食物不仅营养丰富,而且对于维护身体健康和预防疾病具有显著的积极作用。



近日,第三届海南国际热带食材供应链博览会举行,参观者在博览会上了解蔬果产品。 新华社发

## 专家给 9000 多种食物评分 发现最健康的是这 5 种

2024 年 10 月,权威期刊《自然-食品》上发表了一项研究,研究人员对 9273 种食品和饮料的健康程度进行了评估和排行。

该研究中,所有食品被分为 12 个大类,分别是:谷物、水果、蔬菜、豆类和坚果、肉蛋类(肉包括猪肉、牛肉、羊肉和野味,以及内脏和腌制肉类)、海鲜、奶制品、脂肪和油、饮料、混合菜肴、酱汁和调味品、咸味小吃和甜点。

每种食物、饮料或混合菜肴都会得到一个最终评分,评分范围从 1(最不健康)到 100(最健康)。

研究人员认为,得分在 70 分以上的食物或饮料应该多吃,31~69 分的食物或饮料应该适量食用,任何得分在 30 分及以下的食物或饮料都最好少吃或者不吃。在这 12 个大类中,得分最高的 5 类食物是:

- 豆类:84.9 分
- 坚果:84.9 分
- 海鲜:82.2 分
- 蔬菜:78.7 分

水果:73.7 分

不过,具体到食物种类,数据显示,即便在同一类别中,不同子类别的食物评分也存在差异。

比如:在水果大类中,浆果得分最高 95.7 分,其次是柑橘 93.7 分,一般水果 68.5 分,水果干为 68.3 分。在蔬菜大类中,绿叶菜得分最高 100 分,其次是一般蔬菜 83.3 分,红色和橙色蔬菜 78.1 分,淀粉类蔬菜 57.6 分,腌制蔬菜 55.8 分。

因此,为了身体健康和营养均衡,建议我们在一日三餐中有选择性地多吃这些食物,对健康的好处绝对不会少!

## 5 种食物与健康息息相关 但很多人根本没吃对

### 1. 豆类及豆制品

豆类及其制品是我国传统的健康食品。在 2024 年 11 月 14 日国家卫生健康委新闻发布会上,中国疾控中心营养学首席专家丁钢强指出,大豆及其制品完全可以称得上是营养的“六边形战士”,不仅对儿童的生长发育有好处,还可以降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后的女性骨

质疏松等发病的风险,有助于延缓老年人的肌肉衰减。

大豆的三大成员,黄豆、黑豆和青豆在营养成分上差异不大,相互之间是可以替代的。《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周食用 105 克至 175 克大豆,每天 15 克至 25 克。

### 2. 常吃一把坚果

坚果也被称为“长寿果”,含有多钟对人体健康有益的营养素,如不饱和脂肪酸、维生素、矿物质等。2024 年 11 月,《年龄和老化》期刊上发表的一篇研究指出,无论坚果种类,与不吃坚果的人相比,每天吃坚果可延长健康寿命,与残疾、痴呆或死亡综合风险降低 23% 相关。

### 3. 每周吃 2 次鱼

海鲜不仅味道鲜美。而且营养丰富。海鲜是一种优质蛋白质,含有必需氨基酸,能提供多种人体健康必不可少的基本营养素。海鲜也是微量营养素的良好来源,包括碘、硒、钙、铁、镁、维生素 B12 和维生素 D 等。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每周至少吃两次鱼,总量控制在 300~500 克。

### 4. 每天吃一斤蔬菜

蔬菜和水果,含有丰富的维生素、矿物质和抗氧化物。已有大量研究显示,富含蔬菜和水果的饮食,有助于降低心血管疾病、癌症、高血压和糖尿病等多种疾病风险,延长寿命。

但是,吃多少量才足够呢?《中国居民膳食指南》推荐大家食物多样化,并且蔬菜每天要吃到 300~500 克,其中营养更丰富的深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上。

### 5. 每天吃半斤水果

不同的水果含有不同的营养成分。

比如:柑橘类(橙子/柚子/柠檬等)富含维生素 C 和类黄酮;蓝莓富含花青素;葡萄富含多酚化合物和维生素 K;猕猴桃富含维生素 E 和维生素 C……它们的口味也不尽相同,多换换花样,才能更满足人体需求。

《中国居民膳食指南》建议每人每天吃水果 200~350 克。不过,要注意一点,不要榨汁,直接吃更好!

综合《健康时报》《北京青年报》报道

作废  
声明

武汉市青山区食品药品监督管理局统一社会信用代码证 114201077781539728、武汉市青山区工商行政管理局统一社会信用代码证 11420107010894984A、武汉市青山区红钢城食品药品监督管理局统一社会信用代码证 11420107MB1541976L、武汉市青山区冶金食品监督管理局统一社会信用代码证 11420107MB1541984F、武汉市青山区钢花村

声明公告

刊登 13164692093  
热线:

公示

洪山区菱角湖小区即将办理不动产证。因楼栋相关信息存在交易过户等情况,现将相关信息予以公示,公示期15天。如有异议,请自本公告之日起,15日内携书面异议资料报东湖生态旅游风景区新磨山社区居委会。联系电话:027-87511491  
地址:东湖生态旅游风景区新磨山社区居委会

| 序号 | 栋号-单元-房号   | 业主姓名 | 身份证号               | 建筑面积(m²) |
|----|------------|------|--------------------|----------|
| 1  | 菱角湖小区3栋604 | 王薇   | 420103196304263281 | 123.3    |

2025年11月4日

遗失声明武汉市新洲区何亮劳务服务部(个体工商户)92420117MAE7WX0G4G遗失公章、法人章、财务章,声明作废。

遗失声明湖北鑫泽洋建筑工程有限公司(91420113MAEBPLUJ2H)遗失公章、财务章、法人章、发票章,声明作废。

武昌殡仪馆关于对超期存放遗体进行火化处理的公告

根据《武汉市殡葬管理条例》第二十七条“除依法需进行检验、鉴定外,遗体应当自运至火葬场后10日内火化。火葬承办人因特殊情况要求延期火化的,可以向火葬场提出延期火化的申请,但最长不得超过60日。在前款规定期限内,丧事承办人不办理火化手续的,火葬场应当书面或者在本市主要媒体上公告通知丧事承办人限期办理。”之规定,“张开显”等18位逝者,遗体长期滞留在我馆,丧事承办人未办理延期存放手续。现予以公告,请“张开显”等18位逝者的丧事承办人自公告之日起60日内,到武昌殡仪馆办理遗体火化手续。60日后逾期不办的,我馆将根据《武汉市殡葬管理办法》前述条例,对公告超期存放遗体进行火化。一、逝者信息。  
王庆华,遗体从光谷大悦城接运,2025年7月14日起保存在武昌殡仪馆  
周桂林,遗体从中南医院接运,2025年7月27日起保存在武昌殡仪馆  
丁敏,遗体从省人民医院接运,2025年8月23日起保存在武昌殡仪馆  
冯勇,遗体从南湖山庄小区接运,2025年9月1日起保存在武昌殡仪馆  
袁家德,遗体从南湖山庄小区接运,2025年10月4日起保存在武昌殡仪馆  
李庆,遗体从芭比堡小区接运,2025年7月17日起保存在武昌殡仪馆  
蔡明,遗体从军威苑小区接运,2025年8月9日起保存在武昌殡仪馆  
华丽平,遗体从米兰映象小区接运,2025年8月27日起保存在武昌殡仪馆  
李长林,遗体从同济医院光谷院区接运,2025年9月2日起保存在武昌殡仪馆  
杨一,遗体从虹景花园小区接运,2025年9月18日起保存在武昌殡仪馆  
无名,遗体从复兴南街7号接运,2025年9月22日起保存在武昌殡仪馆  
王彪,遗体从同济医院光谷院区接运,2025年10月8日起保存在武昌殡仪馆  
王平,遗体从省人民医院东院区接运,2025年10月14日起保存在武昌殡仪馆  
龙红军,遗体从市中心医院接运,2025年10月12日起保存在武昌殡仪馆  
二、办理要求。请丧事承办人于见报后10日内至武昌殡仪馆办理逝者的遗体火化手续。逾期不处理的,我馆将根据《武汉市殡葬管理办法》第三章第二十七条,“自通知送达或者公告发布之日起60日内仍未办理的,火葬场可以将遗体进行火化。遗体火化后超过60日,丧事承办人不领取骨灰的,火葬场可以将骨灰送公墓深埋”。三、联系方式。武汉市武昌殡仪馆地址:武汉市楚平路3号,咨询电话027-87494992。特此公告。  
武汉市武昌殡仪馆 2025年11月4日

工区)八吉府街食品药品监督管理局统一社会信用代码证 11420107MB15422070,以上9本统一社会信用代码证遗失,特此声明作废。

武汉市青山区市场监督管理局  
2025年10月31日

股东会议通知

德藏柏尔(武汉)医药科技有限公司,统一社会信用代码:91420112MACFEQQ05X,拟定于2025年11月20日在公司会议室召开全体股东(议题主题:内部股权转让)会议,请全体股东准时到场参加。

遗失声明武汉市江夏区科协协失湖北省行政事业单位资金往来结算票据2份,编号:002714797、002714799,声明作废。

遗失声明本人方露,身份证号420106198409068421(有效期2019.01.28-2039.01.28),遗失第二代身份证,声明作废。

遗失声明湖北鑫开宝金属制品有限公司(代码:91420130MADYJ2DK78)遗失财务专用章一枚,声明作废。

遗失声明武汉裕达印刷有限公司遗失印刷经营许可证正本,证号:(武)印证字第B-0022号,声明作废。