

对抗衰老 吃七色餐



最好的抗衰老药,不在药箱里,而在菜市场。你有没有发现,身边那些看起来比实际年龄年轻的人,餐盘里总是五颜六色的,这不是巧合。抗衰老不是“少吃”,是“吃全”。七种颜色,是自然界给人类最便宜的长生药,是身体写给衰老的“七封战书”。

从今天晚餐开始,数一数你的餐盘里有几种颜色。少于三种,明天加一种。一周后,你会发现你不仅吃得更好,还可能活得更年轻。

“七色”蔬果最可操作

营养学里有一个“137”法则:1个核心(能量平衡)、3大基石(食物多样、食不过量、心情愉悦)、7种平衡。其中,“七色蔬果”是最直观、最可操作的一环。七种颜色,对应七类植物化学物,对应七种抗衰老机制。不是某一种“超级食物”在起作用,而是七种颜色联合并肩作战。

单一颜色的食物再“超级”,也只是单兵作战。红色清自由基,紫色护胶原蛋白,绿色抗炎,橙色修复细胞——它们不是1+1=2,而是1+1远大于2。

七种颜色划出七道防线

红色守护心脏和皮肤 代表食物有番茄、西瓜、红椒、草莓。核心武器是番茄红素,它的抗氧化能力是维生素E的100倍,能保护皮肤免受紫外线损伤,减少光老化,同时保护血管内皮。番茄做熟吃,番茄红素吸收率更高;西瓜连白瓢一起吃,瓜氨酸还能额外护血管。

橙黄色保护眼睛和黏膜 代表食物有胡萝卜、南瓜、玉米、柑橘。β-胡萝卜素在体内转化为维生素A,保护皮肤和呼吸道黏

膜;叶黄素和玉米黄质专门保护眼睛,延缓黄斑变性。胡萝卜炒着吃(脂溶性),南瓜蒸着吃,玉米连胚芽一起吃。

绿色抗炎解毒促胶原 代表食物有菠菜、西兰花、羽衣甘蓝、猕猴桃。叶绿素帮助排出重金属;萝卜硫素激活细胞自身的抗氧化能力;维生素C促进胶原蛋白合成。急火快炒或焯水凉拌,不长时间炖煮。

蓝紫色护脑抗糖化 代表食物有蓝莓、紫甘蓝、茄子、紫薯、桑葚。花青素是目前已知最强的抗氧化剂之一,它有一个特殊本领——保护胶原蛋白不被糖化。皮肤松弛、皱纹加深,背后就是“糖化反应”。同时,花青素保护大脑,延缓认知衰退。茄子皮、紫薯皮都是花青素的宝库,一定要带皮吃。

白色护肺调免疫 代表食物有大蒜、洋葱、蘑菇、白萝卜、山药。蒜素抗菌、抗炎、降血脂;槲皮素抗过敏、保护心血管;硒是抗氧化酶的核心成分;蘑菇多糖调节免疫。大蒜切碎后放10到15分钟再吃,蒜素才能充分激活;蘑菇不要在水里泡太久,多糖会流失。

黑色护肾抗凝血 代表食物有黑木耳、黑芝麻、黑米、黑豆、海带。木耳多糖抗凝血、降血脂;黑芝麻里的维生素E和芝麻素协同

抗氧化;海带中的褐藻胶吸附重金属、促进排出。黑米泡两小时再煮,黑芝麻磨碎了吃吸收更好。

红紫色护肝促排毒 代表食物有红甜菜、红火龙果、红洋葱。甜菜红素抗炎、抗氧化,保护肝脏;红火龙果促进肠道蠕动,帮助排毒。

七色抗衰老的黄金法则

抗衰老,不是靠一瓶精华。七种颜色,就是给身体存一份“抗衰老基金”。目的不是“不老”,而是“老得慢、老得好、老得有颜色”。

你不需要把自己逼成营养专家,记住五句话就够了。

第一,每天至少吃五种颜色,每周吃全七种颜色。

第二,颜色越深越好。深绿比浅绿好,紫红比粉红好,深橙比浅黄好。颜色是抗氧化物的“视觉指标”。

第三,吃整果,不榨汁。榨汁损失膳食纤维,糖分吸收更快,抗氧化物氧化也更快。

第四,搭配好脂肪。番茄红素、β-胡萝卜素是脂溶性的,需要油脂帮助吸收。炒菜用橄榄油,凉拌可以用沙拉酱或油醋汁。

第五,不追求完美,追求持续。抗衰老是马拉松,不是百米冲刺。

光吃“色”不够 还要会“搭”

先别急着去超市大采购,还有一个关键问题要说清,只要把七种颜色的食物吃全就够了?

颜色不等于营养密度 同样是红色,番茄和草莓罐头天差地别。吃“七色”的前提是吃“真食物”,不是吃“有色素的加工食品”。一瓶红色的果汁饮料,里面的番茄红素几乎为零。

七色是目标不是枷锁 不需要顿顿都凑齐七种颜色,也不需要因为今天没吃够而焦虑。一

周内轮换着吃全七色,就是胜利。营养学的“7”也代表“七天节律”——今天吃红,明天吃紫,后天吃绿,身体不需要顿顿完美,只需要长期均衡。

颜色是“引子” 蔬果吃得再全,如果主食全是精米白面、蛋白质严重不足、天天熬夜抽烟,抗衰老的效果也会大打折扣。七色蔬果是“放大器”,但前提是你的基础营养没有塌方。

警惕糖化反应的“陷阱” 很

多人为了“吃出彩虹”,吃了大量高糖水果——比如每天一大杯葡萄汁、一大碗蜂蜜拌火龙果。过量的糖分会和胶原蛋白发生糖化反应,生成晚期糖基化终末产物,反而加速衰老。七色蔬果里,优先选择低糖的那一批——浆果(蓝莓、草莓)优于热带水果(芒果、荔枝);整果优于果汁。

北京儿童医院顺义妇儿医院 李永进

营养课堂

夏威夷果 固态橄榄油

夏威夷果,学名澳洲坚果,原产于澳大利亚,被引种到夏威夷之后成为当地著名作物,并以“夏威夷果”之名走向世界。30多年前,这种坚果被引入我国,如今云南省已成为其全球最大产区。夏威夷果香甜可口,具有独特的奶油气味,在营养方面也有很多优势。

富含优质脂肪酸 数据显示,夏威夷果的脂肪含量高达76.1克/100克,其中82%是单不饱和脂肪酸(油酸),这一比例超过橄榄油(约70%)。因此,夏威夷果又被称为“固态橄榄油”。单不饱和脂肪酸有助改善血脂水平,降低“坏胆固醇”含量。

富含多种维生素和矿物质 夏威夷果高钾低钠,钾钠比接近90:1,高于很多蔬菜,对维持正常血压十分有益。其维生素B含量在坚果中遥遥领先,能有效支持碳水化合物代谢与神经系统正常运作。此外,夏威夷果还富含对代谢和神经功能有益的硒、镁、锰等矿物质。

富含膳食纤维 数据显示,夏威夷果膳食纤维含量是芹菜的5倍、苹果的4倍,经常吃有助肠道健康。虽然其热量较高,但研究表明,在合理控制总能量摄入的前提下,适量食用并不会导致体重增加。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日应摄入10克坚果(去壳坚果仁),相当于4个夏威夷果。

首选原味、小包装的产品,直接吃最能保留营养,也可碾碎拌入酸奶、沙拉或粥中。建议密封保存,避免长期暴露在空气中。

中国中医药信息学会食疗分理会理事 注册营养师 马跃青

声明作废

▲哈尔滨市集洁家政服务有限公司,统一社会信用代码:91230109MA1BB2J13E,不慎将公章、法人名章、财务专用章丢失,账号:3500076909000028554,开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨天元街支行,声明作废。

▲沈阳市苏家屯区香杨路喜婆婆串串香店(个体工商户),统一社会信用代码:92210111MAKAGJHN8M,不慎将公章(印章编码210111001080087)丢失,声明作废。

▲女孩:杨子依,出生日期:2022年11月14日,出生地:庆安县中医院,出生证明编号:W230069800,母亲:沙晴远232330199710124025,父亲:杨东轩232330199806170034,出生证明丢失,声明作废。

▲黑龙江省苇河林业局有限公司旅游分公司,不慎将银行开户许可证丢失,核准号:J2610064339202,账号:3500087209200007449,开户行:中国工商银行股份有限公司尚志苇河镇林局支行,声明作废。

▲林成家,身份证号:2308271957****2114,在宝清县尖山子乡农村信用社购买股金1000元(大写:壹仟元整),股金证丢失,声明作废。

债权债务公告

伊春市小兴安岭山野果开发利用研究所经研究决定于2026年5月10日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230700777862670N,清算组负责人:王晓辉,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王晓辉,联系电话:13304583388,地址:伊美区前进办扶林街工业园区6号。业务主管单位:伊春市科学技术局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市小兴安岭山野果开发利用研究所

2026年5月26日

债权债务公告

伊春市蓝莓山野果产业协会经研究决定于2026年5月10日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:5123070068888116Y,清算组负责人:王志华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王志华,联系电话:13304583388,地址:伊美区黎明北路18号。业务主管单位:伊春市农业农村局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市蓝莓山野果产业协会

2026年5月26日

清算债权债务公告

绥芬河市艺道幼儿园经理事会会议研究决定终止,现向绥芬河市民政局申请注销绥芬河市艺道幼儿园法人登记证书,统一社会信用代码:52231081MJ0025063U,清算组组长:高洁,请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务。

联系人:高洁
电话:13045341990
地址:绥芬河市同福街南,黄河路东,2幢4层01、3层01、2层01、1层
特此公告

清算债权债务公告

绥芬河市金成幼儿园经理事会会议研究决定终止,现向绥芬河市民政局申请注销绥芬河市金成幼儿园法人登记证书,统一社会信用代码:52231081MJ47102522,清算组组长:王雅楠,请债权人、债务人自本公告发布之日起45日内向本清算组申报债权债务。

联系人:王雅楠
电话:13069792149
地址:黑龙江省牡丹江市绥芬河市花园路111号
特此公告

企业股东失联

不配合表决通知开会

黑龙江言数科技有限公司,统一社会信用代码:91230102MA1BWE2F7K,通知全体股东于2026年5月26日10:00到黑龙江省哈尔滨市道里区群力金中环F座5楼会议室地点参加股东会,联系人:刘本良,联系电话:15204650163,股东会会议议题更换监事事宜,未到场股东视为放弃表决权。

注销公告

友谊县吉祥篮球俱乐部(统一社会信用代码:51230522MJ4617082U),经俱乐部理事会会议研究决定终止该俱乐部经营,拟向登记机关申请注销登记,自本公告见报之日起45日内到本俱乐部申报债权债务逾期将按照有关规定处理。特此公告。

友谊县吉祥篮球俱乐部
2026年5月26日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313