**中央领导为什么都长寿？去看看他们天天吃什么？怎么吃？**

2015-05-07 看中国反腐

在众人眼中，中央领导人吃什么、怎么吃，是非常神秘而遥不可及的。近日原北京医院营养科主任，首长营养保健专家曾煦媛和中国营养学泰斗，从事营养工作60多年的原北京军区总医院营养科主任李瑞芬对中央领导人的饮食保健进行了解密，原来中央领导们的食谱并非山珍海味应有尽有、样样俱全，恰恰相反，他们甚至吃着更多的粗粮、更少的肉类。正是由于少食多餐、多吃粗粮等科学的饮食方式，才使得我国领导人平均寿命一直居世界前列。

**【中央领导吃什么】**

**曾煦媛介绍了领导人们的一系列饮食方法，其中绝大部分是普通民众可以轻易做到的。每天吃够25种食物。这里所说的是食物的种类，而非25道菜。为领导人配餐，讲究的是少食多餐的原则，只有当食物种类够“杂”，才能使营养均衡。李瑞芬说，她现在每天都吃25至30种食物，“每种吃一点就够”。一个让你脸红的微信号 smzj911 脸红也要加呀！**

**【曾煦媛则列举了为领导人制订的食谱】**

**早上：半杯牛奶、一盘小菜(凉拌海带丝、胡萝卜丝、青椒丝)、一个小麻酱咸花卷、一小碗小米粥或莲子羹；**

**中午：什锦砂锅(里面放十种以上的食物)、一两左右的红豆焖饭或薏米饭；**

**晚上：汆萝卜丝鲫鱼丸子、小米粥。此外，还会额外加些水果或酸奶等零食。**

**每样菜吃的都很少，但种类多，摄入的营养自然比较全面。25种食物听上去挺玄乎，其实很容易做到。**

**【什么东西营养好】**

**李瑞芬称，领导人们吃“四条腿动物”的肉比较少，从营养上来说，四条腿(猪、牛、羊)的不如两条腿的(鸡、鹅)，两条腿的不如一条腿的(菌类)，一条腿的不如没有腿的(鱼)。**

**曾煦媛指出，就秋冬季而言，适合吃些牛羊肉进行“热补”，或鸡肉、兔肉等低脂高蛋白质的食物；在蔬菜中，根茎类蔬菜如白萝卜、百合、芋头等则适合冬天食用。此外，还要多吃黑须食物，如黑芝麻、黑米、紫菜、木耳等。**

**【中央领导的零食】**

**两餐之间要加零食。少食多餐一直是被推崇的健康饮食理念，领导们也不例外。曾煦媛介绍说，他们除一顿正餐吃到七成饱外，还会在上午十点左右和下午三点左右补充一些零食。**

**比如上午吃一小碗银耳莲子羹或麦麸，下午则喝半杯酸奶，吃上几粒坚果。坚果含有丰富的蛋白质，对癌症、心脑血管病都有不错的预防作用。享寿91岁的陈云每天都要吃十三粒花生、散步十三分钟，会客三分钟。而其妻子——著名营养专家若木，则坚持“五果为助”的原则，要陈云饭后吃两根香蕉或其他水果。**

**【领导餐的烹饪方法】**

**烹饪方法以蒸、煮、焖、拌、汆为主。选择这些烹饪方法自然是为了减少营养流失，保证低脂饮食。但领导的食谱中也并非完全没有炸和炒。每星期也能吃上一次，因为这样做的菜好吃。不管何种烹饪方法，低盐、低脂、高膳食纤维是食谱中必须遵守的原则。**

**【饮食莫忘健脑养心】**

**多吃健脑、养心食物。由于脑力消耗较大，老首长的食谱中有不少健脑、养心的食物。如豆类、杏仁、芝麻、核桃、葡萄酒等。尤其是杏仁，它富含维生素E、镁等元素和有益于心脏的单不饱和脂肪酸。喝酒前吃些含B族维生素的食物。**

**由于经常要出席酒会，又不可能一点酒都不喝，所以之前的防护措施就特别重要。酒精损伤胃黏膜后，会让体内缺乏B族维生素，所以需要在喝酒前用粗粮、杂粮、瘦肉、花生等“打底”。只注重饮食远远不够，还要有豁达的心胸和不懈的锻炼。**

**曾煦媛说：“一位102岁高龄的将军，他从年轻时便开始打网球，直到88岁时，每周还能坚持打四、五场，每次一、两小时”。**

**【饮食调节可抗击流感】**

**猪流感来了，现在的我们也许在考虑吃什么好了，猪肉，鸡肉，牛肉，牛奶......似乎什么都成了疾病的传染源。还好，这些我们还是可以吃的，猪肉只要在制作过程中保证做熟，经过加热可以杀死传播疾病的病毒。但是在这个时候虽然我们不是身处疫源地，但是加强自身的免疫力可是必须，这样我们才能抵御那些死而复生的疾病。**

**水果，蔬菜不可少，至少现在这些食物又安全，还能补充我们所需要的维生素和矿物质，提高我们机体的免疫力，尤其是西红柿、西葫芦、草莓、苹果等等。其次就是一些值得推荐的好食品了，例如红枣，补充充足的铁和维生素C，而两者的结合能够很好的促进吸收。再来是胡萝卜汁，虽然口感不是很好，但是如果加入一些蜂蜜的话，效果就会好很多，而且对于提高机体免疫力是具有很好的作用的。**

**除了推荐的食品外，还有菊花茶或者菊花粥，对于预防病毒性呼吸道感染具有一定作用。银耳粥，清热降火，同样提高机体免疫力。**

**继续喝牛奶，继续吃猪肉，继续喝鸡汤......只要我们保持好自己的身体状态，疾病面前，我们还是一样会平静的生活。如何通过饮食来提高免疫力、远离感冒？为实现这个目标，近日，美国MSNBC新闻网向大家介绍了9种食物。**

**【NO.1 酸奶】**

**益生菌保护肠道。酸奶中含有益生菌，保护肠道，避免致病细菌的产生。另外，有些酸奶中含有的乳酸菌可以促进血液中白血球的生长。**

**【NO.2 红薯】**

**增强皮肤抵抗力。皮肤也是人体免疫系统的一员，是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。维生素A在结缔皮肤组织过程中起重要作用。而补充维生素A最好的办法就是从食物中获取β胡萝卜素，红薯是获得这种营养的最快途径，它含有丰富的β胡萝卜素，且热量低。**

**【NO.3 茶】**

**抗细菌防流感。哈佛大学的免疫学者发现，连续两周每天喝五杯红茶的人其体内会产生大量的抗病毒干扰素，其含量是不喝茶的人的10倍，这种可以抵抗感染的蛋白可以有效帮助人体抵御流感，同时，还可以减轻食物中毒、伤口感染、脚气甚至是肺结核和疟疾的症状。当然，喝绿茶也具有同样的效果。**

**【NO.4 鸡汤】**

**美味的感冒药。鸡肉在烹饪过程中释放出来的半胱氨酸与治疗支气管炎的药物乙酰半胱氨酸非常相似，有盐分的鸡汤可以减轻痰多的症状，因为它与咳嗽药的成分很像。炖鸡汤时加些洋葱和大蒜，可让效果更显著。**

**【NO.5 牛肉】**

**补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要，它可以促进白血球的生长，进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质。即使是轻微缺锌，也会增加患传染病的风险。牛肉是人体补充锌的重要来源，所以在冬季，适当进补牛肉，既耐寒又预防流感。**

**【NO.6 蘑菇】**

**促进白血球抗感染。长久以来，人们就把蘑菇当作提高免疫力的食物。现在，研究人员们找到了这样做的理由：吃蘑菇可以促进白血球的产生和活动，让它们更具防范性。**

**【NO.7 鱼和贝类】**

**补硒防病毒。英国专家研究指出，补充足够的硒可以增加免疫蛋白的数量，进而帮助清理体内的流感病毒。硒主要来源于牡蛎、龙虾、螃蟹和蛤蜊等海鲜类食品。鱼类如大西洋鲑鱼中的欧米伽-3能够帮助血液产生大量的抗流感细胞，也有助于提高人体免疫力。**

**【NO.8 大蒜】**

**大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员的实验结果表明，食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此，建议每天生吃两瓣蒜，并在烹饪菜肴时加入一些大蒜末。**

**【NO.9 燕麦和大麦】**

**健康纤维抗氧化。燕麦和大麦都含有β葡聚糖，这种纤维素有抗菌和抗氧化的作用。食用燕麦和大麦，可以增强免疫力，加速伤口愈合，还能帮助抗生素发挥更佳效果**