

# 吃高纤维 富含蔬菜的膳食是健康长寿的关键

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1e3d37e5279fa9ce3933c412bf9fe1d1.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

Luigi Fontana教授总结了他在2019年澳大利亚生物学老化会议上的演讲。

如果人们吃得好并且锻炼身体，医院的空缺率将达到80%。这听起来可能有些大胆，但我的职业生涯一直在研究我们如何对待身体对最常见的慢性疾病发生率的影响。我发现，尽管有一种疾病突然冒出来的观点，但它们经常在我们体内发展数十年。因此，通常可以从一开始就防止它们发生。

例如，在心脏病发作之前，通常会在动脉中形成斑块。什么导致膝盖痛是什么原因致牙菌斑？因素包括吸烟，高胆固醇，葡萄糖和血压。如果我们再退一步，很明显，个人的选择可以解释其中许多因素的存在。

另一个例子：瘦人的炎症，氧化应激和胰岛素水平较低。这意味着它们的细胞更擅长清除废物。它们增强了DNA修复和抗氧化酶的能力，这些分子可以保护细胞免受DNA和氧化损伤，并减少增殖。综上所述，这些情况降低了患癌症的风险。

而且-心脏病，癌症，痴呆症，中风，糖尿病和非酒精性脂肪肝有什么共同之处？患者中卡路里摄入过多。

即使已经患有此类疾病的人也可以很好地调整饮食。尽管心脏病是西方最主要的死亡原因，但如果他们具有最佳的心脏代谢危险因素，他们的寿命平均可以延长11年。

健康饮食(或不饮食)的选择早在产前就开始产生影响：准妈妈的饮食可以通过表观遗传学影响胎儿的基因。反过来，这也影响了子孙后代的疾病易感性。

卡路里计数等

并非所有卡路里都是平等的。如上面的心脏病发作示例所示，仅仅超重是不够的。对于食物，数量和质量至关重要。为了优化我们的身体健康，我们应该：

用大量富含植物纤维的食物代替精制和加工食品，这有助于预防过敏和自身免疫性疾病

80%的人吃饱后停止进食

在有限的时间范围内(例如10个小时)享用我们的大部分食物，晚餐双引号的作用是什么时间很清淡

每周只吃一两次，用未初榨橄榄油盛装的非淀粉生或熟蔬菜

我们还应该注意蛋白质的摄入量：研究表明，高蛋白质饮食在小鼠中会缩短寿命。

运动也很关键。实际上，在某些方面，例如，在降低胰岛素抵抗方面，它比饮食更有效。高胰岛素抵抗与II型糖尿病和心脏病有关。运动还有许多其他好处，包括增强情绪和帮助睡眠。

在这个气候紧急情况的时代，我们不能忽视污染对我们健康的影响

我们的身体，其他的

无论是否赞成这种以食物为先的方法，我们目前的卫生系统都处于断点。毫无疑问，例如，您听说过急诊室的等待时间越来越长。

在其他西方，控制慢性病也是医院的主要工作。例如，在，慢性病占所有住院人数的81%。所有处方的91%;在所有就诊医生中占76%。

但是，预防慢性疾病的意義远不止于此。在这个气候紧急情况的时代，我们不能忽视污染对我们健康的影响。我们也绝不能忽视过多的牛肉生产会危害我们的健康;直接通过食用肉类，以及间接这就是我们共同写就的壮阔答卷通过特殊物质和牛的温室气体排放。

那么，为什么在治疗时我们经常忽略饮食，更不用说预防疾病了?

变得有形

除了保存，促进和补救您的身体健康外;使医院更有效;和气候变化减缓，食物值得深思。从饮食开始就可以滋养您的认知和心理健康。身体只是一种工具，您可以借助它发展自己，发挥最大潜力，并帮助他人。

据报道，达赖喇嘛说：“[人]为了赚钱而牺牲自己的健康10万元投资项目。然后他牺牲了金钱来恢复健康。然后他对未来如此着急，以至于他不喜欢现在。结果是他不生活在现在或将来;他的生活仿佛永远不会死，然后死于从未真正活过。”

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发