
2种水果+3份蔬菜=长寿秘诀

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/12922.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2种水果+3份蔬菜=长寿秘诀。



研究显示，蔬果消费量与死亡风险相关。（图片来源：igishevamaria / stock.adobe.com）

本周，美国心脏协会的一项研究揭示了长寿秘诀：每天吃2种水果和3种蔬菜。这篇在《循环》杂志发表的文章涉及近200万成年人的统计数据，证明了蔬果消费量与寿命间存在关联。

饮食中多蔬果有助于降低患慢性病的风险，比如心血管疾病和癌症。但是美国疾控中心数据显示，该国仅有十分之一的成年人每日摄入了足够的蔬果。论文作者指出，虽然一些组织倡导人们多吃水果蔬菜，但关于吃几种、吃多少的建议也是五花八门。

研究中，作者收集了两项随访时间长达30年、涉及人数超过10万的健康研究，其中包含受访者详

细的饮食信息。研究组还汇总了26项研究中蔬果摄入量和死亡关联性的数据，涉及190万名参与者，他们来自美洲、欧洲、亚洲、非洲和澳大利亚29个国家和地区。

这些数据显示，蔬菜水果吃得多的确有助于延长寿命，而吃得太多也不会有额外的好处，最佳组合是每天吃5份水果蔬菜，即2种水果、3种蔬菜。与每天只吃两份蔬果的人相比，吃5份蔬果的人死亡风险可降低13%，因心血管疾病导致的死亡风险可降低12%，癌症导致的死亡风险降低10%，因呼吸道疾病导致的死亡风险可降低35%。

研究表明，菠菜、生菜、羽衣甘蓝等绿叶蔬菜，以及富含β-胡萝卜素和维生素C的柑橘、浆果都表现优异。研究也指出，并非所有蔬果都能带来一样的好处。比如豌豆、玉米、土豆等淀粉类蔬菜，以及果汁等的摄入与降低死亡风险无关。

研究者称，将美国的2项健康研究与来自世界各地的健康研究相比对，能够发现结果的相似性，这说明本次研究的发现可适用于更广泛的人群。每天五份果蔬的建议既对预防慢病有益，也相对更好操作。

我们建议每顿饭至少将一半的盘子装满水果蔬菜。美国心脏协会营养委员会主席安妮·索恩迪克（Anne Thorndike）表示，这项研究为食用果蔬的终生益处提供了有力证据。（来源：中国科学报袁柳）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Dong D. Wang 来源：《循环》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发