
富含黄酮类化合物的饮食可以延长寿命

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/33711.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！

富含黄酮类化合物的饮食可以延长寿命

。一项新研究发现，食用各种富含黄酮类化合物的食物，如茶、浆果、黑巧克力和苹果，可以降低患严重疾病的风险，并有可能延长寿命。6月2日，相关研究成果发表于《自然-食品》。



图片来源：ECU

?

这项研究是由英国贝尔法斯特女王大学、澳大利亚伊迪斯·科文大学（ECU）、奥地利维也纳医科大学和维也纳大学的一组研究人员领导的。

研究结果表明，在饮食中增加黄酮类化合物的多样性有助于预防2型糖尿病、心血管疾病、癌症和神经系统疾病等健康状况的发展。

黄酮类化合物存在于植物性食物中，如茶、蓝莓、草莓、橙子、苹果、葡萄等，甚至存在于红酒和黑巧克力中。

研究人员对12万多名年龄在40岁至70岁之间的参与者进行了10多年的跟踪调查。他们在同类研究中首次表明，除大量食用外，食用多种黄酮类化合物还有更多好处。

论文第一作者、ECU研究员Benjamin Parmenter首次发现，黄酮类化合物多样化的饮食对健康有益。每天摄入500毫克左右的黄酮类化合物，可以使全因死亡率降低16%，心血管疾病、2型糖尿病和呼吸系统疾病的风险降低约10%。这大致相当于从两杯茶中摄入的黄酮类化合物的量。

然而，Parmenter补充说，即使摄入的总量相同，那些摄入黄酮类化合物种类最多的人，患这些疾病的风险也更低。例如，与其只喝茶，不如吃一系列富含黄酮类化合物的食物，因为不同黄酮类化合物来自不同食物。

我们已经知道，摄入更多的膳食黄酮类化合物——许多食物和饮料中天然存在的强大生物活性物质，可以降低患2型糖尿病、心脏病和帕金森病等神经系统疾病的风险。论文通讯作者之一、贝尔法斯特女王大学的教授Aedín Cassidy说，我们还从实验室数据和临床研究中了解到，不同的黄酮类化合物以不同方式发挥作用，一些可以改善血压，另一些有助于减低胆固醇水平和减少炎症。这项研究具有重要意义，因为结果表明，与单一来源相比，摄入更多和更广泛的黄酮类化合物有可能更大程度减少健康状况不佳的情况。

维也纳医科大学、维也纳大学、贝尔法斯特女王大学教授Tilman Kühn也是论文作者，他指出，研究结果与流行的说法相一致，即吃五颜六色的食物对保持身体健康是无价的。他说：吃各种颜色的水果和蔬菜，包括富含黄酮类化合物的水果和蔬菜，意味着更有可能获得维持更健康生活方式所需的维生素和营养。

首个黄酮类化合物饮食指南于近日发布，建议增加黄酮类化合物的摄入量以保持健康。Parmenter说：我们的研究提供了初步证据，表明我们可能还需要建议增加这些化合物的摄入多样性，以获得最佳益处。。

Cassidy补充说：研究结果提供了一个明确的公共卫生信息，表明简单可行的饮食转换，例如多喝茶、多吃浆果和苹果，可以帮助增加富含黄酮类化合物食物的种类和摄入量，并可能长期改善健康。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s43016-025-01176-1>

作者：Benjamin Parmenter 来源：《自然—食品》

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