

体检问题，欢迎咨询苏州悠兰

产品名称	体检问题，欢迎咨询苏州悠兰
公司名称	苏州悠兰健康管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	苏州工业园区斜塘老街四期34幢102室
联系电话	15250102030

产品详情

195%的食物来自于植物。

全粒谷物和豆类在长寿老人的饮食中占很大比重，他们还食用大量的应季蔬菜，并把多余的蔬菜腌制或风干，留在冬季食用。研究表明，最有益于长寿的食物就是绿叶蔬菜，与不食用青菜的同龄人相比，每天食用1盘蔬菜的成年人在未来四年内，死亡风险会减半。