
少吃肉和奶制品可以让你多活十年

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17346.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！

少吃肉和奶制品可以让你多活十年。



新鲜水果和蔬菜是长寿的关键吗？图片来源：Shutterstock / Rawpixel.com

想知道如果你长期采用一种更健康的饮食，可以多活多久吗？挪威卑尔根大学的一项研究或许可以给你一个建议：如果你不到60岁，且此前吃的是典型西方饮食，那么这个答案可能是平均10年或更长时间。相关研究结果发表于2月8日《公共科学图书馆—医学》。

该研究通讯作者、挪威卑尔根大学Lars Fadnes说:寿命的延长主要是由于心脏病、糖尿病和癌症的风险降低。

该研究的相关建议是基于数百项研究数据综合得出的。Fadnes团队从最近的meta分析开始，分析了食用不同数量的特定食物(如水果)对身体健康的影响。这些发现结合了全球死亡率数据和人们目前的饮食，以估计饮食永久性改变的影响。该团队还研究了一种介于典型西方饮食和优化饮食之间的可行性饮食。

对寿命延长的最高估计是基于一种旨在最大化健康益处的饮食。这种优化饮食包括不吃红肉或加工肉类，不喝含糖饮料，减少乳制品和鸡蛋的摄入，多吃豆类、全谷物和坚果。

一名20岁的男性如果从典型西方饮食模式永久切换到优化饮食模式，将获得最大的益处，平均寿命延长13年，如果采用可行性饮食模式，则可延长7年。而女性寿命则分别会延长11年和6年。

无论男女，80岁的人获得的益处都是最小的，采用优化饮食模式的人寿命将延长3年左右，而采用可行性饮食模式的人寿命将延长不到两年。

Fadnes说，研究估计的寿命延长是基于平均水平而言的，不应该被当作个体化的预测。他强调，饮食模式中还有很多不确定因素，包括鸡蛋、白肉和油的影响，更不用说其他风险因素和生活方式了。此外，这一估计还没有考虑到未来医疗手段的进步。

伦敦国王学院Tim Spector表示，这项研究的前提是合理的，而且经过深思熟虑，并且确实强调了饮食对人们总体健康的重要性。

然而，该研究基于许多假设，可能过于简单。Spector认为，食物的加工方式很重要，不能仅以一般类型的食物考虑。此外，人们的个体差异很大，有些人能够比其他人吃更多的脂肪而不产生不良影响。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003889.t001>

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：Lars Fadnes 来源：《公共科学图书馆—医学》

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](http://www.iikx.com)转发