
想要大脑更年轻？研究人员建议这样吃

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35850.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！

想要大脑更年轻？研究人员建议这样吃

。一项研究表明，坚持绿色地中海饮食（包含绿茶和水生植物马齿苋）与延缓大脑衰老相关。近日，该研究发表于《临床营养学》期刊。



在一项大型研究中，富含绿茶和马齿苋的绿色地中海饮食延缓了大脑衰老的标志物。研究人员认为其抗炎效应有助于预防认知衰退。图片来源：Shutterstock

？

轻度认知障碍和阿尔茨海默病等神经系统疾病，与较大的“大脑年龄差”相关（即大脑比实际年龄更衰老）。为评估饮食对大脑年龄的影响，哈佛大学的研究人员分析了DIRECT PLUS试验中约300名参与者的数据，该试验是研究大脑与饮食关联历时最长的项目之一。在18个月内，参与者分别采用三种饮食方案：标准健康饮食；传统热量限制型地中海饮食（低碳水化合物、多蔬菜、以禽肉和鱼肉替代红肉）；以及绿色地中海饮食（额外添加绿茶和马齿苋）。

通过测量参与者血液中的蛋白质水平，研究人员发现某些蛋白质含量升高与大脑加速衰老相关。而采用绿色地中海饮食的参与者体内这些蛋白质水平有所下降。研究人员推测，这种保护作用可能源于绿茶和马齿苋中含有的抗炎分子。

共同领导该研究的哈佛大学陈曾熙公共卫生学院博士后Anat Meir表示：“通过研究血液中的循环蛋白，我们能在真实环境中观察大脑衰老过程如何受生活方式和饮食改变的影响。这种方法为大脑健康提供了动态观察窗口，有助于在症状出现前揭示生物学变化。通过绘制这些蛋白质特征图谱，我们能更深入理解饮食等干预措施如何帮助我们在衰老过程中保持认知功能。”

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2025.08.021>

作者：张晴丹 来源：中国科学报

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