



年过六旬 不能吃什么?

这3种坚果老人真的要少吃

生活条件好了，大家都非常注重养生保健。老话常说“三核桃两枣，长生不老”，对于许多老人来说，吃核桃就是非常好的养生之道。

然而也有另一种说法：吃核桃保健是谣言，老人其实不能吃核桃。

那么，哪种说法才是对的呢？老年人到底能不能吃核桃？



这样饮食， 你也可以不显老

在我们的生活中，总有一些人似乎天生就不易显老。这种“天赋”固然与遗传基因有关，但众多研究也揭示了饮食习惯对延缓衰老的重要性。如果你渴望保持年轻、抵抗岁月的痕迹，那么在饮食方面就需注意以下几点！

- 1. 饭吃八分饱**
只要每顿少吃两口，就可以延缓身体的衰老进程。2023年《自然老化》发表研究显示，每天热量摄入量减少12%，能够增强肌肉，并延缓衰老。这相当于在热量摄入上达到八九分饱。因此，每顿饭不妨少吃两口。
- 2. 按时吃早餐**
不吃早餐或者吃早餐太晚，那么整个人也会更显老。2024年6月《食品与功能》期刊上发表的研究显示，不吃早餐或者早餐吃得晚的人，会加速衰老。研究发现，早餐吃得较晚的人，会加速生物衰老。其中，与早上6点14分吃早餐的人相比，10点26分才开始吃第一餐的人表现出更大的生物年龄，加速衰老的发生率增加25%。
- 3. 主食吃够量**
吃对主食也能起到抗衰老的效果。2023年发表在《营养学》期刊上的一篇文章通过对10669名年龄在40~79岁之间的成年人进行健康和营养检查发现：吃对碳水能长寿和抗衰老。

- 这项研究揭示了最长寿的碳水化合物摄入量：当每日膳食中摄入的碳水化合物热量占总热量的53.7%时，血清中的长寿相关蛋白Klotho达到最高水平，能有效对抗衰老并延长寿命；而过低的碳水化合物摄入，则会相反地折寿。
- 4. 食物淡一些**
饮食过油、过咸、过甜，都不是一个健康的饮食习惯。广东省佛山市中医院皮肤科主任中医师钟卫红介绍，饮食过咸可导致面部细胞脱水；过量摄入糖则会导致皮肤老化、松弛、失去弹性；高油、高糖饮食会使人发胖、脱发。因此，长期饮食口味清淡的人跟口味重的人相比，身体更健康，也更显年轻。
- 5. 吃点柑橘类水果**
2023年，发表在《自然·通讯》杂志上的一项研究发现，在柑橘类水果以及橘子和果皮中，有一种名叫诺林林的自然化合物，这是一种孕烷X受体激动剂。研究人员通过诱导小鼠衰老，再给予诺林林治疗后，发现小鼠的早衰状态有了改善，寿命也有了显著延长。动物实验给予我们的启示就是：多吃柑橘类水果，能抗衰老，能长寿。

- 6. 经常吃点豆制品**
中国农业科学院农产品加工研究所所长王凤忠2024年在CCTV生活周刊文指出，大豆中富含一个特殊的营养成分卵磷脂，它是一种抗衰老营养素。它具有软化细胞膜的作用，可以使细胞保持健康、有活力，从而使我们的身体保持健康状态，延缓衰老。
- 老话常说，“宁可一日无肉，不可一日无豆”。大豆及豆制品都可以吃一点，好处真的不少。
- 7. 每周吃两次鱼**
2024年9月，北京体育大学的研究人员在《营养学前沿》期刊上发表的一篇研究显示，膳食Omega-3摄入量与减缓表型年龄衰老显著相关，每天摄入1.1克，最有助于延长寿命。
- 鱼类特别是深海鱼类含有丰富的Omega-3脂肪酸。《中国居民膳食指南(2022)》建议，每周最好吃鱼两次或300~500克，如果每天能食用40~75克水产类食物更佳。
- 8. 每天喝2~3杯茶**
不想喝白水，那就喝点茶吧！2023年，四川大学华西公共卫生学院研究人员在《柳叶刀·子刊·柳叶刀—区域健康(西太平洋)》上发表的研究表明，每天喝茶2~3杯的抗衰老效果最佳。而将杯数换算为茶叶数量进行分析后，研究人员发现每天摄入6~8克茶叶表现出的抗衰老效果最好。
- 9. 甜食尽量少吃**
爱吃甜食老得快。2024年7月，《美国医学学会杂志》子刊网络公开版上发表的一项研究发现：糖摄入量越多衰老得越快，即使糖摄入量只增加1克，都会加速衰老。而如果采取健康饮食以及减少糖的摄入可延缓衰老，尤其是中年女性。
- 10. 最好不要喝酒**
想延缓衰老，就得滴酒不沾。2024年4月，四川大学的研究人员在国际期刊《成瘾》上发表的一项研究发现：不论是何种饮酒的频率或剂量，相较于从不喝酒的人都表现出生物衰老加速的现象。

具体来说：频繁饮酒的人、较少饮酒的人、持续偶尔饮酒的人和持续定期饮酒的人相比于持续不饮酒的人，都表现出加速生物年龄增加的趋势。而且在一些女性和年龄小于45岁的人中，加速生物年龄与饮酒相关的增加更为显著。

据健康时报

吃核桃可延长寿命

一直以来，核桃的营养价值就备受专家推崇。核桃是集合蛋白质、维生素、脂肪、糖类和纤维素于一体的优质坚果，膳食营养价值很丰富。核桃仁中有人体所必需脂肪酸，却不含胆固醇，是优质天然“脑黄金”。核桃的脂肪酸主要成分亚油酸含量约63.0%，是普通菜籽油的3~4倍。而核桃α-亚麻酸含量约9.0%，作为ω-3家族成员，是各细胞基本组成成分。

核桃营养丰富，是所有坚果中的佼佼者。来自哈佛大学的研究还发现，核桃能帮助延长寿命。

该研究主要分析了美国护士健康研究队列67014名女性和10卫生专业人员进行随访队列26326名男性的数据。参与者参与研究前无癌症、中风或心脏病。在20年随访中，研究人员每四年会检查一次受试者们总体的饮食摄入，包括核桃的食用频率。

在调整多变量因素后，研究人员发现，与不吃核桃的人相比，每周吃超5份核桃与全因死亡率降低14%有相关性，与死于心血管疾病风险降低25%有相关性，能让预期寿命延长约1.3年。

研究人员据此认为，即使每周只吃几个核桃，也能帮助促进长寿。

除了延寿之外，还有多项研究也证明了核桃对身体的益处。

《美国心脏病学会杂志》的一项涉及634名参与者的研究指出，核桃能改善心脏健康，降低炎症风险，也能将2型糖尿病的患病风险降低24%。

美国《营养学杂志》的另一项研究发现，核桃能促进肠道有益菌生长，可以改善肠道健康，长期下来也有助于降低心血管病的风险。

所以在日常生活中，大家不妨将核桃列入饮食清单。

老人照样可以吃核桃

然而，这几年关于核桃的质疑也不少。此前就有说法称，60岁以上的老人不能吃核桃，这是真的吗？

实际上，60岁的老人不但能吃核桃，吃法得当还可以促进心血管健康。

美国心脏协会旗下期刊《循环》有一项关于核桃与健康衰老的研究。这是一组长达两年的平行分组随机对照实验。研究人员对不同地区的健康老人在补充核桃后的饮食效果进行测试。结果发现，每天食用一定量核桃对血脂基本正常老人的习惯性饮食的影响是，LDL-C平均降低4.3mg/dL。也就是说，无论何种饮食或地理环境，饮食添加核桃都能改善血脂水平。

吃核桃要避免3个误区

实际上，核桃哪个年龄都可以吃，但吃核桃要避免3个误区。

- 1. 吃核桃不限量**
居民膳食指南建议，每周坚果50-70g，平均到每天的话，大概就是一个大纸皮核桃或2-3个山核桃。吃太多核桃可能会增加肠胃不适，甚至会导致高脂肪高蛋白堆积，引发肥胖和上火问题。所以吃核桃的时候要注意限量。

- 2. 吃核桃不分好坏**
吃核桃注意筛选掉坏的，特别是久置发霉的核桃很可能含有黄曲霉素。而黄曲霉素是1类致癌物，毒性超砒霜68倍，会增加癌症风险。
- 3. 上火的人不能吃**
中医认为核桃偏温性，像阴虚火旺、痰火咳嗽和便秘腹泻的患者应当少吃核桃。

提醒 这3种坚果，老人要少吃

- 1. 板栗**
许多老人都有消化不良和糖尿病的困扰，而板栗淀粉含量高，较难消化，易引起胃胀气等不适。其次是板栗的淀粉会被分解成葡萄糖，容易造成血糖波动，不利于血糖控制。
- 2. 腰果**
腰果的脂肪含量相对较高，老年人如果过量食用，很可能会升高血脂水平。容易引起高血脂症，从而提高心脑血管疾病的风险。
- 3. 巴西坚果**
巴西坚果的钾和磷含量较高，特别是有肾病的老年人最好少吃。否则会加重肾脏负担，加速肾脏损伤。核桃富含优质蛋白和不饱和脂肪酸，还有膳食纤维、维生素等，不仅能延寿，还能改善血脂水平，有利于健康。但要注意核桃不可过量食用，特别是老年人吃多了反而会造成负面影响。并且老年人要注意少吃板栗、腰果和巴西坚果，尽量选择完整无霉变的坚果，每周50-70g。

据澎湃新闻

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

遗失武隆县旭日花卉苗木有限公司公章、财务专用章各1枚，声明作废。
李德武 13018333716
遗失武隆县旭日花卉苗木有限公司公章、财务专用章各1枚，声明作废。
李德武 13018333716
遗失武隆县旭日花卉苗木有限公司公章、财务专用章各1枚，声明作废。
李德武 13018333716
遗失武隆县旭日花卉苗木有限公司公章、财务专用章各1枚，声明作废。
李德武 13018333716
遗失武隆县旭日花卉苗木有限公司公章、财务专用章各1枚，声明作废。
李德武 13018333716

交房公告
尊敬的业主：由我司开发的北碚区蔡家组团R标准分区R19-1-11/04地块项目，定于2024年9月19日竣工验收合格，具备交房条件。请业主携带相关资料，于2024年9月19日至9月22日，前往项目售楼部办理交房手续。逾期不交房的，将按照合同约定处理。咨询电话：023-68222458。

交房公告
尊敬的业主：由我司开发的北碚区蔡家组团R标准分区R19-1-11/04地块项目，定于2024年9月19日竣工验收合格，具备交房条件。请业主携带相关资料，于2024年9月19日至9月22日，前往项目售楼部办理交房手续。逾期不交房的，将按照合同约定处理。咨询电话：023-68222458。

重庆市委统战部民族宗教事务办公室公告
为进一步加强民族宗教事务管理，促进民族团结，根据《重庆市民族事务条例》有关规定，现就有关事项公告如下：一、民族事务管理；二、民族团结进步创建工作；三、民族事务信息化建设。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
本委受劳动保障行政部门委托，依法受理渝北区劳动争议案件。凡在本区发生的劳动争议案件，当事人应在法定期限内向本委提出申请。地址：渝北区翠竹街道11号。

重庆市委统战部民族宗教事务办公室

重庆市委统战部民族宗教事务办公室

重庆市委统战部民族宗教事务办公室

重庆市委统战部民族宗教事务办公室

重庆市委统战部民族宗教事务办公室

中国体彩彩票排列3第24253期开奖公告
本期开奖号码：148

中国体彩彩票排列5第24253期开奖公告
本期开奖号码：14830

重庆市体彩管理中心
2024年9月19日