

吃素就能远离“三高”？

防三高这样吃才是正道

由于生活方式的西化和运动量的减少,得“三高”(即高血压、高血糖和高血脂)的人越来越多。高血脂可以引发血管栓塞,高血压会引起脑出血和脑血管破裂,高血糖则导致糖尿病。世界卫生组织明确提出,防止心血管病的第一道防线,就是减少“三高”和控制“三高”。该如何来控制呢?

光吃素降不了“三高”

不少人认为,只要坚持吃素,就能远离“三高”。火箭军特色医学中心内分泌风湿科主任李全民表示,长期吃素容易引起体内B族维生素缺乏,特别是维生素B1、B2、B6等在蛋、奶、鱼、肉中含量丰富,若体内缺乏这些营养素,反而会影响糖、脂代谢及能量消耗,严重者还可能导致动脉硬化。此外,长期吃素会令体内缺乏蛋白质、铁、锌等,造成营养失衡。

面对“三高”患者,医生都会建议清淡饮食,但清淡饮食不等于完全吃素,甚至鱼、肉、蛋、奶一点不沾。正确的饮食标准是少油、少盐、少糖,这不是完全吃素能够解决的。比如,在烹饪素菜时放了大量油、盐、酱、糖,做成仿荤素菜、油炸素菜等,对控制“三高”显然起不到作用。脂肪不仅存在于肉类食物中,瓜子、芝麻、花生等植物性食物中也含较多脂肪。所以,常年吃素未必不得“三高”。另外要提醒的是,“三高”还与久坐、吸烟、饮酒、熬夜、作息不规律、情绪不稳定等有关,过度强调饮食调节而忽略其他,效果也会打折。

素食的确有益健康,但过犹不及,清淡饮食应遵照以下原则:

1.少油、少盐、少糖的关键之一是烹饪方法。做素菜时,也应特别注意控制用油、用盐及用糖量,优质植物油或橄榄油每天摄入量为25~30克,盐每天摄入5克,糖摄入每天20克以内。

2.摄入足够的蛋白质。偏素饮食者需坚持每天一个煮鸡蛋和一杯脱脂牛奶,要多吃黄豆、豆腐、豆干或其他豆制品,以及各种谷物杂粮,提高蛋白质的摄入量。

3.蔬菜要吃够、水果要适量。每天吃1斤左右的新鲜蔬菜,建议多吃深色蔬菜,如油菜、菠菜、生菜、空心菜、西兰花等。水果有助于保证维生素和微量元素的摄入,但要注意糖分问题。推荐的水果有橙子、火龙果、猕猴桃、柚子等,总摄入量控制在200~300克左右。

4.可食用一些鱼、虾、鸡胸肉。鱼和虾含有的不饱和脂肪酸,可起

到调节血脂、防止动脉硬化的作用,建议2~3天吃一次鱼肉或虾肉,每次摄入100~150克。鸡胸肉所含的脂肪和热量明显低于其他部位,且蛋白质含量高、肌纤维短,易被人体吸收,建议每次吃50~100克。还可食用适量瘦肉,因为红肉中含有丰富的血红素铁,是人体补铁必备,建议每周1~2次,每次摄入50克左右。

苦味家族调“三高”

吃苦瓜、苦苣、芹菜等苦味蔬菜,对健康有帮助,特别对于调节“三高”有好处,而且苦味食品还可促进食欲。

苦瓜中的苦味素能刺激胃液分泌,促进食欲。苦瓜的新鲜汁液,含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质,具有调节血糖的作用。苦瓜虽有益健康,但患胃部疾病或消化不好的人群以及孕妇不宜食用。有些人如果受不了“苦”,可以先用水焯苦瓜一分钟,减少苦味的刺激。

苦苣也是典型的苦味蔬菜之一,最常见且最营养的吃法就是凉拌,所以常见于大拌菜中。

如果你细细品味就会发现,其实芹菜也有一点苦味。它有一定的健胃、利尿、调节血压的作用。

芹菜对血压的调节作用首先来自芹菜中的芹菜素。建议高血压患者以药物为主体控制血压,在此基础上,适当辅助用芹菜或者芹菜汁来帮助调节血压。但应注意的是,芹菜里的钠离子含量比较高,因此也不宜多吃,推荐正常成人每人每天吃200~300克。

“三高”人群多吃萝卜皮

萝卜皮营养丰富,除了维生素和矿物质外,还富含果胶、槲皮素、异硫氰酸酯类等活性物质,一定程度上有助调控血脂、血糖和血压,是“三高”人群的理想食品。此外,异硫氰酸酯类还具有一定的抗癌功效。萝卜皮最好生吃,能留住更多的活性成分,比如凉拌萝卜皮、腌萝卜皮、糖醋萝

卜皮等。

萝卜皮做菜要注意以下几点:

第一,如果打算做凉拌萝卜皮,就把皮削得厚一些,上面带一层萝卜肉,拌出来的菜好看也好吃;

第二,凉拌前,把萝卜皮放入冰水中浸泡30分钟,有助于去除异味,使其口感更脆,如果没有冰,直接放清水也可以,效果稍差些;

第三,用盐提前把萝卜皮腌制一会儿,口感更好;

第四,萝卜皮最好一次吃完,吃不完的一定要用密封的盒子盛装后放入冰箱,以免给冰箱带来难闻的气味。

有“三高”喝些谷物浓浆

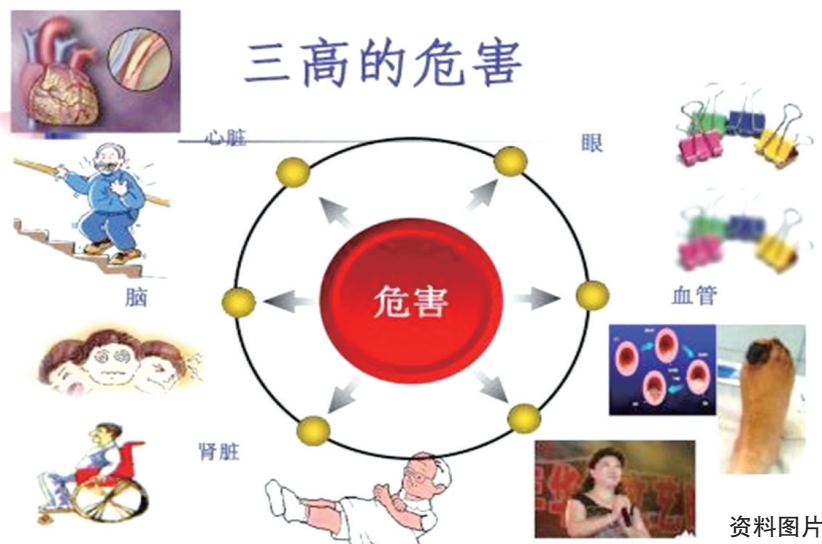
解放军309医院营养科主任张晔指出,中国居民膳食指南建议,每天应该吃250~400克的谷物,其中要有50~100克的杂粮、粗粮。但对于“三高”人群,这个量还要再加一些,可以占到主食的1/3至1/2。与细粮相比,粗粮供给的能量不高,但膳食纤维含量却要高很多,对脂肪的吸收有一定的阻碍作用,能够降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度,从而降低高血压、糖尿病和高血脂症的发病风险。

因为粗粮做起来比较麻烦,算上泡煮的时间,差不多得需要两三个小时,张晔建议,喝谷物浓浆。

谷物+豆类+坚果。比如冬天可选黑米、黑豆、黑芝麻,再加上核桃粉这种黑色组合,有补肾强身的作用,口感和营养都相当好。夏天可选择绿豆、薏米、百合、莲子、西米等。对于女孩则可以选择大米、红豆、红枣、枸杞,有补血安神的作用。脾胃不好的人群,则可以选择燕麦、小麦、花生、芝麻等组合,有健脾和胃、消食化积的效果。对于更年期女性,则可加些黄豆,有很好的辅助治疗作用。

大部分人都喜欢把粗粮放在晚上吃,其实粗粮不易消化,晚饭吃得过饱,可能影响睡眠质量。张晔建议,谷物浓浆的形式,好带又方便食用,合理分配在一日三餐中就好了。

三高的危害



资料图片

吃粗粮防慢病

粗粮能否代替主食？

人们常说“粗茶淡饭”有利健康,因此,粗粮被搬上了人们的餐桌,而且,粗粮的各种好处也使得它们被人追捧,如富含膳食纤维,可帮助肠道蠕动,排除毒素,预防便秘;粗粮有助于控制血糖,改善心血管功能;还有人说粗粮有减肥之功效等等,那粗粮能代替主食吗?

粗粮指加工程度较低的主食,如糙米、全麦等。而细粮指加工程度较高的主食,如大米、小麦等。

从营养价值来看,由于粗粮的加工程度较低,谷皮、糊粉层和谷胚被较好保存,因此粗粮中的膳食纤维、B族维生素、维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸、酚类等植物化学物含量比细粮高。

就食物加工而言,谷类食物加工越精细,其血糖生成指数越高。小麦面条、全麦面条的血糖生成指数分别为82、37,精白米饭、发芽糙米的血糖生成指数分别为83、54。加工程度高的小麦面条、精白米饭均为高血糖生成指数食物,加工程度低的全麦面条、发芽糙米均为低血糖生成指数食物。因此吃细粮后,血糖升高速度较快,建议糖尿病病人用部分粗粮代替细粮,从而防止血糖快速升高。

从慢性病预防控制看,增加粗粮的摄入可以降低2型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌的发病风险,经常吃适量的粗粮还可以降低患超重肥胖、血脂异常的危险。

因此,建议将细粮和粗粮搭配着吃,传统的二米饭(大米、小米一同放入锅中煮)、八宝粥等都是较好的选择。这样一来,增加了食物的品种,实现了粗细搭配,提高了食物的营养价值,促进疾病预防和控制。

来源:人民网