

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。



辅助调节血脂

这6种食材不要错过!

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。

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性纤维的结合体,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会引起胃胀、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,黑木耳有抗小

板聚集,调节血脂和阻止胆固醇沉积的作用,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,防止脂肪在体内沉积。

由上海交通大学、上海中医药大学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。

另外,还要强调一点,食物就是食物,并不能起到药物的作用,文章中提到的食材可以作为健康饮食中的一部分,在实际生活中,仍然要注意饮食多样化,不能听说“XX能调节血脂”,就天天吃顿顿吃,以免过犹不及。此外,控制血脂还要注意少吃动物内脏、肥肉和油炸食品,少吃糕点等高糖食品,少吃盐,同时注意戒烟限酒。(据北京青年报)

生活常识

血糖高 首选柚子

时下正值柚子大量上市,除健康人外,需要控制体重和血糖的人吃水果可以首选柚子。

柚子水分高、能量低,连香蕉的一半都不到,非常适合肥胖和想要减肥的人群食用。其升糖指数(GI)只有25,属于低GI水果。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天吃200-350克水果,如果按照上限350克来吃柚子,血糖负荷(升糖指数×摄入食物可利用碳水化合物含量/100,能更好地反映食物对血糖的影响)只有7.3,对血糖影响很小,加餐时吃点也不用担心血糖飙升。此外,柚子维生素C含量是23毫克/100克,跟柠檬(22毫克/100克)差不多。

需要提醒的是,西柚中的呋喃香豆素会影响很多药物的代谢,比如可以增加硝苯地平、氯氮地平、拉西地平降压药的药效,从而可能引起低血压,轻则头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛。西柚也会影响他汀类调脂药、抗抑郁药等药物的作用,如果正在服药,就别吃西柚。其他柚子呋喃香豆素虽然没有西柚高,但也可能对上述药物有潜在影响,最好也不吃。(据人民网)

5种食物 可促头发生长

近日,美国“家庭疗法”网站介绍了一些有助预防脱发、促进头发生长的食物,可供大家参考。

鲑鱼 鲑鱼富含欧米伽3脂肪酸,这种多不饱和脂肪酸可促进头发生长。鲑鱼还富含大量蛋白质和包括维生素B12在内的B族维生素,以及各种矿物质,这些营养素综合发挥作用,可促进头发生长,并防止过多脱发。

葵花籽 葵花籽富含可预防脱发的多种营养素,如蛋白质、锌、硒、钾、铁、镁、维生素E、欧米伽6脂肪酸等。

核桃 核桃是富含欧米伽3脂肪酸的坚果之一。其中丰富的维生素H和维生素E有助于保护细胞DNA免受损伤,可保持头发光泽靓丽。

红薯 红薯富含β胡萝卜素,这种营养素在体内转化成维生素A,能促进头发和头皮组织细胞的健康生长。红薯还富含含维生素C、铜和铁等有益头发健康的营养素。

菠菜 菠菜等绿色蔬菜富含各类维生素、矿物质以及各种植物抗氧化成分,能给头发生长提供全面的营养,有效预防脱发。(据人民网)

老人贫血 易患老痴

荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学医学中心的一项新研究发现,阿尔茨海默病与血红蛋白水平之间存在显著相关性,即使是轻度贫血也可能增加该病和其他类型痴呆症的几率。

研究小组选取1.2万名平均年龄为65岁的参试者。研究小组对参试者的健康状况进行了12年的追踪调查。随访期内,1520人患上老年痴呆症,其中1194人被诊断为阿尔茨海默病。分析结果显示,与没有贫血的人相比,贫血症患者患上阿尔茨海默病的可能性高出41%;患上其他类型痴呆症的风险也高出34%。

研究人员分析指出,大脑中的氧气靠血红蛋白这一载体转运过来,任何过快或过缓的氧气流失都会导致认知能力下降,并表现为痴呆症。血红蛋白水平升高也是身体对某些潜在疾病的反应,这些疾病迫使身体生成更多血红蛋白,导致血液浓度增加,流向大脑的血流量减少。未来几十年,全球老痴的患病率预计将增加3倍,贫血症发病率最高的国家或将大幅增长。(据人民网)

你的颈椎还好吗?

预防颈椎病,注意这几点

常感头晕、头痛、肩酸?你可能不知道,这些健康问题都可能是颈椎出了问题所引起的。不良的睡姿、坐姿、站姿等都有可能造成脊椎损伤,所以在生活中我们一定要多加注意。预防颈椎病,从小事做起。

出现这些症状 当心颈椎病

- 1 你的精神不能很好集中。颈椎不适会影响大脑健康,易造成你精神不集中。
- 2 你的颈部、背部或更多的关节发出爆裂的声音。通常是因为脊椎关节被锁住或卡住。
- 3 你的头或颈部不能向两侧轻松地扭动或者旋转相同的角度,运动的范围减少。
- 4 你不能完成十分舒适的深长呼吸。呼吸与健康脊椎紧密联系,不能很好的深长呼吸,可能你的脊背出了问题。
- 5 你经常感到疲劳。不平衡的脊柱耗尽你的能量,常会引起疲劳,脊柱不平衡,很可能是疲劳的一大原因!
- 6 你的下颌运动时发出“咔嚓”的声音。这种声音多由颈部或者髋部关节半脱位引起。
- 7 如果你的脚后跟常被磨得高低不平。可能是由于沿着脊柱长轴压力的不平衡造成。
- 8 你对疾病的抵抗力较弱。脊椎影响你神经内分泌系统,神经内分泌系统在抵抗疾病方面扮演重要的角色。

预防颈椎病注意这几点

- 1 保持正确的姿势很重要。无论是坐姿、站姿、卧姿都要正确,不要长时间的保持同一姿势,尤其是办公室工作者,可利用中途倒水时间活动一下关节及筋骨。
- 2 保持良好的精神状态,加强对疾病的认识,很多朋友容易忽略颈椎病的征兆,对于自身身体变化不够注意,因此一定要重视颈椎病的相关知识。
- 3 选择合适的寝具有助于更好地预防颈椎病。合适舒适的寝具,不仅可以让你休息好,还可以保护身体的关节和韧带不受到伤害。应该挑选硬一点的床,内里全是弹簧的席梦思对脊椎损害相当大。
- 4 护理好外伤和慢性损伤,以免导致颈椎病。据悉,颈椎病的一大病因就是外伤和慢性损伤,应及时有效地予以治疗,避免长久搁置损伤到脊椎。
- 5 加强锻炼,特别是颈部和腰部的活动,可以加强颈部肌肉的锻炼,消除腰肌的疲劳,还可以降低外伤导致颈椎病的机率。(据华龙网)



肾病伤骨 不易察觉

有些老人肾脏不好,骨骼也会变差。肾病导致:磷酸盐水平偏高;维生素D水平偏低;钙水平偏低;甲状旁腺激素水平偏高。四者均可彼此影响,进而导致骨骼问题,比如肾性骨营养不良、肾性骨病、慢性肾脏病-骨矿物质代谢紊乱等。

疾病早期,患者骨骼问题通常不会表现出症状,但骨折几率增加。随着病情发展,因肾病而接受透析治疗的患者可能出现骨骼、关节或肌肉疼痛、无力症状。

一般来说,治疗肾病诱发的骨骼疾病,首先是降低磷酸盐水平,包括饮食控制、服用药物等。治疗还可能包括服用维生素D补充剂、拟钙剂,以及额外补钙。这些治疗通常有助于降低体内甲状旁腺激素水平,但如果没发挥作用,医生可能建议手术切除甲状旁腺。一旦肾病引起骨骼损害,老人要“战术上重视,战略上藐视”,放松心情,积极治疗,保持机体钙磷平衡。(据人民网)