

长寿真能吃出来！爱吃这 8 种食物，少生病

都说“药补不如食补”，这话不是空穴来风。古人早有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的经验总结。

而现代的研究则发现，优化饮食模式，确实有助于长寿，无论是哪个年纪都不晚！下面这 8 种食物，有助于健康长寿：

1、小米

小米益五脏、厚肠胃、充津液、壮筋骨、长肌肉。体弱生病的老人常用小米滋补身体。

2、玉米

玉米，是长寿老人离不开的主食。常吃玉米的人高血压、动脉硬化发生率下降。医学家研究发现，老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素 E，所以不容易发生高血压和动脉硬化。

3、鸡蛋

每天吃一个鸡蛋，已成为长寿老人的普遍习惯。每天饮食坚持“三个一”：“早上吃一个鸡蛋，晚上喝一杯奶，中间吃一个大苹果。”一日三餐多吃素，少吃肉，科学安排饮食，吃出健康。

4、红薯

医学家研究，红薯有五大功效：和血补中，营养丰富；宽肠通气，促进排便；益气生津，增强免疫；含抗癌物质，对癌症有一定预防作用；抵抗衰老，防止动脉硬化。

5、豆腐

豆腐主要成分是蛋白质和异黄酮。豆腐具有益气、补虚、降低血铅浓

度，保护肝脏，促使机体代谢等功效，常吃豆腐有利于健康和智力发育。老人常吃豆腐对于血管硬化、骨质疏松等症有良好的食疗作用。

6、大白菜

老人常说：“白菜吃半年，大夫享清闲。”大白菜含有矿物质、维生素、蛋白质、粗纤维、胡萝卜素。从药用功效来说，大白菜有养胃、利肠、解酒、利便、降脂、清热等功效。

7、萝卜

萝卜是地地道道的老年保健食品。中医认为，它能化积滞、消食积，疗痰咳失音，治吐血、消渴、止痢、祛头痛、利小便等；生吃可以止渴、清内热、化痰止喘和助消化，蒸熟吃能消食健脾，并有补益功效。

8、胡萝卜

胡萝卜也是老人的心爱物。胡萝卜富含维生素 A，含有极为丰富的胡萝卜素。研究表明，胡萝卜能提供抵抗心脏病、中风、高血压及动脉硬化所需的各种营养成分。胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。