

# 苹果和茶都富含这类物质 是公认的 延寿搭子



近日,发表在《自然·食品》杂志上的一项研究显示,苹果、茶、蓝莓等食物中富含的类黄酮,是延年益寿的关键。

研究表明,经常摄入多种富含类黄酮的食物,如茶、浆果、黑巧克力、苹果等,有助降低全因死亡率和患慢性病的风险。

《生命时报》结合该研究采访专家,告诉你什么是类黄酮,并教你通过食物组合最大限度获益。



## 苹果和茶有助延长寿命

这项研究由英国女王大学牵头开展,研究人员从英国生物银行数据中选取了12.48万名年龄40岁的参与者,约56%为女性。

研究团队通过饮食问卷的形式,详细记录了参与者每日摄入的类黄酮种类与数量,并采用香农指数计算饮食多样性,即每天摄入类黄酮的种类丰富度与比例均衡性。

在平均8.7-10.6年的随访中,研究人员发现,当类黄酮摄入量保持不变时,与摄入多样性最低的参与者相

比,摄入多样性最高的参与者全因死亡风险降低14%,心血管疾病风险降低10%,2型糖尿病风险降低20%,总癌症风险降低8%,呼吸系统疾病风险降低8%。

由此,研究人员指出,与单独增加类黄酮摄入量相比,同时摄入更大量和更多种类的膳食类黄酮,可能是改善长期健康的最佳方法。

这项研究提醒我们,一些简单的饮食改变,比如每天摄入多种富含黄酮类的食物,包括茶、苹果、浆果、巧

克力等,有助延长寿命,降低死亡风险。

此前,苹果和茶这对“搭子”,也多次被权威期刊提及。

比如,2025年2月《美国临床营养学杂志》发表的研究显示,较高水平的类黄酮摄入与虚弱、心理健康不佳风险降低有关。

2024年发表在《美国临床营养学》期刊上的一项涉及12万人的研究显示,富含类黄酮的食物,有助降低肝脏发生炎症性病变的几率。

## 类黄酮食物为何能延寿

北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉介绍,类黄酮又称黄酮类化合物,是广泛存在于植物中的天然多酚类物质,来源十分广泛,包括水果、蔬菜、谷物、根茎、树皮、花卉、茶叶等。

类黄酮并非指某种单一的化合物,而是多种在结构和活性上具有相似特征物质的统称。

例如,绿茶与红茶茶汤中富含的茶多酚、蓝莓深紫色果皮下蕴藏的高浓度花青素、苹果皮中的槲皮素等,均是类黄酮家族的核心成员,而可可含量70%以上的黑巧克力,之所以浓郁苦涩,也是原花青素等

类黄酮化合物与多种矿物质协同作用的结果。

这些食物或饮品共同构成了日常饮食中类黄酮的重要补给来源。

龚雄辉认为,《自然·食品》杂志上的这篇论文最具突破性的价值,是通过大样本论证了类黄酮的健康效益存在1+1>2的特点。

之所以如此,龚雄辉分析,可能是因为不同类黄酮化合物在化学结构、生物利用度和代谢方式上存在差异,所能发挥的生物学效应也不同,比如有的可促进内皮完整性和功能,帮助提升心血管韧性;有的能延缓与年龄

相关的组织退化,发挥抗衰老作用;有的则利于抑制细胞增殖、调节免疫及抗肿瘤等。

而多样化摄入类黄酮,就如同组建了一支协同作战的健康军团,能在人体内形成更为广泛且深入的疾病防护网。

以茶和苹果为例,茶叶中的茶多酚主要对心血管有保护作用,苹果中的槲皮素抗炎效果更为显著。若只是单纯大量喝茶或狂吃苹果,只能获得单一类黄酮的益处,难以让类黄酮的综合健康效益得到充分发挥。

## 比起吃得多 更需吃得杂

可见,比起盲目追求某类超级食物,构建多样性饮食网络才是长寿的关键。

龚雄辉建议,可从以下几方面着手,进一步增加饮食结构中类黄酮摄入的多样性与科学性。

遵循彩虹饮食。日常多吃颜色鲜艳的食物,尤其是深色蔬果。如早餐可以喝茶并搭配苹果,午餐可加入凉拌西兰花,饭后吃点葡萄,零食可以

选择黑巧克力。同时,要避免单一依赖某些食物,比如用茶+浆果的组合替代浓茶+甜点,这样既能增加类黄酮来源,又能减少糖分摄入。

保证摄入达标。上述研究显示,每日摄入500毫克类黄酮,可使全因死亡率降低16%。日常饮食可参考1杯茶+1个苹果+1小把蓝莓的搭配,确保摄入量达标。

把握平衡原则。在摄入类黄酮来源食物时,要特别注意适量与平衡。对于富含类黄酮的黑巧克力和红酒,应选择可可含量70%的黑巧克力,且每日食用量不超过20克,红酒每日限量1杯(约150毫升),避免热量和酒精超标。

(来源:生命时报 微信公众号《苹果和茶是公认的延寿搭子,都富含这类物质》作者 钟财芬)

## 甲状腺好的人 身体有3个表现

甲状腺是人体重要的内分泌器官,主要负责分泌甲状腺激素,调节机体新陈代谢、生长发育、神经系统功能等。

甲状腺位于颈部的前下方,形似蝴蝶,其功能好坏、健康与否有很多外在表现。

### 甲状腺好的3大表现

世界中医药学会联合会慢病管理专业委员会理事宋添力表示,甲状腺健康与否大体可从3个方面判断。

**精力旺盛。**甲状腺功能正常时,分泌的甲状腺激素能够促进新陈代谢,增强脏腑功能,使人体气血充盈、阳气充沛,从而表现为精力旺盛、不易疲劳。若甲状腺功能减退(甲减),阳气不足,则可能出现疲乏无力、嗜睡、精神不振、动作迟缓等。

**情绪稳定。**甲状腺功能正常者情绪稳定。甲亢患者常会情绪激动、心慌、失眠、多汗、易怒等,中医认为这是肝火亢盛、气机不畅的表现。甲减的人情绪低落或抑郁,可能为肝气郁结导致。

**吞咽顺畅。**若甲状腺功能正常,气血运行通畅,痰瘀得化,则颈部柔软,吞咽顺畅。若甲状腺肿大或长结节,说明痰瘀滞留颈部,表现为吞咽困难、声音嘶哑等。

### 甲状腺病了全身不舒坦

西安交通大学第一附属医院内分泌科主任医师施秉银提醒,甲状腺疾病发病隐匿且危害性高,一旦甲状腺激素分泌异常,将会引发全身一系列蝴蝶效应。

**心脏易受损。**心肌和血管内皮对甲状腺激素变化非常敏感,甲状腺激素过多会导致心脏快速、强有力地收缩,心肌对血液和氧气的需求明显增加,容易发生心肌缺血。甲状腺激素过少会令心肌收缩力变弱,导致心脏电活动生成及传导出现异常。

**血糖不稳定。**对于甲亢患者来说,甲状腺激素过多会诱导胰岛素抵抗,造成糖代谢异常,进而推动糖尿病进程。甲减患者则会因基础代谢率降低,更易导致血糖、血脂双升。

**骨代谢紊乱。**骨骼的代谢、生长发育均需要甲状腺激素的调节。如果甲状腺激素过多,骨新陈代谢过快,成骨、破骨平衡被打破,容易造成骨量减少或骨质疏松。有些甲减患者则会因骨代谢变慢,增加骨折风险。

**大脑反应慢。**甲状腺激素水平过高,神经系统会异常兴奋,干扰大脑正常功能,从而影响记忆和认知。反之,甲减患者脑细胞代谢变慢,交感神经不兴奋,会出现情绪低落、反应迟钝等表现。

**生殖受影响。**甲状腺与妊娠关系密切,甲亢甲减都可导致女性月经紊乱,出现排卵障碍,进而引发不孕。甲状腺功能异常对男性影响也很大,可能扰乱雄激素合成,导致精子活力低下,给孕育带来阻碍。

### 风险人群如何定期自查

北京大学第一医院内分泌科副主任医师张杨介绍了几个简单自查法。

**照镜子。**从正面和侧面照镜子,看颈部两侧是否对称,脖子前边是否略微突出。

**用手摸。**触摸颈部前部中间两侧,看是否有突出的小肿块。

**看症状。**如果有心慌、失眠、消瘦、多汗、易急躁等症状,可能是甲亢;如果出现嗜睡、水肿、体重增加、皮肤干燥等表现,可能是甲减。

日常生活中,建议做好以下2件事。

**少熬夜别焦虑。**每天23时前睡觉,避免过度劳累,保持心情愉快,焦虑、愤怒等情绪会使甲状腺激素过量分泌,导致甲状腺失控,心情压抑时可通过深呼吸、冥想、听歌、运动、倾诉等方式快速化解。

**多运动控饮食。**经常锻炼能促进新陈代谢,提高免疫力,降低疾病发生率;保持均衡饮食,碘摄入过多过少都不好。

(来源:生命时报 微信公众号《甲状腺好的人,身体有这3个表现》)