
怎样吃才能健康衰老

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/32387.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！

怎样吃才能健康衰老。《自然-医学》3月25日发表的一项研究发现，摄入富含特定营养物质的饮食，包括水果、蔬菜、全谷物、不饱和脂肪、坚果、豆类以及低脂乳制品，与改善老年人身心健康有关。研究结果基于对美国逾10万人的分析，发现只有9.3%的人实现了健康衰老。研究指出，摄入更多反式脂肪、钠、含糖饮料、红肉和/或加工肉类与老年人健康状况更差具有相关性。

饮食是全球死亡和慢性病的主要行为风险因素，在美国老年人群的同类风险因素中排名第二——仅次于吸烟。理解饮食与健康衰老的关系对于应对全球人口老龄化很重要。不过，中年饮食选择如何影响晚年健康一直有待明确。

在这项横跨30年的全面分析中，丹麦哥本哈根大学的Marta Guasch-Ferré、加拿大蒙特利尔大学的Anne-Julie Tessier、美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的Frank B. Hu和同事发现，特定饮食模式会影响实现健康衰老的可能性，这里的健康衰老包括在70岁以后维持认知、身体和心理健康。

研究分析了105015名平均年龄53岁的美国中年人，随访时间30年，其中只有9.3%的人实现了健康衰老。研究团队对健康衰老的定义为活到70岁时没有出现11种重大慢性病，而且认知功能、生理功能或心理健康没有受损。

更好地坚持8种特定饮食模式与健康衰老呈正相关，其中效果最强的是替代健康指数（Alternative Healthy Index）饮食。这种饮食包括更多摄入水果、蔬菜、全谷物、不饱和脂肪、坚果、豆类和低脂乳制品，且被发现与健康衰老的改善相关。相比之下，更多摄入反式脂肪、钠、含糖饮料、红肉和/或加工肉类与实现健康衰老的可能性更低有关。

研究人员表示，这一发现或能帮助人们提高自己健康长寿的几率，包括改善认知功能和身心健康，并对未来饮食指南可能有借鉴意义。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s42255-025-01244-7>

作者：Marta Guasch-Ferré 来源：《自然—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