

全球百岁老人的“长寿菜单”出炉

原来秘诀就藏在这5个小习惯里

很多人觉得长寿这件事“七分天注定，三分靠运气”。如果家里没有“长寿基因”，再怎么折腾也没用。但就在2026年初，国际期刊上的一项重磅研究，可能要颠覆你的认知。那些活过百岁的老人，虽然生活在不同的地方，但在饮食习惯上，竟有着惊人一致的“共性”。原来，我们吃下去的每一口饭，都在悄悄拨动身体里那个掌管寿命的“时钟”。今天，就带你看看这份科学家总结出的这份实实在在的全球百岁老人“长寿菜单”！



山东省邹平市孝善食堂的老人聚在一起吃饭。

新华社发



扬州市邗江区荷叶小区内一户人家正在吃年夜饭。

新华社发

百岁老人的“长寿菜单”到底都吃的是啥

今年1月，一项由美国、意大利、希腊、厄瓜多尔等多国科研机构科学家共同完成的研究发表在《转化医学杂志》上，研究系统梳理了百岁老人的“饮食秘密”，总结出他们的“长寿菜单”，发现有这5个“共同点”。

长寿菜单一：植物性食物是“主角”

翻开这些百岁老人的餐盘，就像打开了一幅“绿色的画卷”。新鲜的蔬菜、各色的水果、高质量的全谷物、豆类，占据了绝对C位。而那些蛋糕、汉堡、糖果等加工食品，几乎“不见踪影”。

主食“粗”一点：别天天吃精米白面，试着把餐桌上的主食换成燕麦、糙米、藜麦、玉米。它们保留了谷物的灵魂——膳食纤维和B族维生素。

蔬菜“垫个底”：每天至少吃够300—500克蔬菜，大概是两只手能捧住的量。颜色越丰富越好，番茄红素、花青素、维生素、矿物质、膳食纤维都是身体的宝藏；每天吃够200—350克水果。

豆类“天天见”：豆腐、豆浆、豆干……这些植物里的“肉”，富含优质蛋白。每天换着花样吃15—25克大豆（相当于一杯豆浆或半块豆腐），给身体减减负。

长寿菜单二：吃肉专挑“优质蛋白”

百岁老人不是只吃素不吃肉，而是他们知道怎么“挑”。研究发现，他们的蛋白质和脂肪摄

入量刚刚好，而且来源非常优质。这些长寿老人的蛋白质摄入量平均约占总能量的18.5%，脂肪摄入量大约占总能量的29%，主要来自优质脂肪。2025年2月，国际期刊《前沿研究杂志》上刊发的一项研究也证实：当蛋白质摄入占总能量的12.5%—25%时，死亡风险最低。

餐餐有“蛋白”：尽量保证每顿饭都有一两样优质蛋白。早餐的牛奶鸡蛋，午餐的鱼肉、鸡肉（白肉），晚餐的豆腐。

首选吃“白肉”：鱼肉、禽肉这些“白肉”是优选，脂肪质量更好。猪牛羊肉这类“红肉”可以吃，但要注意摄入量，尤其要避开肥肉和加工肉制品。

坚果当“零食”：核桃、杏仁、腰果，都是优质脂肪的来源。每天抓一小把（大概10—15克）当加餐，既解馋又护心。

长寿菜单三：日常饮食都很“清淡”

百岁老人的饮食里，藏着另一个共同点：吃得“淡”。你可能想不到，百岁老人每天的食盐摄入量，比世界卫生组织的建议还要低。结果就是，他们中高血压的人特别少。

借味代替咸味：炒菜时少放盐，多用葱、姜、蒜、洋葱、番茄、香菜来提味。你会发现，食物本身的味道竟然这么香。

换换烹饪方式：试试清蒸、白灼、凉拌。比如白灼虾、清蒸鱼、凉拌菠菜，既能锁住营养，又不用靠盐来“提味”。

长寿菜单四：每餐吃到“七八

分饱”

研究发现这些长寿老人，从来不会把自己吃撑，也就是现在流行的“热量限制”。

2023年《自然·衰老》期刊上发表的一项研究发现：减少25%卡路里的摄入（约保持7—8分饱），可将健康成年人的衰老速度减缓2%—3%，死亡风险降低10%—15%。

换个小碗：把家里的大碗换成小一号的，吃着吃着自然就少了。

先菜后饭：吃饭时先喝口汤，再吃蔬菜，然后吃肉，最后吃主食。

细嚼慢咽：大脑接收到“我饱了”的信号，需要一点时间。吃慢一点，给大脑留出反应时间。吃到不觉得饿了，但还能再吃几口的时候，停下来，就是刚刚好的“八分饱”。

长寿菜单五：晚饭早点吃、不吃夜宵

翻看百岁老人的生活作息，他们大多遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的规律，尤其忌讳深夜进食。比如，意大利阿布鲁佐的长寿老人有个“sdijuno”习俗，简单说就是：保持夜间不进食。

晚饭尽量早点吃：尽量把晚餐安排在睡前3—4小时，比如晚上6—7点吃完，给肠胃留出充足的消化时间。

晚饭清淡一点：晚上的那顿饭，尽量清淡一些，少油少肉，多吃蔬菜和易消化的主食。这样既不影响睡眠，也不会让肠胃夜里“加班”。

为什么吃对了能打开“长寿开关”

我们常说“病从口入”，其实反过来也一样，健康也是可以一口一口吃出来的。近日，中国农业大学副教授朱毅介绍，饮食之所以能影响寿命，主要是通过三个方面发挥作用。

1. 给身体“抗炎”：慢性炎症和氧化应激，是衰老和许多慢性病的根源。高糖、高脂、高盐的饮食会火上浇油；而少肉多蔬的饮食模式，能减少细胞和DNA损伤，帮身体“灭火消炎”，从而延缓器官衰老。

2. 给基因“修复”：饮食可以通过表观遗传机制，调节与衰老、疾病相关基因的活性。健康饮食能促进DNA修复、降低癌变风险，甚至可以抵消一部分遗传带来的不利因素。

3. 给代谢“稳盘”：健康饮食还有一个更直接的作用：稳住血糖、血压、血脂，让身体代谢状态更佳。代谢指标一旦失控，各种慢性病就容易找上门，自然就会影响健康寿命。

看到这里你会发现，哪有什么神秘的“长生不老药”？所谓“长寿密码”，其实朴素得不起眼，就藏在我们日复一日的一日三餐里：吃什么、吃多少、怎么吃。从今天开始，试着给餐盘多加一份绿色，把碗换小一号，把晚饭时间提前一点点。这些小小的改变，会在时间的复利下，悄悄拖慢你衰老的速度。

据《健康时报》报道