

“最佳抗衰老时间表”来了

经常这样做,身体更年轻

同样的一天24小时,差不多的一日三餐,相差无几的工作生活,为什么有人看起来更年轻,有人看起来却很显老?一个很大的区别,就藏在这些日常的生活习惯中!

收藏这份“最佳抗衰老时间表”,照着做事半功倍。

长寿密码

7:30 吃一份营养早餐

2024年,在《食品与功能》期刊上发表的一项研究显示,早餐吃得太晚,会加速衰老。早餐吃得晚的人表现出更大的身体生物年龄,加速衰老的发生率也更高。

早餐要记住一个搭配公式:“1+1+1+1”。也就是谷薯类、蔬果类、动物性食物(肉鱼蛋奶)、豆类/坚果。早餐最好要包含以上4类食物中的3类及以上。

8:00 做好防晒再出门

紫外线是一把最厉害的“杀猪刀”,变黑、变老、长斑都和它有关。杭州市第一人民医院皮肤科医师邓琳表示,秋冬季太阳光显得比较温和,但紫外线仅仅比夏天弱约20%,仍然存在被晒伤的可能性。长期紫外线照射最易造成皮肤产生各种色斑。所以,不只是夏天要防晒,春秋冬都需要注意防晒。

10:00 每天喝茶2杯~3杯

2023年,四川大学华西公共卫生学院研究人员在《柳叶刀》子刊《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》上发表的研究表明,每天喝茶2杯~3杯的抗衰老效果最佳。

12:00 吃份抗氧化午餐

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞指出,维生素A、维生素C、维生素E被称为抗氧化的“铁三角”,要想延缓衰老,这三种维生素必须保障。动物性食物肉蛋奶中富含维A,新鲜的蔬菜水果富含维C,一小把坚果含有维生素E。

13:00 午睡小憩30分钟

2023年一项发表在《睡眠健康》杂志上的研究分析了40岁~69岁人群的数据。研究发现,有午睡习惯的人的总脑容量更大,习惯午睡的人和不习惯午睡的人脑容量的平均差异相当于衰老2.6岁到6.5岁。习惯午睡的人大脑健康状态更好,患阿尔茨海默病和其他疾病的风险也更低。

15:00 补充点柑橘类水果

2023年,发表在《自然·通讯》杂志上的一项研究发现,在柑橘类水果以及橘籽和果皮中,有一种名叫诺米林的天然化合物,这是一种孕烷X受体激动剂。

研究人员通过诱导小鼠衰老,再给予诺米林治疗后,发现小鼠的早衰状态有了改善,寿命也有了显著延长。所以,多吃柑橘类水果,能抗衰,能长寿!

18:00 吃一顿优质的晚餐

中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员高超指出,长期不吃晚饭会使人体内的肾上腺素分泌增多,从而促使自由基的产生,结果就是加速衰老。

晚餐可以在吃些大豆制品的基础上,适量吃一点鱼虾、瘦肉等;其中一半可以是绿叶蔬菜。同时,可以吃一些粥类或者清淡的汤类食物。干稀搭配可以适当帮身体补充水分。

19:00 30分钟中强度运动

2023年发表在《细胞》子刊《Heliyon》期刊上的一篇研究表明:久坐加速衰老,而运动减缓衰老。

研究表明,运动越多的人,身体越“年轻”!其中,与中高强度运动最少的人相比,中高强度运动最多的人,表型年龄降低了6.22岁。同时,运动可以缓解久坐对身体带来的“衰老”影响。每天用30分钟中高强度运动代替久坐,与表型年龄衰老减缓1.9年相关。

23:00 早点上床睡个好觉

2023年发表在《睡眠健康》杂志的一项研究表示,保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的人生物年龄老了9个月。
据《健康时报》

乐龄养生

常吃这些水果

降低高血压风险

多吃水果,是当下不少人的健康共识。水果不仅能补充水分、维生素C,还是获得其他营养素,如花青素、叶黄素、类胡萝卜素等的良好来源。除此之外,多吃水果还能帮助预防一些慢性代谢性疾病。

近期的一项研究发现,多吃苹果和香蕉能帮助控制血压水平。这项由我国学者完成的研究结果发现:高血压患者中常吃(每周吃3~6次)香蕉或苹果的人,全因死亡率降低24%~40%;而当患者对两种水果摄入频率都较高(每周吃3~6次)时,全因死亡率下降了43%。同时,该研究还发现,常吃其他水果,如梨、菠萝或葡萄,与高血压患者的全因死亡率没有显示出显著关联。

其实,香蕉对血压的调节,主要和钾有关。充足的钾元素不仅能促进人体对钠的排出,降低因高钠引起的血压上升,还能帮助舒张血管,通过减少血液对血管壁的压力而降低血压。

香蕉的钾含量较高,能达到256毫克/

100克,约是葡萄的(127毫克/100克)的两倍,是菠萝(113毫克/100克)的两倍多,是雪花梨(85毫克/100克)的3倍。

苹果的钾含量(83毫克/100克)虽然不及香蕉,但其优势一方面在于膳食纤维含量比较丰富,每100克含膳食纤维1.7克,是葡萄的近2倍,比菠萝高31%。另一方面,苹果中较为丰富的黄烷醇也能起到良好的降压效果。

早在2020年就已经有高质量的研究证实这一结论:英国学者通过对25000多名英国居民的饮食调查发现,经常吃苹果、茶、浆果等食物的人血压较低。

研究者指出,原因在于苹果中丰富的生物活性物质黄烷醇能改善血管功能,起到降低血压(尤其是舒张压)的效果。同时,黄烷醇还能降低血液胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平,因此对心血管健康相当有益。

当然,还是建议水果要多样化、适量、搭配着吃,此外,想要控制血压,还要控盐、控油、增加各类植物化学物质摄入量。

据科普中国

这些食材不仅好吃,更是天然药品

在追求健康生活的今天,越来越多的人开始关注自然疗法和食疗养生。大自然赋予了我们丰富多样的食材,其中不少不仅美味可口,更是兼具药用价值的天然药品。

●白萝卜:肌肤的天然美白良伴

中医典籍记载,白萝卜能“滋养五脏,令肌肤白暂光滑”。这一功效源自其丰富的维生素C含量,作为一种强大的抗氧化剂,维生素C能有效抑制黑色素的形成,阻止脂肪氧化过程,防止脂褐素在体内的沉积,从而发挥美白肌肤的作用。

●菠萝:消化系统的天然助手

中医理论认为,菠萝味甘微涩,性平,归脾、胃经,具有消暑解渴、消食止泻的作用。菠萝内含丰富的蛋白质分解酶,这种酶能有效促进蛋白质

的分解,进而助力人体的消化和吸收过程。

●银耳:肺部的天然滋养品

银耳不仅具有强精补肾、滋阴润肺、生津止咳等作用,还能清润益胃、润肠通便、补气和血。它特别适用于治疗肺热咳嗽、肺燥干咳、女性月经不调、胃炎以及便秘等症。

●橙汁:快速恢复活力的天然饮品

每日一杯橙汁,能迅速驱散疲劳。橙汁中的果糖发挥了关键作用,研究显示,橙汁富含的维生素C能抵抗自由基产生的氧化压力,为身体提供能量。同时,维生素C在铁质代谢中也扮演着重要角色,能有效提升血液的携氧能力。

●黑芝麻:天然黑色素

黑芝麻是药食两用的食物,被视为滋补圣品。黑芝麻除了含钙量高以外,还富含卵磷脂和天然黑色素,对人体多个器官都友好,尤其头发。民间流传古谚“早晚嚼把黑芝麻,活到百岁无白发”。

黑芝麻可以是调味品,也可以是一些食物的内馅,还可以做成黑芝麻糊。
据《老年日报》



图片由AI绘制