

饮食“三多三少” 可护心这些你知道吗?



前不久,《美国医学会杂志》发表的一篇文章显示,在2012年,美国因心脏病等导致的死亡中,有近一半与不健康的饮食

方式相关。所以说,要想心脏健康,饮食上必须做到“三多三少”。

少吃盐 在所有不健康饮食方式中,高

盐的危害最大,而且是老生常谈。大量临床数据显示,高盐饮食可升高血压、血胆固醇,有导致动脉粥样硬化的风险。一般全天的食盐总摄入量最好不要超过6克,包括看得见的盐和酱油、味精等看不见的盐,可试着用大蒜、姜、柠檬草等天然调味品代替盐。

少腌肉 加工肉类摄入过多在“伤心排行榜”中名列第二位。如香肠、培根、热狗、火腿等加工肉食,多数经过了烟熏、腌渍、盐渍等处理,含有较多钠、硝酸盐、磷酸盐和多环芳香烃化合物,这些成分对心脏都有不良影响。因此,大家应避免食用过多加工肉制品,未加工的红肉如牛肉、羊肉的摄入也要有所节制。

少沾糖 该研究显示,甜饮料在“伤心排行榜”中排第六位。甜饮料中砂糖和液体果糖会让血糖升高,人体的高糖状态会造成胃肠、血管、肾脏的负担同时加重,导致心脏负荷加大,升高血压,进而引发心脏问题。此外,过量的糖分还会造成脂肪堆积,增大动脉硬化的风险。

多蔬果 蔬菜与水果的摄入不足,占“伤心排行榜”的第三位。菠菜、韭菜、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。胡萝卜、西红柿等富含胡萝卜素,有助于缓解动脉硬化。苹果中的纤维可以降低低密度脂蛋白的含量,每天吃1个,可促进胆汁酸的排泄。

多谷物 日常应多吃谷物,包括全麦粉、燕麦、糙米、大麦、玉米、荞麦和小米等。全谷物不但可以防止身体吸收胆固醇,还可以降低甘油三酯,这两者升得过高都对心脏不利。同时,白面包、威化饼、炸面包圈、饼干、蛋糕、爆米花、膨化食品等则应该少食。

多菌类 每日可食用5克-10克黑木耳,对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。还要多吃香菇,因为香菇中含有腺嘌呤,具有降低胆固醇的作用,但香菇不能食用过量,每日最多不能超过50克。

/ 本报综合

5种健康食物 不要过量食用

有人认为一些绝对营养和健康的食物,多吃会更好。但实际上,你可能不小心吃多了。下面的饮食建议可以改善你的健康。

1、蛋白

来源:肉类,鱼类,禽类,鸡蛋,豆类,豆腐,坚果和乳制品,以及强化食品,粉末,饮料和酒吧。

过度服用会发生什么:它会使你的肾脏受损,特别是如果已经因肾脏疾病受到损害,也可能从你的骨骼中吸取钙。

如何获得正确的量:成年人每磅体重需要0.4克蛋白质。如果你重160磅,那就是64克。

2、纤维

来源:水果,蔬菜,坚果,豆类,豆类,燕麦和全谷类食品,加上强化食品和补充剂。

过度服用会发生什么:纤维会对消化有好处,但过多会使身体无法吸收铁、锌、镁和钙等矿物质。人们摄入纤维过多时,常常会胀气、腹胀和腹泻。

如何获得正确的量:每天25到30克。如果你不舒服,你可以通过逐渐添加更多的天然纤维来安全地提高摄入量而不会有副作用。它们是最好的,因为含有可溶性和不溶性的纤维以及其他营养物质。目前不清楚的是,合成强化食品如富含纤维的白面包是否具有相同的健康益处。

3、鱼

来源:最大的风险来自于对某些种类的鱼吃的太多,如鲭鱼、鲨鱼、旗鱼、方头鱼、金枪鱼和长鳍金枪鱼。

过度服用会发生什么:你可能暴露在高浓度的有毒汞中。在成年人中,经常吃高汞鱼可能会影响神经、心脏和免疫系统。

如何获得正确的量:摄入不含过多汞的健康 ω -3脂肪酸,坚持蛤蜊、牡蛎、鳕鱼、阿拉斯加或野生捕捉鲑鱼(包括罐头)、沙丁鱼、虾和罗非鱼。

4、干果

来源:除了杏,李子和葡萄干,超市中

种类繁多。你可以找到干杂交草莓,番石榴,芒果等。

过度服用会发生什么:干果中发现的糖分是浓缩的纤维和果糖,会引起胀气。干果制品糖也高(和卡路里!),会粘在你的牙齿上,这可能会导致腐烂。

如何获得正确的量:坚持小份。两汤匙干樱桃和蓝莓,1份无花果干,或三个枣。其中含有约70卡路里的热量。吃完后刷牙或至少喝一些水。

5、坚果

来源:除了坚果外,它们还可以出现在各种食物中,包括谷物,饼干和冰淇淋。

过度服用会发生什么:增加体重。根据最近的研究,坚果可能没有像以前想象的那样贡献那么多卡路里,这可能是因为他们的一些脂肪和卡路里没有被吸收。但它们的卡路里仍然很高。

如何获得正确的数量:部分控制。将坚果放入1/4杯份中。或尝试切碎坚果和烤几分钟。

/ 本报综合

老年人合理膳食 可少得病



日前,国家卫生计生委推出的《中国老年人膳食指南》,在普通人群膳食指南的基础上增加了适应老年人特点的膳食指导内容。

老年人膳食更需要相对精准,不宜随意化。可采用进食5次即三餐两点制,或进食6次即三餐三点制;每次正餐提供的能量占全天总能量的20%~25%,每次加餐的能量占5%~10%,且宜按照自身生活习惯定时定量用餐。

老年人还应少饮酒、少喝浓茶,避免影响营养素的吸收。服用药物时,要注意相应营养素的补充。

老人要常吃富含优质蛋白的动物性食物,尤其是红肉、鱼类、乳类及大豆制品;多吃富含n-3多不饱和脂肪酸的海产品,如海鱼和海藻等;常吃蔬菜水果等含抗氧化营养素的食物;适当增加摄入维生素D含量较高的食物,如动物肝脏、蛋黄等。

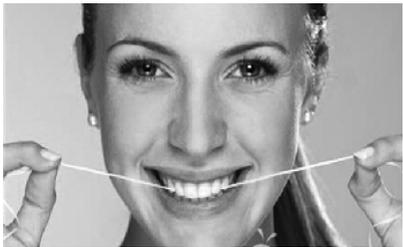
天天喝奶 多喝低脂奶及其制品;有高血脂症和超重肥胖倾向者应选择低脂奶、脱脂奶及其制品;乳糖不耐受者可饮用低乳糖奶、舒化奶或酸奶。

每天吃大豆及其豆制品。老年人每天应该吃30g-50g大豆及其豆制品。若以蛋白质的含量来折算,40g干大豆相当于80g豆腐干、120g北豆腐、240g南豆腐或650g豆浆。

老年人每天应至少摄入12种的食物,饭菜少盐、少油、少糖、少辛辣。早餐宜有1-2种主食、1个鸡蛋、1杯奶,另有蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2种以上主食,1-2个荤菜、1-2种蔬菜、1个豆制品。

/ 本报综合

合理使用牙线 人均寿命延长6.4岁!



大多数人认为,清洁牙齿只要使用牙刷就够了,其实这样是远远不够的,因为牙刷只能清洁牙齿表面的70%左右,而两颗牙齿之间的缝隙容易残留、堆积食物残渣、牙菌斑及软垢,诱发牙龈炎、牙周炎等

口腔疾病。

专家介绍,临床数据表明,患有牙龈炎、牙周炎的人,心脏病的发病率也随之增高。从病理机理上解释,这是因为牙龈和牙周组织感染灶的细菌毒素可以由经血液循环系统的输送“牵连”您的心脏。口腔疾病看似微不足道,实际上与人类的健康息息相关。

单纯的使用牙刷是无法清洁牙齿缝隙的,需要通过辅助清洁工具来帮忙,而牙线是最方便实用的一种。美国衰老学专家研究证实,每天使用牙线能让人平均多活6.4岁。

牙线使用“三部曲”:

第一步:拉出一段长约25cm左右的

牙线,具体长度以适合自己为准。

第二步:将牙线的两头分别以线压线的方式,在两手的食指第一节上绕几圈,并使两指间留长约5cm的牙线。

第三步:用拇指和中指支撑牙线拉直,然后左右滑动缓慢的放入牙缝之内,轻轻与牙齿表面摩擦拉动。缝隙前后的牙齿都要摩擦刮到。

为了方便普通大众使用,有一种更方便普通人群使用的工具——牙线棒被开发应用。和牙线相比,牙线棒具有方便、高效、安全、卫生等优点,不用再将牙线缠在手上,避免了手上细菌的交叉感染,方便初学者的使用。

/ 本报综合