

全球百岁老人的“长寿菜单”出炉

原来长寿秘诀就藏在这5个习惯里

很多人觉得长寿这件事“七分天注定，三分靠运气”。如果家里没那“长寿基因”，再怎么折腾也没用。但就在2026年初，国际期刊上的一项重磅研究，可能要颠覆你的认知。那些活过百岁的老人，虽然生活在不同的地方，但在饮食习惯上，竟有着惊人一致的“共性”。

原来，我们吃下去的每一口饭，都在悄悄拨动身体里那个掌管寿命的“时钟”。今天，就带你看看科学家总结出的这份实实在在的全球百岁老人“长寿菜单”！

据人民日报健康客户端

全球百岁老人的“长寿菜单”，到底都吃的是啥？

百岁老人都吃啥？2026年1月，一项由美国、意大利、希腊、厄瓜多尔等多国科研机构的科学家共同完成的研究发表在国际期刊《转化医学杂志》上，研究系统梳理了百岁老人的“饮食秘密”，总结出他们的“长寿菜单”，发现有这5个“共同点”。

长寿菜单一： 植物性食物是“主角”

翻开这些百岁老人的餐盘，就像打开了一幅“绿色的画卷”。新鲜的蔬菜、各色的水果、高质量的全谷物、豆类，占据了绝对C位。而那些蛋糕、汉堡、糖果等加工食品，几乎“不见踪影”。

主食“粗”一点：别天天吃精米

白面，试着把餐桌上的主食换成燕麦、糙米、藜麦、玉米。它们保留了谷物的灵魂——膳食纤维和B族维生素。

蔬菜“垫个底”：每天至少吃够300~500克蔬菜，大概是两只手能捧住的量。颜色越丰富越好，番茄红素、花青素、维生素、矿物质、膳食纤维都是身体的宝藏；每天吃够200~350克水果。

豆类“天天见”：豆腐、豆浆、豆干……这些植物里的“肉”，富含优质蛋白。每天换着花样吃15~25克大豆（相当于一杯豆浆或半块豆腐），给身体减减负。

长寿菜单二： 吃肉专挑“优质蛋白”

百岁老人不是只吃素不吃肉，而是他们知道怎么“挑”。研究发现，他们的蛋白质和脂肪摄入量刚刚好，而且来源非常优质。这些长

寿老人的蛋白质摄入量平均约占总能量的18.5%，脂肪摄入量大约占总能量的29%，主要来自优质脂肪。2025年2月，国际期刊《前沿研究杂志》上刊发的一项研究也证实：当蛋白质摄入占总能量的12.5%~25%时，死亡风险最低。

餐餐有“蛋白”：尽量保证每顿饭都有一两样优质蛋白。早餐的牛奶鸡蛋，午餐的鱼肉、鸡肉（白肉），晚餐的豆腐。

首选吃“白肉”：鱼肉、禽肉这些“白肉”是优选，脂肪质量更好。猪牛羊这类“红肉”可以吃，但要注意摄入量，尤其要避免肥肉和加工肉制品。

坚果当“零食”：核桃、杏仁、腰果，都是优质脂肪的来源。每天抓一小把（大概10~15克）当加餐，既解馋又护心。

长寿菜单三： 日常饮食都很“清淡”

百岁老人的饮食里，藏着另一个共同点：吃得“淡”。你可能想不到，百岁老人每天的食盐摄入量，比世界卫生组织的建议还要低。结果就是，他们中高血压的人特别少。

借味代替咸味：炒菜时少放盐，多用葱、姜、蒜、洋葱、番茄、香菜来提味。你会发现，食物本身的味道竟然这么香。

换换烹饪方式：试试清蒸、白灼、凉拌。比如白灼虾、清蒸鱼、凉拌菠菜，既能锁住营养，又不用靠

盐来“提味”。

长寿菜单四： 每餐吃到“七八分饱”

研究发现这些长寿老人，从来不会把自己吃撑，也就是现在流行的“热量限制”。日本冲绳有个传统习惯叫“Hara Hachi Bu”，意思就是吃到八分饱。2023年《自然·衰老》期刊上发表的一项研究发现：减少25%卡路里的摄入（约保持7~8分饱），可将健康成年人的衰老速度减缓2%~3%，死亡风险降低10%~15%。

换个小碗：把家里的大碗换成小一号的，吃着吃着自然就少了。

先菜后饭：吃饭时先喝口汤，再吃蔬菜，然后吃肉，最后吃主食。

细嚼慢咽：大脑接收到“我饱了”的信号，需要一点时间。吃慢一点，给大脑留出反应时间。吃到不觉得饿了，但还能再吃几口的时候，停下来，就是刚刚好的“八分饱”。

长寿菜单五： 晚饭早点吃、不吃夜宵

翻看百岁老人的生活作息，他们大多遵循“早吃好、午吃饱、晚吃少”的规律，尤其忌讳深夜进食。比如，意大利阿布鲁佐的长寿老人有个“sdijuno”习俗，简单说就是：保持夜间不进食。

晚饭尽量早点吃：尽量把晚餐安排在睡前3~4小时，比如晚上6~7点吃完，给肠胃留出充足的

消化时间。

晚饭清淡一点：晚上的那顿饭，尽量清淡一些，少油少肉，多吃蔬菜和易消化的主食。这样既不影响睡眠，也不会让肠胃夜里“加班”。

为什么吃对了能打开“长寿开关”？

我们常说“病从口入”，其实反过来也一样，健康也是可以一口一口吃出来的。2026年3月，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅在接受采访时介绍，饮食之所以能影响寿命，主要是通过三个方面发挥作用。

1. 给身体“抗炎”：慢性炎症和氧化应激，是衰老和许多慢性病的根源。高糖、高脂、高盐的饮食会火上浇油；而少肉多蔬的饮食模式，能减少细胞和DNA损伤，帮身体“灭火消炎”，从而延缓器官衰老。

2. 给基因“修复”：饮食可以通过表观遗传机制，调节与衰老、疾病相关基因的活性。健康饮食能促进DNA修复、降低癌变风险，甚至可以抵消一部分遗传带来的不利因素。

3. 给代谢“稳盘”：健康饮食还有一个更直接的作用：稳住血糖、血压、血脂，让身体代谢状态更佳。代谢指标一旦失控，各种慢性病就容易找上门，自然就会影响健康寿命。

晚餐一个习惯，正在悄悄“唤醒”身体炎症

“中午随便吃点，晚上大吃一顿，犒劳自己”，这是当下很多上班族的真实写照。烧烤、火锅、炸鸡、啤酒……晚餐成了一天中最丰盛的“放松时刻”。

很多人觉得，只要一天总热量不超标，晚上这顿吃得油腻点也没啥大不了。但你可能万万没想到，正是这个晚餐习惯，会悄悄“唤醒”你身体里的炎症！

据人民日报健康客户端



人民日报健康客户端资料图

晚餐吃得太油腻，会“激活”身体炎症

很多人都知道晚餐吃得太油腻不好，但你知道它是怎么样一步步搞垮身体的吗？2026年，发表在权威期刊《国际食品研究》上的一项研究，直接给出了“基因层面”的证据：晚餐吃太油，会在基因层面“唤醒”脂肪组织的炎症反应。

研究团队对参与者进行了严格的饮食测试，结果发现：

与早午餐吃得好的人相比，那些晚餐摄入高脂肪的人，其脂肪组织中与炎症相关的基因被显著激活。

这意味着什么？虽然这种炎症只是身体内的“慢性低度炎症”，

短期内你看不见摸不着，但长期来看，它却是癌症、糖尿病、心脑血管疾病等的“共同土壤”。

晚餐吃太油，危害不只是长胖

如果你以为晚餐油腻的后果只是肚子上的肉肉，那就太天真了。你的身体，正在经历一场“浩劫”：

1. 拖延消化进度，胃不和则卧不安：高脂肪、高热量食物——这类食物消化速度慢，会延长胃排空时间，应尽量避免。

2. 干扰深度睡眠，胃肠还在“加班”：延长胃排空时间，也意味着睡前胃肠可能还在“加班”，必然会干扰深度睡眠。

3. 诱发脂肪堆积，增加肥胖风险：高脂肪食物能量高，晚餐后人们大多久坐、少活动，很容易转化为脂肪堆积在体内，增加肥胖风险。

4. 增加血液黏稠，让血管很受伤：夜间睡觉时身体不活动，血流速度变慢，而一晚上又不喝水，血液相对黏稠，晚餐吃得过于油腻，会加重血液黏稠，对血管不利。

这些“隐形高脂”食物，晚餐尽量少吃

说到高油脂食物，大家第一时间会想到肥肉，但生活中不少看似“清淡”的食物，实则藏着大量油脂。

1. 肉类：猪排骨、午餐肉、猪蹄肉等。

注册营养师谷传玲2023年在健康时报刊文提醒，少点带有干煽、红烧、糖醋字眼的菜肴。

干煽豆角、干煽菜花、地三鲜、红烧肉、烧豆腐、烧茄子、锅包肉、狮子头、干烧鱼、糖醋排骨、糖醋里脊等菜肴，这些食材都经过了油炸。

此外，蔬菜沙拉中，蔬菜低脂，而沙拉酱的脂肪含量可高达76.5%。建议不用沙拉酱，或者蘸着吃，别全部拌进去。

3. 主食：土豆泥、披萨、糕点等。

餐厅里很好吃的土豆泥，不只加了少许油和盐，还添加了黄油、淡奶油。此外，披萨的热量也不低，一方面，烤披萨会加奶酪，这样才有拉丝效果；另一方面，西餐厅做披萨，和面时会加黄油。

还有一些糕点和面包，比如蛋挞、蛋黄酥、板栗饼、牛角包、起酥面包、千层面包等，热量都不低。买糕点时，看看营养成分表，选脂肪含量相对低点的一款。

4. 汤品：各种奶油类的浓汤。

西餐厅中的南瓜浓汤和蘑菇浓汤，其浓香的来源主要是黄油、奶酪、奶液奶油。我们在汤里没看到多少脂肪，是因为煮汤过程中脂肪可以和水融合在一起，家里煮的排骨汤呈乳白色就是脂肪和水融合的结果。而且，南瓜或蘑菇浓汤里的膳食纤维还能吸附部分脂肪，所以很多脂肪看不到。

5. 豆类：深加工的油炸豆制品。素鸡、油豆腐、炸豆泡，这些豆制品看着素净，实则经过油炸，脂肪含量可能飙升到30%。

湖北省武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非在其个人视频号曾介绍，要注意这几种“隐形肥肉”：

(1) 排骨：看着都是瘦肉，实际上每100克猪排骨含有59克脂肪，热量高达568千卡。

(2) 猪颈肉：看着不肥，因为脂肪和瘦肉交织在一起，实际上200克猪颈肉含120克脂肪。

(3) 牛腩：是牛腹部带筋膜的肉，每100克含有29.3克脂肪，是精瘦牛肉的11倍。

(4) 午餐肉：为了调节口感或节省成本，有些午餐肉可能会加入额外的脂肪，每100克午餐肉就含有30.1克脂肪。

2. 菜品：干煽、红烧、糖醋菜等。