2024年9月24日 星期二
主编 赵小洪 责编 余麟
视觉 胡颖 但雯婷 校审 罗文宇

“最佳长寿饮食”找到了 这样吃寿命可以延长6年

“吃”贯穿了我们的一生，如何“吃”出健康、“吃”出长寿，这里有着很大的学问。一项最新研究发现，通过简单地改变饮食结构就能帮助延长寿命。那么，长寿食物到底有哪些？日常又要注意哪些饮食习惯能延年益寿呢？

“长寿饮食模式”你知道吗

2024年7月，《美国临床营养学杂志》上发表的一项新研究发现：从40岁开始，改变一下饮食习惯，就可以吃出“长寿”。其中，遵循“长寿饮食模式”，预期寿命延长了6年多！

具体到食物种类，多吃豆类、全谷物和坚果，少吃红肉、加工肉类和含糖饮料，有明显的“长寿”效果。研究评估了中国、法国、德国、伊朗、挪威、英国和美国的饮食习惯，分析了15种食物摄入量与死亡率之间的关系。研究人员发现，大多数国家的“典型饮食模式”的特点是全谷物吃得少、蔬菜量吃得中等到高、水果量吃得适中、坚果吃得少、豆类吃得少、鱼类吃得少，而精制谷物吃得普遍较多，红肉吃得中等到高，加工肉类较多。

“长寿饮食模式”的具体措施包括：

1.适量的全谷物、水果、鱼、白肉；

2.大量的牛奶和奶制品、蔬菜、坚果和豆类；

3.较少的红肉、含糖饮料；

4.少量的精制谷物、加工肉类。

最终研究发现，从40岁开始，从典型的饮食模式转为长寿饮食，国人的预期寿命延长了6.2~6.3年。其中，多吃豆类、全谷物和坚果，少吃红肉、加工肉类和含糖饮料，对延长寿命的益处最大。例如，对于中国40岁女性而言，多吃全谷物可以寿命延长1.5岁，多吃豆类延长1.1年寿命，少吃红肉能延长0.8岁。

重要的是研究发现：无论处于哪个年龄阶段，无论当前饮食模式如何，选择长寿饮食模式都是有利于健康、能够延长预期寿命的。因此，从现在开始，一日三餐遵循“长寿饮食模式”，多吃这些长寿食物，就能让你离长寿更近一步！

想长寿，饮食做出一点改变

1.多吃豆类

豆类含有谷类蛋白质中所缺乏的赖氨酸，是优质的植物蛋白来源。因此，将豆类（尤其是大豆）与谷物搭配，对改善免疫功能、骨骼健康，甚至皮肤和头发健康，都是非常有帮助的。

2.多吃全谷物

与精制谷物相比，全谷物含有更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等。增加全谷物摄入有助于降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、癌症等的发病风险。

推荐每天至少一餐食用全谷物，建议全谷物和精白米面搭配吃，比如二米饭、八宝饭都是推荐的做法。

3.多吃坚果

大多数坚果都富含蛋白质、膳食纤维、钾、镁、锌、硒、B族维生素、维生素E、不饱和脂肪酸等营养。常吃坚果能有助抗炎抗氧化、有助于控血压、维持血糖平稳、预防心血管疾病等。《中国居民膳食指南》建议每周吃50～70克坚果，平均下来每天约10克，相当于一小把。

4.少吃红肉

大家往往容易忽略一种“伤身”食物，那就是——“红肉”！2023年在《欧洲心脏病学杂志》上刊登的一项涉及176万人的研究结果显示，不论是加工红肉还是非加工红肉，吃多了都会增加心血管病和糖尿病的发病风险。

具体而言，每天多吃100克未加工红肉，心血管病的发病风险可能增加11%！而每天仅多吃50克加工红肉，心血管病的发病风险就可能增加26%！同时，每天多吃100克未加工红肉，会使2型糖尿病风险增加27%，不仅如此，还会让妊娠期糖尿病的风险翻倍！每天多吃50克加工红肉则可以使2型糖尿病风险增加44%。

5.少吃加工肉类

世界卫生组织的国际癌症研究机构（IARC）已经将加工肉列为1类致癌物，即明确对人类具有致癌性。加工肉在生产过程中可能产生致癌物质，如亚硝酸盐、多环芳烃和杂环胺等。特别是亚硝酸盐这种物质，亚硝酸盐本身没有危害，但是亚硝酸盐在进入人体后，会跟体内蛋白质的二级胺结合，产生一种新的强致癌物——亚硝胺。亚硝胺具有强烈的毒性，容易增加肝癌、口腔癌、食道癌、肺癌等多种癌症的患病几率。

6.少喝含糖饮料

含糖饮料可以被称为“甜蜜杀手”！2023年，四川大学华西医院的研究团队在《英国医学杂志》上发表的综述研究显示，高糖饮料摄入与45种疾病风险增加相关！包括肥胖、痛风、糖尿病等内分泌及代谢疾病，冠心病、中风、高血压等心血管疾病，肝癌、胰腺癌、乳腺癌等多种癌症等等。

长寿饮食，注意做好这5点

1.不要吃得过饱

饱食使人的胃肠得不到休息，长此以往导致消化系统的功能紊乱。消化系统犹如一台摄取机体营养的机器，这台“机器”只有细心使用、精心呵护，才能延长“寿命”。

2.吃够蔬菜和水果

想要健康长寿，蔬菜和水果一定要吃够！蔬菜和水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，而且能量相对低，有维持肠道健康，增加食欲，降低慢性病发生风险等作用。

蔬菜膳食纤维和矿物质含量要高，具有维护肠道健康和肌肉正常的兴奋性的作用。水果中糖分、维生素和有机酸的含量较高，有补充水分和维生素，刺激食欲等作用。

建议餐餐有蔬菜，早餐也尽量有蔬菜。每天至少食用300克（生重）新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。建议一般人群天天吃水果，每天200～350克新鲜水果，果汁不能代替水果。

3.每天吃1个鸡蛋

目前有充足的证据表明，每天摄入不超过1个鸡蛋与健康人血脂异常无关。此外，蛋黄富含磷脂和胆碱，是蛋类维生素和矿物质的主要集中部位。膳食指南推荐健康人群每周食用不超过7个鸡蛋，心血管疾病患者每周食用3～5个鸡蛋。

4.天天喝一斤牛奶

想长寿，饮食离不开牛奶。牛奶含钙丰富，还含有较多的维生素A、D、核黄素等，这些营养素是人体必要的、有益的。牛奶营养丰富又比较全面，奶中赖氨酸含量较高，胆固醇含量低，碳水化合物全部为乳糖，在肠道中可以转化为乳酸，有抑制腐败菌生长的作用。

5.把饮料换成茶水或柠檬水

日常喝白水是最健康的选择。如果实在不喜欢白水，可以在水中加些新鲜柠檬片或者薄荷叶等，增加水的色彩和味道。也可以选择喝些茶水，健康又养生。

据科普中国

日本“小林制药事件”中的软毛青霉酸 究竟是怎么回事

日本厚生劳动省近日公布了针对小林制药公司含红曲成分保健品致消费者健康受损事件的调查结果，确认该公司含红曲成分保健品原料中检出的软毛青霉酸是导致消费者肾功能障碍的原因。

据共同社等日本媒体报道，动物实验显示，此次检测涉及的三种通常不会出现在红曲原料里的化合物中，只有软毛青霉酸导致大鼠出现肾功能障碍，其他两种物质未给大鼠肾脏带来负面影响。日本厚生劳动省据此确认软毛青霉酸是引发健康问题的罪魁祸首。

这一事件为保健品安全再次敲响了警钟。那么，什么是软毛青霉酸？它有什么危害？消费者又该如何防范？

中国中药协会中药发酵药物专委会发酵中药饮片技术专家组组长申屠银洪接受新华社采访时解释说：“软毛青霉酸是青霉菌产生的毒素，摄入后会导致肝脏肿大，肝细胞变性，肾小管坏死。”

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任医师、博士生导师郎娜在接受新华社采访时说，软毛青霉酸主要侵害肝、肾、心肌细胞，含量分布依次为肝脏、肾脏、心脏，表明其分布与各脏器的病变程度有相关性。她还强调，这种毒素具有耐高温性，即使加热烹调也难以减弱毒性。目前主流方法是使用薄层色谱法和高效液相色谱法来检测，这些检测方法为保障食药品安全提供了重要支持。

关于如何从生产环节保障保健品安全，申屠银洪提出了三点建议：一是对生产中的物料、器具和发酵环境进行充分灭菌；二是精准控制发酵时间、温度、湿度等要素；三是对成品进行安全性和有效性指标检验，合格后才能销售。

郎娜表示，含红曲成分保健品本身没有问题，红曲具有健脾消食、活血化瘀的功效，现代药理研究表明红曲能降低血脂。但如果想降脂，除了服用药物和保健品，还应尽量做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、定期体检等。

专家表示，通过严格的生产管理、充分的灭菌措施和先进的检测手段，能够在红曲等保健品的生产过程中有效防范软毛青霉酸等有害物质的产生。消费者也应提高保健品安全意识，选择正规渠道购买产品，保持健康的生活方式，多管齐下共同维护自身健康。

据新华社

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦遗失重庆天鼎医外包有限公司公章500110701623 7作废
♦遗失峰高街道五马村民委员会人民调解委员会公章一枚，编号500226301643 4作废
♦遗失巫山红叶医院业务专用章500237983569 32作废
♦遗失重庆陈超建材有限公司公章500112702402 2作废
♦重庆凯腾公司渝BR9139运输证500110016701 3遗失作废
♦南岸区江南大道垂香苑餐厅遗失2023年6月19日核发的食品经营许可证正副本，编号：JY25001080117271 声明作废。
♦遗失渝北区姚顺利餐饮店食品经营许可证正本，许可证编号JY25001121197604 声明作废
♦遗失沙坪坝区鸿竹源农庄食品经营许可证（副本）编号：JY25001060251177 声明作废
♦遗失重庆苏思商贸有限公司统一社会信用代码91500112MAACBA8120公章，私章，财务章各壹枚声明作废
♦遗失巴南区冬三田餐饮店（食品经营许可证）正本、副本，许可证编号：JY25001131063234，声明作废。
♦遗失渝中区火山脊骨卤味店食品经营许可证正副本编号 JY25001030143309 作废
♦重庆正鲁公司渝DX2862营运证500108050179遗失作废
♦遗失重庆市沙坪坝区瑞可幼稚园民办非企业单位登记证书正本52500106GMJP5647968 作废
♦遗失长寿区徐风餐饮店食品经营许可证正副本编号 JY25001151017522 声明作废

♦遗失重庆诚亦委托寄卖有限公司公章编号5001038090145 声明作废
♦遗失重庆铭晟嘉民宿经营管理有限公司的财务专用章500113104298和法人章刘陈梁500113104298 声明作废
♦遗失重庆丰晋益网络科技有限公司公章，财务专用章，发票专用章印章各案证明原件作废
♦遗失重庆博汇聚运工贸发展有限公司财务专用章编码500105712412，法人章（杨蕙）编码500105712412作废
♦遗失圣金公司渝D17723运输证500110072221 遗失作废
♦遗失陈淑清烟草专卖零售许可证正副本500238120451作废
♦遗失李家琴食品经营许可证正本JY25001090110802作废
♦沙坪坝区明金餐饮店（个体工商户）遗失食品经营许可证正副本：编号 JY25001061143374，声明作废

公告 上海长飞建设工程有限公司：对世红【申请述称：2023年9月26日17时左右，刘世红在上海长飞建设工程有限公司承建的龙兴新城智能网联新能源汽车产业园基础设施配套项目三工区总装车间入字楼上打胶时摔伤，要求认定伤工伤】于2024年9月4日提交的刘世红的工伤认定申请，本机关于2024年9月11日受理。因本局通过邮政EMS特快专递两次向你单位送达的渝北人社伤险举字[2024] 588号证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为刘世红所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年9月24日

公 告
重庆腾江文化传播有限公司拟于2024年9月25日上午9点在重庆市大渡口区维也纳国际酒店会议室召开股东会议，决定通过清算报告并注销本企业，请全体股东按时参加股东会。会议联系人：胡丽 13320359627。特此公告！

【专卖店保证金收据丢失】本人遗失特百惠（中国）有限公司开具的东麓国际特百惠专卖店（店编号：188933）收据共两张，店主名：王敏，合计金额7000元（实付圆整）票据作废，特此声明。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆中连智云供应链有限公司：本委受理的张谦、杨彬诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字（2024）第1110－1111号），现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书，开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2024年11月12日上午09:00分在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月24日

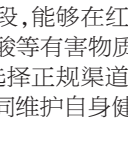
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆惠鑫农副产品配送有限公司：本委受理的张莉与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字[2024]第2163号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号龙山仲裁庭），逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月24日

重庆市万盛经开区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年9月23日，本局在重庆市万盛经济技术开发区盛世华城申通分拣中心查获中华（软12条、请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：482669054）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市万盛经开区烟草专卖局 2024年9月24日

重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年9月18日，本局在重庆市北碚区蔡家岗街道兴顺路9号（前达快递北碚蔡家总部）当场查获运单号为433806870119489快递包裹1件，该批包裹内装涉案卷烟2个品种2条。请以上物主于本公告发布之日起六十日内到北部区烟草专卖局接受调查处理（电话：68282831）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。**重庆市北碚区烟草专卖局 2024年9月24日**

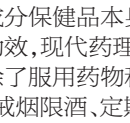
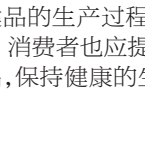
遗失重庆市渝中区大坪街道浮图关康居物业服务中心民办非企业单位登记证书正本统一社会信用代码52500103060545969 8声明作废。
遗失重庆市渝中区大坪街道浮图关康居物业服务中心在重庆银行股份有限公司大坪支行开户许可证，核准号J6530042710104声明作废。

寻亲公告
周应述51102319800723416 0于2012年4月25日早上六点多左右在重庆市綦江区赶水镇椅子村公路边捡拾一名女婴《出生年月约2012年4月25日》现取名周柳桓，捡到时身包花布。现寻找该女婴亲属，请见报后立即与周应述联系，电话15025388068



重庆市九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆鼎效建筑设备租赁有限公司：本委受理李水科与你（单位）劳动（人事）争议一案，现已审理终结。因无法通过邮寄送达和直接送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条第二款的规定，现依法向你公告送达本委渝九劳人仲案字[2024]第1118号仲裁裁决书。请自公告之起六十日内到本委领取仲裁裁决书，逾期视为送达。本委地址重庆市九龙坡区科城路71号B1栋6楼，联系电话023-61968946。如不服本裁决，可以自仲裁裁决书送达之日起十五日内向用人单位所在地或者劳动合同履行地的人民法院提起诉讼。期满不起诉的，裁决书发生法律效力。一方当事人不履行，另一方当事人可申请人民法院强制执行。
重庆九龙坡区劳动人事争议仲裁委员会 2024年9月24日

寻亲公告
王可柏，性别：男，出生日期：1954年10月4日，年龄69岁，户籍地：重庆市渝北区新蔺大道500号附2号。因患病无法正常叙述自身相关信息，登报查找其亲属，若亲属或其他知情人见报后，请及时与重庆市渝北区龙塔街道龙头寺社区联系。联系电话：023-67906619，联系地址：重庆市渝北区兴盛大道117号



寻亲公告
2022年2月19日大概是6:30到7点之间，梁娟在彭水高谷镇往武隆方向桥头一个垃圾桶旁边捡到一名男性弃婴，一块布包裹放在泡面箱里面，应该是刚刚出生，身上无胎记与其他物品，由梁娟自行带回家抚养至今，期间未接到有拐卖和失踪男童的报案，现特发此寻亲公告，请小孩的亲生父母和知情人士联系梁娟（联系电话18083007600）。
重庆市武隆区鸭江派出所 77781110