

# 钟南山：养生之道 莫先于食

近日,在广州亚洲美食节“美食与健康养生”论坛上,中国工程院院士钟南山以“养生之道,莫先于食”为主题开讲,揭秘了

饮食与健康长寿的关系,内容干货满满,大家一起来看看吧!

## 人能活过 100 岁 不当饮食危害多

你有没有想过,人的自然寿命有多长呢?钟南山介绍,有 3 种计算依据,第一种是根据生长期来算,一般寿命期为生长期的 5 到 7 倍,人的生长期是 20~25 年,这么算下来自然寿命是 100~170 岁;另一种是根据性成熟期来算,寿命期为性成熟期的 8 到 10 倍,这么算下来人的自然寿命大概是 110~150 岁;还有一种是根据细胞分裂指数来算,人的细胞能分裂 50 次,平均周期约为 2.4 年,这么算下来人的寿命大概是 120 岁左右。

什么东西跟人的寿命关系比较密切?有学者发现,染色体的端粒像“生命时钟”,端粒的长度决定了细胞的生命长度,每当细胞分裂一次,端粒就会缩短 50 碱基,当端粒不能再缩短时,细胞就无法继续分裂而死亡。这一发现揭开了人类衰老、罹患癌症等严重疾病的奥秘,获得了 2009 年的诺贝尔奖。

其实,《尚书》也有“一曰寿,百二十岁也”的记载。这么看来,人的自然寿命至少应该大于 100 岁,但为什么很多人都活不到自然寿命呢?除了遗传和环境的影响因素,生活方式的影响也很大,而饮食就是生活方式的重要组成部分。

钟南山引用今年 4 月份国际著名医学期刊《柳叶刀》发布的针对全球 195 个国家和地区从 1990 年到 2017 年期间饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析指出,不当的饮食危害多,严重的可以致残甚至致死——研究数据显示,光 2017 年,因高盐饮食而致死的人口就达 300 万,因杂粮吃太少致死的也有 300 万人,还有 200 万人是因低水果摄入致死。以上 3 个因素是不当饮食造成死亡的主要因素。而在非传染性慢性病中,与饮食最有关联的疾病为心血管病、II 型糖尿病和肿瘤。

## “一生能吃 9 吨食 谁先吃完谁先走”

钟南山引用孙思邈《摄养枕中方》说,“夫万病横生,年命横夭,多由饮食之患。饮食之患,过于声色。声色可绝之逾年,饮食不可废于一日,为益既广,为患亦深。”可见饮食对健康长寿的影响。而欧洲食品安全局曾给出过一个基准数值,即一个标准成年人一天吃掉总重 1500 克的食物和饮料。因此开始流行了一种说法,称“人一生能吃 9 吨左右的食物,谁先吃完谁先走”。

钟南山提醒,长期过饱的危害是多方面的,比如——

可导致大脑早衰:因为饱食能诱发人体内纤维细胞生长因子活化,是促使脑动脉硬化化的元凶,使人记忆力下降,引起老年痴呆。有学者还发现约 20% 的老年痴呆患者在他们青壮年时期皆是饱食的“美食家”!

可增加肠道负担:当负荷过重时易引发肠胃病。

容易导致“三高”:引发高血压、脂肪肝、糖尿病等“富贵病”;

加大肠黏膜氧化应激损伤导致消化道肿瘤的风险。

加大骨质疏松风险:人体内甲状旁腺激素的含量与日常的食量成正比,长期饱食使人体内甲状旁腺激素增多,使骨骼过分脱钙,从而造成骨质疏松,年轻时就经常饮食过饱的人,到了老年患骨质疏松的风险也会增加。

## 健康饮食规律:食不过饱,分配合理

钟南山指出,合理饮食可提高抗氧化应激,有助于防病和延寿。“若要身体安,三分饥和寒”,七八分饱最健康。

除了食不过饱,饮食的分配要合理,钟南山建议,早餐一定要吃好,分配的摄入热量要占全天的 30%,以豆奶蛋果蔬为主;中午要吃饱,摄入的热量占全天的 40%,以肉鱼禽蛋豆为主;晚餐要少,摄入热量占全天的 30%就够了,以五谷食物类为主。

多数人早餐吃很少,中午也马马虎虎应付过去了,晚上就吃大餐。这种习惯其实并不利于健康。

钟南山自己已有意识地养成认真吃早餐的习惯,并向大家分享了自己每天的早餐食谱:

两个橙子,一个蛋黄、好几个蛋白,还有面包,一碗牛奶里面加

了些纤维饼干和一碗红豆

粥。他坦言早餐吃得

得好,让他能保持精力充沛。

## 健康饮食:低盐、多杂粮、多水果

而谈及健康饮食的内涵,钟南山认为低盐、多杂粮、多水果和低红肉是关键——

### 低盐

钟南山指出,高盐是国人饮食不当第一杀手。他引用《中国居民膳食指南(2016)》的推荐,每人每日摄入盐少于 6 克,《柳叶刀》认为最佳标准是在 3 克左右。而实际上,不少中国居民每日摄入盐的平均量在 8 克以上,《中国居民膳食指南解读》中则提到,2012 年的统计调查显示,中国居民每日摄入盐的平均量在 10.5 克!现代人患高血压的常见因素中,高盐饮食是主要因素。所以,他提醒大家要少吃盐,避开过咸的食物,特别是患有高血压的朋友更应该控制盐的摄入量。

### 多杂粮

“我自己不喜欢吃杂粮,但现在也吃,当‘药’吃。”钟南山笑称。他说,精米白面虽好吃,但在饮食健康方面评价不高。WHO 推荐每人每天吃 125 克杂粮,全球各区域每天每人的摄入量都差得很远。就中国人来说,将食物中的精米和白面替换为杂粮可以接近这个目标。

### 多水果

在每日水果摄入量方面,东亚数据远未达到及格线(推荐 100 克/天)WHO 推荐最佳量 250 克/天,不过全世界各地区也都没有达到最佳推荐量。

### 低红肉

食用红肉增加动脉粥样硬化风险,因为肉毒碱和胆碱存在于红肉中,包括牛肉、鹿肉、羊肉、鸭肉等。最新研究表明寄居在人体肠道系统的细菌能够将肉毒碱转化为 TMAO(二水氧化三甲胺),TMAO 增加人类动脉粥样硬化发病几率。所以,红肉的摄入量应尽量减少。

## 得了癌症 后悔吃了啥

合理饮食是健康的重要保障之一。癌症患者后悔吃了什么?钟南山院士大致梳理如下——

得了胃癌的后悔吃剩菜、腌菜(硝酸盐,亚硝胺类化合物);

得了食管癌胃癌的后悔吃得太烫、太辣;

得了肝癌的后悔剥掉食物发霉的部分继续吃,还有酗酒;

得了大肠癌的后悔不吃蔬菜只爱吃肉;

得了肺癌的后悔吸烟,炒菜不开抽油烟机,喜欢烟熏的菜;

得了胰腺癌的后悔吃得太油腻;

得了口腔癌的后悔爱吃槟榔、喝烈酒;

……

健康饮食结构像个“金字塔”——简单而言,在日常的饮食结构当中,五谷类的食物摄入量应该是最多的,处于“金字塔”基;其次是蔬果类,也应吃多点,然后才是肉、鱼、蛋、豆及奶类,适量吃;而油、糖、盐及加工食品则应处于“金字塔”顶,吃最少。

在钟院士眼里,健康美食来自于均衡的营养搭配、新鲜优秀的食材、健康的烹饪方法、营养容易被吸收的食物,比如粤菜中的清蒸鱼、白灼河虾、盐水菜心、鱼头豆腐汤、云吞面……而加了太多食品添加剂,营养搭配失衡(高脂肪、高热量、高胆固醇)加上不太健康的烹饪方法(腌制、烧烤、油炸)等做出的食物,即使美味也不宜经常吃。像煲仔饭、老火汤、牛三星、广东腊肠、烧鹅,这些食物虽然美味,偶尔吃可以,但经常吃就不太合适。

(据《广州日报》)

