

多吃蔬菜益处多 科学饮食有助延长寿命

日常生活中,饮食习惯因人而异,有人餐餐离不开蔬菜,也有人偏爱肉食而忽视蔬菜摄入。不少人认为这只是口味偏好,不会对健康造成太大影响。但多项权威医学研究证实,长期足量摄入蔬菜与蔬菜摄入不足的人群,在患病风险、身体状态、预期寿命等方面差距显著。多吃蔬菜,是性价比极高的日常养生方式,长期坚持能够有效降低慢性病、重大疾病发病风险,助力健康长寿。

权威研究证实:

多吃蔬菜可显著延长寿命、降低死亡风险

2026年5月,国际期刊《营养学杂志》刊发一项近3万人的大规模追踪研究,结果显示,蔬菜摄入量最高的人群,全因死亡风险降低51%,其中女性获益更明显,死亡风险降低59%,男性降低48%,心血管疾病发病风险同步降低45%。换算为直观寿命数据,45岁人群中,长期保持高蔬菜摄入饮食习惯的女性,预期寿命最多可增加8.3年,男性最多可增加6.1年,足以体现规律摄入蔬菜对健康长寿的重要价值。

四类优质蔬菜,营养防病效果突出

不同品类蔬菜的营养功效各有侧重,四类蔬菜经多项研究证实,护血管、防癌、养胃效果显著,适合日常搭配食用。

十字花科蔬菜是肠道健康的“守护者”,西兰花、菜花、大白菜、萝卜、荠菜等均属此类。研究表明,足量摄入十字花科蔬菜可降低17%的结肠癌发病风险,每日摄入40至60克,防护效果最佳。

葱蒜类蔬菜可有效预防胃部病变,洋葱、大葱、大蒜、韭菜等食材适量食用,可降低胃癌发病风险。值得注意的是,葱蒜类食材刺激性较强,胃病患者需谨慎食用,避免加重胃部不适。

橙红色蔬菜抗氧化能力优异,番茄、胡萝卜等食材抗氧化能力优异,能有效降低心血管疾病及癌症发病风险。

掌握科学吃法,充分发挥蔬菜养生功效

想要吃透蔬菜的养生价值,不仅要选对品种,更要掌握科学的食用方式。根据《中国居民膳食指南》建议,成年人每日需摄入300至500克新鲜蔬菜,同时遵循“彩虹饮食”原则,搭配绿、红、黄、紫、白五色蔬菜,保证食材多样化,其中深色蔬菜占比需达到一半以上。

同时,蔬菜需现买现吃,避免长期存放。存放过久不仅会流失大量营养,还可能导致亚硝酸盐含量升高,影响食用安全。烹饪方式同样关键,坚持先洗后切、急火快炒,可最大程度保留水溶性维生素;豆角等含有天然毒素的蔬菜,必须彻底煮熟,杜绝食品安全隐患。

健康养生重在日常、贵在坚持,无需复杂进补。日常三餐足量、多样、科学摄入蔬菜,循序渐进调整饮食结构,改变重油、重盐、重肉的不良饮食习惯,长期坚持就能稳步改善身体状态,筑牢健康防线,守护身心长久健康。

(据“人民日报健康客户端”微信公众号)

健康提示



台风来临,很多市民忙着囤物资、关门窗,却很少有人意识到,台风还可能引起一场心脏“风暴”。

并非每个人台风天都面临心脏风险。通俗地说,健康人的心血管系统有一定“缓冲空间”,而高血压、冠心病等疾病患者心脏和血管本来就处在“高负荷、低储备”状态,台风带来的额外刺激更容易让身体越过临界点,一次血压波动、漏药或延误治疗,就可能成为发病的导火索。

新华社发 王鹏 作

极简“养生小动作” 藏着全身健康大功效

晨起困倦昏沉、久坐肩腰酸痛、时常疲惫乏力,是当代久坐人群的常见状态。很多人忽视日常小动作的养生价值,殊不知简单的伸懒腰、踮脚,是医学界公认的“懒人养生操”。无需器械,也不受场地限制,坚持日常练习,就能疏通气机、缓解身体劳损、改善亚健康状态,轻松守护身心健康。

伸懒腰不止解困,多重益处养护全身

伸懒腰并非单纯的生理本能,而是一套完整的身体自我调节反应。长期久坐易导致肌肉僵硬、气血不畅,适度伸懒腰,益处显著。它能唤醒全身肌肉、提升肌肉弹性,减少肢体僵硬,保护关节健康;同时可放松颈腰椎,起到温和牵引作用,舒缓腰背肌肉紧张,有效预防腰肌劳损。

此外,伸懒腰能打开胸腔、加速全身血液循环,将充足血氧输送至大脑与四肢,快速提神醒脑。这一动作可温和刺激交感神经、舒缓负面情绪,还能提升换气效率,有效排解身体疲惫,改善日常困顿乏力的状态。

配合踮脚,养生效果加倍

如果说伸懒腰主打上半身调理,踮脚动作则侧重养护下肢,二者结合可实现全身协同养护。长期坚持踮脚运动,能够有效刺激骨钙沉积,维持骨骼密度,预防中老

年骨质疏松。同时可以强化小腿肌肉力量,稳固踝关节与足弓韧带,提升身体平衡能力,减少日常跌倒、崴脚风险。

对于长期久坐久站的人群,踮脚堪称天然“下肢血泵”。小腿肌肉反复收缩挤压,可加速下肢血液回流,改善循环不畅问题,有效预防静脉曲张、缓解静脉曲张。同时,该动作能疏通经络、纠正驼背体态、缓解腰背酸痛,还可调节神经、舒缓焦虑,改善失眠多梦、睡眠浅等问题。

医生推荐:简易养生长寿动作,简单易操作

北京中医药大学东直门医院专家结合八段锦经典招式,改良出一个适合大众的简易养生动作,融合“双手托天理三焦”与“背后七颠百病消”功法。具体做法为:双脚与肩同宽站立,双手缓慢上举过头顶、尽力拉伸,同时踮起脚尖,稍作停顿后缓缓落脚。整个动作温和舒展,可缓解肩颈僵硬、失眠烦躁,疏通全身气机,改善久坐引发的身体困顿与腰腹脂肪堆积问题。

养生从不局限于复杂锻炼和滋补调理,日常简单的小动作,长期坚持就能积累大健康。伸懒腰搭配踮脚,简便安全、老少皆宜,适合上班族、中老年人等各类人群,是低成本、高效率的居家与办公养生方式。

(据“健康河南”微信公众号)

本版组稿 杜营营