

吃肉与长寿有关？怎么吃更易长寿？

长寿饮食通常建议以素食为主，但2026年2月，一项来自复旦大学团队的研究发现，长期完全不吃肉的人，成为百岁老人的概率反而更低，尤其是在体重偏轻的老人中，这种差异更加明显。

那么，吃肉和长寿之间，是否真的存在因果线索？

吃肉与长寿，到底有无关系？

一项基于中国健康与营养调查（CHNS）的研究分析了1991年至2018年中国60岁以上人群的饮食变化。结果显示，老年人的平均每日蛋白质摄入量从63.3克下降到57.8克，同时摄入量低于推荐水平的人群比例明显增加。这意味着，不少老人已经逐渐处于蛋白质摄入不足的边缘。

这种下降之所以值得重视，是因为蛋白质对老年健康的重要性。充足的蛋白质摄入还有助于维持肌肉质量、身体力量和免疫功能，也与较低的炎症水平以及更好的身体功能状态相关。

而动物性蛋白——包括肉类、鱼类、蛋类和奶制品——通常含有更完整的必需氨基酸结构，因此在维持肌肉合成方面效率更高，也是老年人较为理想的优质蛋白来源。

在这样的背景下，复旦大学团队利用中国老年健康长寿调查（CLHLS）的数据，对5203名80岁及以上中国老人进行了长期随访研究，其中包括1459名最终活到100岁的老人，以及3744名未达到百岁的对照人群。

研究结果显示，与既吃植物性食物也摄入动物性食物的人相比，长期坚持素食的人群成为百岁老人的比例更低。进一步分析发现，在体重指数低于18.5的人群中，如果长期不吃肉，其成为百岁老人的比例更低。

这一发现提示，讨论饮食健康时，年龄和身体状态非常重要。高龄人群往往更容易面临营养不足和肌肉流失的问题。对于年轻人而言，控制总热量、减少加工肉类或许更加重要；但对于80岁以上的老人来说，保证营养摄入、避免蛋白质不足，反而成为更加现实的问题。

蛋白质怎么吃才能真正帮助老年人长寿？

1. 来源要多样

蛋白质来源越丰富，老年人越不容易虚弱。

一项针对2216名中国老年人的队列研究显示，在4年的随访中，有541人出现了虚弱状态。而饮食中蛋白质来源越丰富的人，例如同时摄入肉类、鱼类、蛋类和豆类，发生虚弱的比例越低。其虚弱发生的比例大约只有最低组的一半。

虚弱并不仅意味着体力下降，它往往伴随着肌肉减少、活动能力下降以及免疫功能减弱。

2. 时间要趁早

如果说来源多样性关乎老年阶段“怎么吃”，那么蛋白质的影响，其实在更早的人生阶段就已经开始显现，这提醒我们，这件事不能等到老年才开始重视。

在一项纳入4.8万名女性的长期研究中，研究人员随访数十年后发现，中年时期蛋白质摄入较高的人，在晚年更有可能保持良好的身体功能和认知状态。进一步分析显示，当饮食中的蛋白质比例增加时，无论是动物蛋白还是植物蛋白，实现健康老龄化的人群比例都随之增。

长寿，不止关乎“吃不吃肉”

饮食不是长寿的唯一决定因素，生活的许多其他方面也都影响着健康和寿命。

在一项纳入50多万中国成年人的长期研究中，研究者发现，如果一个人同时具备多项健康生活方式，那么在40岁以后，其无重大慢性病的预期寿命会明显延长。

具体来看，拥有全部健康生活方式的人，在40岁之后，男性平均可以多获得6.3年的无重大疾病寿命，女性则可增加约4.2年。

对许多中国家庭来说，一顿有肉、有蔬菜、有主食的普通家常饭，往往比任何单一饮食模式都更接近健康饮食的本质。

真正与长寿相关的，也不单是某一种饮食习惯，而是一种长期健康的生活方式。



（文图来源：人民日报微信公号）

健康锦囊

管好血压 4忌4宜

管好血压，日常习惯最关键。哪些做法要避开？哪些习惯要坚持？专家为您梳理一份日常控压清单。

血压管控“忌”，这些做法要避开

盐摄入超标：隐形的血压杀手

高盐饮食是导致血压升高的重要因素之一因此，严格控制钠盐摄入是血压管理的基础。

日常饮食中，除了能被直接看到的食用盐之外，许多调味品如酱豆腐、咸菜、酱油、蚝油等也含大量钠盐，容易导致摄入超标。

长期熬夜：给血管持续加压

长期熬夜会对血压造成严重影响。晚上超过23：00入睡即为熬夜，会导致交感神经持续兴奋，血管收缩，血压升高。

睡眠不足或过多也会增加心血管事件和脑血管风险。

抽烟酗酒：双重打击血压

尼古丁会导致血管收缩，损伤血管内皮，促进动脉粥样硬化，长期吸烟还会增加心脑血管疾病的风险。

饮酒会刺激交感神经，导致血管收缩，长期饮酒必然导致血压升高。

血压骤升时加服降压药：危险

如果血压升高幅度在20%以内，无需紧急加药，可通过休息、稳定情绪等方式缓解。随意加服降压药可能导致血压骤降，引发脑供血不足、头晕甚至晕倒。

血压管控“宜”，这些做法要坚持

使用限盐勺：精准控盐

限盐勺能准确量化用盐量，帮助日常烹饪中更好地控制盐分摄入。

多吃高钾食物：自然降压

钾能阻止钠摄入过多，促进排钠，同时放松血管平滑肌，有利于血压下降。专家建议每日摄入3~4克钾，可使高血压患者收缩压下降约4.4mmHg，舒张压下降2.9mmHg。

每天定时监测血压：掌握规律

血压每日有波动，早晚各出现一个波峰（上午6点至10点，下午4点左右）。定时监测有助于抓住血压高峰，避免误判。

专家建议：早晚各测一次血压，长期记录，为医生调整用药提供依据。

减重也能降血压：一举两得

体重增加会导致水钠潴留、心脏负担加重和外周循环阻力增加，从而引发血压升高。

专家建议通过腰臀比评估超重情况。

（据央视新闻客户端）

总值班：唐龙波 值班主任：陈擎昊 许欣 封面编辑：元惠卿 封面美编：孙春艳 制图：李芬 合版：孙春艳