

老年人长寿饮食少不了几种食物

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/167751089572413.html>

范文网，为你加油喝彩！

长寿的关键有很多的，老年人想长寿是必须的，但是大家知道吗？空气洁净、适量运动、营养均衡、作息规律等等都是与影响老年人的身体健康和长寿。其实影响长寿的关键之一，就是饮食了。老年人的饮食稍加注意，即能起到强身健体的功效。饮食调节最易实现。老年人长寿饮食少不了几种食物，能维持机体健康，延年益寿。

1. 蓝莓。抗氧化效果好，同时富含维生素和矿物质，学编程培训机构能预防炎症，并促进细胞产物自由基的排放，有益于降低癌症、心脏病、认知障碍症或帕金森综合征等的发生率。
2. 三文鱼。所含欧米伽3是众多脂肪酸的来源，能加强大脑和心脏功能，起到预防认知障碍症的作用。
3. 酸奶。很好的益生菌来源，益生菌能保护免疫系统，增强抵抗疾病的功能，并帮助身体吸收食物中的营养物质。养成喝酸奶的习惯能帮助维持身体健康，预防某些癌症，并对缓解腹泻、尿道感染等都有好处。
4. 红薯。富含钾、纤维和维生素A，对视力、骨骼、生育魏祥能力、儿童生长发育都有好处，还有助于保持血压、血糖正常。
5. 绿茶。抗氧化剂含量高，能抗衰老，还浙江本科大学有助平衡胆固醇含量。
6. 菠菜。卡路里很低，却富含维生素A和E、矿物质、钙，对人体细胞起到保护作用。一杯菠菜汁所含钙质相当于一杯牛奶所含的量。同时还对心血管系统有很多好处。
7. 番茄。富含番茄红素，能够减缓人体衰老，帮助人体抵御前列腺癌和冠心病等，同时含有许多钾、铁等微量元素以及维生素A、C、E等，经匀变速直线运动公式多种方法烹饪，都不会损失营养。
8. 黑巧克力。含大量黄酮类化合物，能帮助保护心脏健康。

9.燕麦。是可溶性纤维的主要来源，能降低胆固醇含量、控制血糖，降低患糖尿病和心脏病的风险。

以上就是www.nc005.com为您介绍老年人长寿饮食少爱情格言经典短句不了几种食物的内容，
本网两性安全知识库中还有很多关于成人性教育知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟！

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发