

# 请记住 好心脏一半都靠吃!

□ 解读

最近,美国权威临床医学《美国医学会杂志》发文指出:饮食与心血管疾病严重事件有明显关系。文章显示,相关性最高的因素是高盐(所有心血管疾病死亡人数的9.5%)、相关性依次降低的是坚果/种子(8.5%)、高加工肉类(8.2%)、低海鲜Ω-3脂肪酸(7.8%),低的蔬菜(7.6%),低的水果(7.5%),高含糖饮料(7.4%)。2002到2012年间,美国人口每年心血管死亡下降26.5%。与下降相关的饮食因素是多不饱和脂肪(-20.8%),坚果/种子(-18%),不喝含糖饮料(-14.5%)。导致心血管死亡率增幅最大的是红肉(+14.4%)。中美生活方式的不同,饮食的不同,造就了美国冠心病发病率的下降。但是通过这些数据可以表明,好心脏有一半是吃出来的。 □ 据《扬子晚报》



## 多吃 粗粮、蔬果、菌类

**全麦早餐降心衰**——谷物、杂豆富含高纤维和维生素,矿物质和抗氧化剂。研究发现,水溶性膳食纤维具有排泄钠的作用,经常食用能预防高血压。北京陆军总医院心肺血管中心主任医师和渝斌提醒,成年人一天的饮食中杂粮的进食量要占到三分之一。

**蔬果摄入要够量**——很多人果蔬摄入不足,每人每天应进食250~400克的蔬果。花椰菜、菠菜、芹菜等蔬菜含有丰富的维生素和纤维素,可降低人体对胆固醇的吸收。尤其芹菜对血压有一定的调节作用。而胡萝卜、西红柿、红薯等富含胡萝卜素,有助于缓解动脉硬化。

**5到10克黑木耳**——木耳中还含有抗凝血的成分,对降低血液黏度有帮助。建议每天可食用5到10克的黑木耳,对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。

## 少吃 高盐、饮料、红肉



**活用甜酸辣**——和渝斌提醒,吃盐过多容易出现水肿,从而加重心脏负担。可以适当用甜、酸、辣味代替咸味。比如灵活运用蔗糖烹制糖醋风味菜,或用醋拌凉菜,既能弥补咸味的不足,还可促进食欲。还可用酱油、豆酱、芝麻酱调味,或用葱、姜、蒜等香料提味。

**每周少喝一瓶饮料**——发表在《营养学杂志》的研究发现,如果儿童每周少喝1瓶含糖饮料,就能改善心脏健康状况,降低今后患上心脏病的风险。

**炒肉配点香菇**——香肠、培根、热狗、火腿等加工肉食含有较多钠、硝酸盐、磷酸盐等,对心脏都有一定的不良影响。爱吃红肉的朋友不妨多吃一些牛肉,牛肉的脂肪比猪肉少很多,很多心血管病都是由血脂高引起的。 □ 据《健康时报》

□ 美食



## 芹菜叶拌花生米补钙

眼下正是吃芹菜的季节,由于习惯所致,不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶。但是南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英提醒广大读者朋友,特别是夏天喜欢吃凉菜的读者朋友,芹菜的叶子比茎更有营养,而且芹菜叶是不错的凉拌菜肴。

郭海英介绍说,芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的8倍,维生素C的含量是茎的3倍,维生素B1是茎的1倍,蛋白质是茎的1倍,尤其值得一提的是,钙含量超过茎2倍,是不错的补钙蔬菜。

花生米拌芹菜叶的做法:

- 1.择取芹菜的嫩叶,用淡盐水浸泡15分钟。
  - 2.锅内烧开水,放芹菜叶焯烫2-3分钟后,捞出过凉水。
  - 3.蒜拍碎。
  - 4.挤干芹菜叶的水分,加入蒜碎、花生米、熟芝麻。
  - 5.加少许白糖、醋、生抽、鸡精、香油、辣椒油拌匀即可。
- 据央视

□ 提醒

## 生鱼胆千万不能吃



贵州开阳县一男子近日食用鱼胆后出现腹痛、腹泻、恶心呕吐、头昏乏力、腰痛等症状,经B超和化验检查,以肾功能衰竭入院治疗。经过医护人员10余天精心治疗、护理,患者恢复良好,各项指标均已接近正常。

卫生部门专家提醒,鱼胆虽有清热解毒、清肝明目、止痛等功效,但其药理作用是在与其他药物混合后外用才能起效,而不能内服。因鱼胆中含有剧毒的胆汁毒素,这种毒素不易被加热或酒精所破坏,即使将鱼胆蒸熟或用酒将鱼胆冲服,仍会发生中毒。中毒后如果抢救不及时,就会引起各个器官功能衰竭,最后导致死亡。因此,生鱼胆千万不能吃,熟鱼胆也是不吃为好。 □ 据新华社

□ 前沿

## 美国医学研究: 空气污染是糖尿病重大成因

根据美国一项研究,2016年新增的糖尿病案例中,有1/7为空气污染所致。研究发现,即便是轻度空气污染也会使这种慢性疾病的罹患几率增加。

糖尿病主要与饮食和久坐不动等生活方式有关,但密苏里州圣路易华盛顿大学医学院研究团队表示,空气污染也是一大成因。

研究报告主要执笔人艾里说:“我们研究发现,空气污染和全球糖尿病例发生有重要的关系。”研究认为,空气污染会减少人体胰岛素分泌,“阻止身体将血糖转换为人体维持健康所需的能量”。 □ 据人民网

□ 常识

## 研究表明 常吃橙子可降低患眼疾风险

一项为期15年的研究表明,经常吃橙子的人可降低患老年性黄斑变性的风险。

澳大利亚悉尼韦斯特米德医学研究所和悉尼大学的研究人员近日在《美国临床营养学杂志》上发表的论文说,他们对2000多名50岁以上澳大利亚人的跟踪研究显示,每天至少吃一个橙子的人在15年后患老年性黄斑变性的风险可降低60%以上,即使每周吃一个橙子也有助于降低风险。

首席研究员、悉尼大学教授巴米妮·戈皮纳特说,数据显示,橙子中的类黄酮似乎有助于预防眼疾。 □ 据新华社

□ 释疑

## 千万不要在晚上吃这6种食物,不仅会胖还会生病!

许多人的工作节奏很快,只有到了吃晚饭的时候才能好好享用一餐:高蛋白、高脂肪、高热能的饮食,有的还要加上酒、饮料,但蔬菜却很少。这样吃得太多、太饱,将会损害你的健康。不单单会有肥胖的困扰,还会影响睡眠质量,长期下去还会诱发急性胰腺炎、糖尿病、冠心病、慢性肠炎甚至肠癌。快来看看哪些食物不宜晚上食用。 □ 《健康时报》



### 肝火旺不喝牛奶

晚上喝了牛奶后会使得肝火旺盛,不利于人体夜间排毒,而且会觉得口干舌燥半夜易渴醒,不利于睡眠。另外,牛奶本身也是一种过敏源,晚上喝也容易导致消化不良等问题。

### 油腻食品应拒绝

油腻的食品不仅包括油炸类食物,还有一些胆固醇含量较高的动物内脏。这些食品吃后会加重肠、胃、肝、胆和胰腺的工作负担,刺激神经中枢,影响睡眠质量。“三高”人群更应该严格控制。

### 不宜吃胀气食物

有些食物在消化过程中会产生大量气体,导致胀气,如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。过度的腹胀感不仅使肠胃不适,还影响睡眠,所以晚间应尽量避免进食此类食物。

### 高钙食品引结石

晚上进餐也不适合食用钙质过高的食物,如虾皮、软骨鱼类等。这是因为晚间五脏都相继进入休息状态,高钙食品中的钙质分解后容易堆积在肾脏和尿道中,引发结石。

### 晚上吃姜似吃砒霜

古人云:“早上吃姜,胜过参汤;晚上吃姜,等于砒霜。”生姜味辛性温,含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等。姜能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。早上吃一点姜,对健康有利。

### 餐后甜品是禁忌

很多人都喜欢在晚餐后进食甜品,感觉这样一餐才完整,但过于甜腻的东西很容易给肠胃消化造成负担。另一方面,甜品中的糖分很难在休息的状态下分解,进而会转换成脂肪,容易造成肥胖,长此以往也有引发心血管疾病的可能。