

2012年7月17日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

盐于高血压:最高危因素

中日友好医院中西医结合心脏内科主任黄力指出:食盐过多,会使血管变窄,外周阻力加大,还会引起小动脉痉挛,使全身各处细小动脉阻力增加,血压因此升高。从健康角度来说,每人每天的盐摄入量最好在4克~6克,摄入过量可导致高血压、肺水肿等症状加重,心衰发生率增加。

阜外心血管病医院主任医师刘立生表示,人们应减少摄入腌制食品,尽量改变蔬菜的烹调方法,能生吃生吃,不能生吃就凉拌,实在不行再炒。鱼类可采用清蒸、油浸等少油、少盐的方法;肉类可做成蒜泥白肉、麻辣白肉等,既可改变风味又能减少盐的摄入。另外,简便易行的控盐方法是使用“两盖盐”法,即刚开始每天吃一啤酒瓶盖盐(不超过10克),适应后换成每天一牙膏盖盐,约4.5克。

冠心病:千里之堤,毁于脂斑

成都市第一人民医院心内科主任医师张延杰说,如果有人摄入脂类过多,血液中的脂质沉着在原本光滑的动脉内膜上,这些类似粥样的脂类物质堆积形成白色斑块,被称为动脉粥样硬化病变。久而久之,它们会阻塞冠状动脉,导致冠心病。

对于一般人来说,张主任建议大家尽量选择植物性油脂,因为动物性脂肪主要为饱和脂肪酸,且含有一定量的胆固醇,可使人体血脂增高。植物性脂肪中含有大量的不饱和脂肪酸,不含胆固醇,有改善血脂的作用。同时,黑豆、葡萄酒、三文鱼、橄榄油、核桃、杏仁、豆腐等都有降低血脂的作用,可以多吃。

糖尿病:肥胖乃万恶之源

对于糖尿病,南京市鼓楼医院内分泌科主任医师朱大龙说,人体在高脂脂肪酸刺激下,会对胰岛素产生抵抗作用,进一步发展便会成为最常见的二型糖尿病,这就说明为何肥胖的人更容易患糖尿病。

无论糖尿病患者还是普通人,朱教授都建议大家采取最健康的低盐低脂饮食方式。烹制菜肴多用蒸、煮、凉拌、涮、炖等方式,烹调宜用植物油,尽量少赴宴,在赴宴时也要尽量按照平时在家吃饭时的量和食物间的搭配来吃。

垃圾食品:坑你没商量

中国营养学会名誉会长葛可佑表示,无论是薯条、汉堡、可乐、方便面这些众所周知的垃圾食品,还是蜜饯、加工肉类、烧烤等食品,都是热量和油盐严重超标。每天数以吨计的垃圾食品进入人们的肠胃,危害人们的健康,更可怕的是它们对儿童的影响。

美国医学研究院称:“饮食偏好和进餐模式形成于人的儿童阶段,儿童时代的食物选择和饮食习惯将会对人的一生造成重要影响,因此需要进行改革,重新树立儿童的健康饮食意识。”在过去的40年里,美国儿童患糖尿病和青春期疾病的人数增长了两倍。

传统烹饪:

无油不香,无盐不欢

北京疾控中心副主任贺雄表示,无论是外出就餐还是在家烹饪,中国人的习惯都是重油多盐,认为这样做出的菜更香。一盆水煮鱼,油至少半斤;烤面包,油刷上厚厚一层;家里包饺子,一斤馅三两油……至于用盐量更别提了,通常是一道菜吃下来,一天油盐的摄入量就超标了。

贺主任建议,人们应养成饮食清淡的习惯,不吃过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制的食物。忌用油炸的烹调方法,选择少油的烹调方式。

我国八成家庭油盐摄入超标
 慢性病负担将增80%

油盐惹祸

预防慢性病 咱得管住嘴

7月9日,在卫生部的新闻发布会上,提到我国有2.6亿慢性病患者,45%的慢性病患者死于70岁之前,全国因慢性病过早死亡占早死总人数的75%。其中,80%家庭人均食盐和食用油的摄入量超标。

究竟油盐摄入量过量与慢性病呈高发趋势有什么关系?我们在日常饮食中又该注意哪些问题?

控制油盐摄入量 营养专家的三个建议

对于油盐摄入量超标的危害,大家已经了解了,那么该怎么办?除了饮食清淡外,营养专家的建议更具体。

第一个建议:不要在外吃。自己在家做菜,什么原料、放多少油盐,都能做到心里有数。稍微细致点,配合现在能买到的油盐限量勺,控制起来更精确。

第二个建议:多选择天然食材自己烹制,少选择加工成品。这和在外出就餐同理,食物被外人加工后,对方添加的成分你就知道了。当然,为了改善口感,人们还是会去外面吃饭,但应控制频率、次数和油盐摄入量。

第三个建议:如果非在外就餐,先点几道素菜,再点一两道荤菜,这个荤素搭配的比例最合适。应注意的是,蔬菜中,苋菜、豌豆苗等属于吸油菜,应少选。另外,如果在外猛吃一顿,那么你得在家吃两天素以调整肠胃。至于明显不健康的食物,还是少吃为妙,比如油炸食品、奶茶、蛋糕等。

另外,有些人在吃菜前喜欢用开水涮一下,觉得这样可以去油。很遗憾的是,这招去油可以,去盐无效。

少油少盐10条准则

- 1.多在家吃饭,少出门吃饭;
- 2.多用天然食材自己烹饪,少吃加工成品,后者常常使用了大量的油盐,你却毫不知情;
- 3.多用醋、胡椒、葱姜等调味,少用盐和酱油;
- 4.烹调时加盐步骤尽量靠后,“入味”意味着你多吃进去不少盐;
- 5.外出就餐时,先吃几道蔬菜,再吃荤菜,可以让你减少油脂摄入;
- 6.多点汤、炖、清炒,少点麻辣、煎、炸,少吃口味重的菜;
- 7.一切点心、甜食都应该少吃,其中含有大量脂肪你都是看不到的;
- 8.在超市中买食物先看标签,这样你就知道自己将摄入多少热量,多少脂肪和盐;
- 9.没事研究研究食谱,你可以不会做,但应该知道一道菜怎么做可以让你不会在不知情的情况下,吃下过量的脂肪和盐;
- 10.使用专业油壶、盐勺,千万别凭感觉,感觉通常都是靠不住的。

(综合《金陵晚报》等)

