

辅助调节血脂,这6种食材不要错过!

众所周知,高脂血症是一种常见的慢性病,高脂血症的持续发展后果是非常危险的。因此,当大家发现高脂血症时,应采取合理的方法降低血液黏度,防止高脂血症影响健康。通过食物来辅助调节血脂就是一个很好的选择。

1、燕麦

燕麦富含膳食纤维,既有可溶性膳食纤维,也有不溶性膳食纤维,对健康非常有益。

燕麦含有较多的β-葡聚糖(一类膳食纤维),能够减少小肠对脂肪及胆固醇的吸收率,辅助降低低密度脂蛋白胆固醇。

β-葡聚糖溶于水,燕麦粥那种黏稠的质地,就是水溶性膳食纤维的原因。

现在燕麦的种类有很多,一般来说,需要煮食的生燕麦相对较好。可将完整的燕麦粒浸泡一晚,再用高压锅煮熟。

2、洋葱

洋葱调节血脂的效能与其所含的烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸(甲硫氨酸,半胱氨酸)有关。这些物质属于配糖体,除调节血脂外,还可预防动脉粥样硬化,对动脉血管有保护作用。

洋葱是蔬菜中唯一含前列腺素A的,前列腺素A能扩张血管、降低血液黏

度,因而会产生调节血压、增加冠脉血流,预防血栓形成的作用。不过,洋葱不可过量食用,一餐中有50克左右即可,因其易产生挥发性气体,过量食用会产生胀气和排气过多,给人造成不快。

3、海带

海带内含有一定量的不饱和脂肪酸,能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇;

海带中的食物纤维褐藻酸,能调理肠胃,促进胆固醇的排泄,控制胆固醇的吸收;

海带中钙的含量极为丰富,钙可降低人体对胆固醇的吸收,调节血压。

这3种物质协同作用,对预防高血压、高脂血症和动脉硬化很有益处。不过海带中碘含量高,需控碘的人要遵医嘱。

4、玉米

玉米是可溶性纤维和不可溶纤维的结合体,含有丰富的钙、镁、硒等矿物质以及卵磷脂、亚油酸、维生素E,具有调节血清总胆固醇的作用。玉米胚芽油也含有较多的植物甾醇等有助于调节血脂的成分。

对肠胃功能较弱的人来说,一天最多吃一根玉米就足够了。如果吃太多,那么大量的膳食纤维很可能引起胃胀、胃酸。

除了将玉米蒸煮食

用,也可以用玉米面加上大豆粉,按3:1的比例混合食用,这是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃、提高营养价值的方法。

5、黑木耳

木耳富含膳食纤维,10g干木耳泡发后,大约含3g膳食纤维。

近年来研究发现,黑木耳有抗血小板聚集,调节血脂和阻止胆固醇沉积的作用,同时还发现黑木耳有抗脂质过氧化作用。脂质过氧化与衰老有密切的关系。

6、茶

茶叶中的咖啡碱、维生素B1、维生素C都能提高胃液的分泌量,可以帮

助消化,增强分解脂肪的能力。茶中含有的芳香族化合物也可以溶解脂肪,防止脂肪在体内积滞。

由上海交通大学、上海中医药大学的学者主导的研究发现,普洱茶中的茶褐素通过调节肠道菌群和胆汁酸代谢,导致胆汁酸肝脏生成和粪便排泄增加,肝脏胆固醇含量降低,脂肪生成减少。

日常生活中,我们选用绿茶、普洱茶、菊花茶、荷叶茶等都可以。注意不要喝浓茶,如果喝一杯200毫升的茶水,放3-4克的茶叶即可。每天也不要多喝,喝2杯左右即可。

(据《北京青年报》)

别让胆囊息肉找上门

都市工作节奏快,上班早的,往往为了多睡一会而放弃吃早餐;上班晚的,起得迟干脆选择早、午饭一起吃。殊不知,长此以往,将显著增加罹患胆囊息肉的风险。

大多数的胆囊息肉症状与慢性胆囊炎非常相似,会出现恶心呕吐、食欲减退、右上腹疼痛,严重时还会诱发黄疸、胆道出血。如果是胆囊结石导致的胆囊息肉,则会出现胆绞痛。

胆囊息肉一般分为非肿瘤性息肉和肿瘤性息肉。非肿瘤性息肉最常见的是胆固醇结晶附着在胆囊壁,看上去像是有2-3毫米的“息肉”。经常不吃早餐或者吸烟、酗酒等不良生活习惯容易滋生这种息肉;另外,高脂饮食、维生素C或纤维素缺乏、蔗糖及精致淀粉摄入过多也是常见诱因。其次是炎性息肉,这些“息肉”患者绝大多数没有症状,无需治疗。只要改变生活习惯,适当辅以药物治疗,结晶排出胆囊后,“息肉”就消失了。

肿瘤性息肉包括腺瘤和腺癌。体检发现这种息肉要重视,根据其转归情况进行相应的处理。如果“息肉”超过1厘米,可能就是胆囊肿瘤,例如胆囊癌,50岁以上者(尤其是女性)发生概率比较高,“息肉”可无节制地增大,需要及时做手术切除。

值得关注的是,除了饮食不当以外,过度肥胖和长期熬夜也会增加胆囊息肉的发生率,因此,合理膳食、适当运动,控制好体重,并保证充足的睡眠,有助于维持胆囊排泄功能正常,对胆囊的健康大有裨益。

有了息肉就要做“无胆英雄”吗?一旦出现胆囊息肉病症,一定要及时评估,尽早治疗。胆囊息肉越大越有可能恶变。临床上针对胆囊息肉的治疗主要是手术切除,胆囊息肉且伴有胆结石症状时需行胆囊切除术。

对于有高危因素的患者,出现以下情况时就该提高警惕,并尽早行胆囊切除手术,防患于未然:中老年女性胆囊结石患者;胆囊结石直径大于3厘米及以上;胆囊息肉直径大于1厘米及以上,或者有症状的胆囊多发息肉;反复发作的胆囊结石;B超提示胆囊壁有局限性增厚,胆囊壁钙化,“瓷化”胆囊;慢性萎缩性胆囊炎;胆囊腺肌增生症;胆囊结石合并有糖尿病和(或)冠心病。(据《新民晚报》)



秋季清肺润肺 三种体质要分清

秋天重在养肺。广东省第二中医院呼吸与危重症医学科主任陈宁教授指出,对慢性肺部疾病的患者来说,针对肺的生理功能和烟毒的病理特性,宜以清热化痰,养阴润肺为法。但要注意的是,对于吸烟人群,不同的体质在清肺、养肺的调理上是不一样的,需根据个人的体质来辨证治疗。

所谓清肺,就是将肺部的垃圾排出去,食疗不失为一种行之有效的方法。那该如何根据体质来清肺呢?陈宁表示,一般吸烟人群多分为三种体质,分别是湿热体质、湿寒体质和阴虚火旺,适合各体质的清肺食疗方如下——

湿热体质

特点:表现为体形偏

胖、面泛油光、舌质偏红苔黄腻等症状。可多吃一些白茅根、薄荷、冬瓜、扁豆等健脾祛湿的食物。

推荐:冬瓜排骨汤

冬瓜200克,排骨100克,生姜1块,干贝50克。将排骨洗干净,放入沸水中焯烫后去血水,捞出,沥干水分;生姜洗净拍松;冬瓜切厚片;砂锅中放入清水,加入排骨、干贝和生姜,大火烧开后用小火煲40分钟,待排骨熟透后加入冬瓜片,冬瓜煮熟后,加入调味品即可。

阴虚火旺体质

特点:表现为面部潮热、口干舌燥、眼睛干涩等症状。可多吃枸杞、麦冬、五味子等滋阴降火的

食物。

推荐:麦冬茶

麦冬、党参、北沙参、玉竹、天花粉各9克。将所有材料磨成粉,然后用开水冲茶喝,每天一次。

湿寒体质

特点:表现为脸色苍白、手脚冰冷、小便颜色淡等症状。可多吃一些生姜、红枣、陈皮等温阳祛湿的食物。

推荐:红豆薏仁粥

薏米50克,枣10克,赤小豆25克,仙鹤草5克,白砂糖适量。将薏米、红豆以温水浸泡半日;用纱布将仙鹤草包好;大枣去核浸泡;将薏米、红豆、仙鹤草、大枣一同放入锅中;加水煮成稀粥,最后撒上糖调味即可。

(据《羊城晚报》)

跑步前后 喝点温水

每次跑步中或结束后,大汗淋漓、口干舌燥,想喝点冰冰凉凉的水。上海体育科学研究所研究员刘欣和中国田径运动学院讲师厉素霞解答:运动时和运动后喝冰水肯定不行,也不要吃冷饮。运动后身体温度较高,突然喝冰水,可能导致肠胃痉挛,全身血管、毛孔骤然收缩,也影响体能恢复。

运动时和运动后喝什么水,要看天气和气候。如果是夏天,体温在运动过程中升高,喝稍微凉一点的水,比如十几摄氏度的水,有助降低体温,身体也会觉得比较舒适。如果在冬季,天气寒冷,运动时和运动后喝二三十摄氏度的温水就行,对体能恢复也有促进作用。

需注意的是,补水对跑步很重要,如果跑步持续30分钟~1小时,跑步前半小时要喝200~250毫升水,跑步过程中要及时补水,大约每15~20分钟补充100~150毫升的水,尤其天热时,运动后补水根据消耗水的情况,每隔20分钟左右补水200~250毫升。如果运动量特别大,超过一个小时,出汗很多,运动后要喝些运动饮料,或喝点盐糖水,补充电解质。

(据《生命时报》)