中国国家领导人高寿秘密　　每日 25 种食物 注重粗粮

在众人眼中，国家领导人吃什么、怎么吃，是非常神秘而遥不可及的。近日中央领导御用**营养保健专家**，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”。

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，还要多吃黑色食物，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。