

吃得少又清淡 胆固醇为何居高不下?

市民刘女士最近拿到了单位体检报告书,报告结果和往年一样,无高血糖和高血压,就是胆固醇偏高。刘女士今年58岁,身高165厘米,体重48千克,腰围大约68厘米,是个很苗条的人。两年前体检查出胆固醇偏高后,她就开始每天喝燕麦粥,不太吃肉,就连奶蛋也很少吃,只吃一些海鲜、虾蟹贝壳类,平时炒菜也很注意控制油量,坚果瓜子类也很少吃。刘女士感到很纳闷,吃得少又清淡,为何胆固醇还是居高不下呢?

据了解,刘女士以前一直吃得很少,原来她特别瘦,皮包骨头似的,年龄大了新陈代谢速度减缓,才慢慢胖起来一点,没想到胆固醇又高了。事实上,刘女士现在体重48千克,看似很低,但体脂率不一定很低,因为其骨骼和肌肉少,那么脂肪占的比例就会大一些,这样的人稍微增加一点体脂肪,就容易出现高血脂和高血糖的情况。建议刘女士先测一下体脂肪、内脏脂肪及肌肉量是否合格,同时可以查一下同半胱氨酸水平,它也是一个提示疾病风险的重要指标。

现实生活中,血脂高不一定就是吃肉多造成的,很多人吃纯素食,血胆固醇照样高。对代谢正常的人来说,吃进来三四百毫克的胆固醇,并不会造成血胆固醇过高的情况,因为身体能够使用和处理这些胆固醇物质。但如果身体蛋白质、卵磷脂摄入不足,那么脂蛋白胆固醇的构建材料都不够;如果维生素C、B族维生素及矿物质摄入不足,则可能会造成胆固醇代谢不畅。

因此,食物不是吃得越少越好,先不要考虑什么东西不能吃,



而是要首先保证营养供应,该吃的要吃够。刘女士现在BMI只有17.6,说明长期处于营养不良情况,可以反思一下,膳食宝塔中要求的最低量是否吃到,蛋白质、主食、蔬菜够不够?坚果有没有吃?如果没有达标,可以适当增加食量,但不要一下子增得太猛。比如说,早上建议加1汤匙坚果,供应必需脂肪酸和维E,同时对血脂控制也比较好;主食每天吃到200克以上(如果吃不下那么多,两餐之间补点枣、葡萄干、桂圆肉之类也可);绿叶蔬菜多吃一点。

此外,食物要做得软一点。瘦人往往消化吸收不太好,食物太硬可能会使肠胃不堪重负。比如绿叶菜可以切碎,煮软再吃,不用担心损失维生素,能多吃点总比少吃好。如果食欲不振或者消化不良而吃进去,可以看看消化科,请医生开点助消化的药物。

值得注意的是,最新研究数据表明,老年人BMI范围在20-25的时候,最有利于健康长寿,但这并

不意味着身体肥肉很多,更重要的是肌肉量和骨量要达标,身体要有力量。如果刘女士身体没有其他问题,骨骼关节功能正常,消化吸收能力也正常,建议适度增加运动,特别是增肌运动,然后在运动之后及时补充食物,增加蛋白质,特别是蔬菜和主食的量要跟上,逐渐增肌,使身体强壮起来。必要时也可使用乳清蛋白粉、钙片和多种维生素制剂等。比如说,蛋白粉1勺,混在酸奶、粥等食物当中吃,可以增加5克蛋白质,每天比以前增加15克蛋白质即可。海鲜胆固醇含量比较高,且不利预防痛风,最好不作为增肌增重时期每天的最重要蛋白质来源。

很多老年人,不吃鱼肉蛋类,连海鲜也不吃,照样发生“三高”。与其更加严苛地限制饮食,不如把各种身体需要的营养补够,并切实加强身体活力。待到体能强健、消化顺畅、精神抖擞的时候,自然各种指标也会趋于正常。

中国农业大学食品科学博士 范志红

糖友防秋燥 食两款羹汤

糖尿病患者多为阴虚燥热、津液不足体质,加上秋天风高物燥,燥邪伤阴,一些患者经常会感到咽喉、鼻唇干燥,有时会咳嗽,甚至痰中带血。为了避免秋燥对病情的影响,可适当吃些滋阴生津的食品或中药补品,如沙参、百合、银耳、芝麻等。下面给糖友们提供2个“防秋燥”的食谱:

百合秋梨罗汉羹 百合10克,罗汉果10克(去壳取肉),秋梨1个。将梨削皮去心,将百合、罗汉果肉纳入其中,置于盅碗内,在碗中加适量清水,放入锅中隔碗蒸煮45分钟。

雪耳杏贝鹤鹑汤 雪耳25克,南杏仁、北杏仁、川贝母各10克,陈皮110克,蜜枣4枚,鹤鹑4只。雪耳用水浸透发开,洗净。鹤鹑去毛、内脏,放入沸水中煮5分钟,捞出,以水洗净。南北杏仁去衣与川贝母、陈皮和蜜枣用水洗净,放入沸水中煮半小时,再放鹤鹑,改用小火继续煲2小时,最后放雪耳,继续煲半小时,加精盐调味即可饮用。此汤具有润肺止咳、养阴润肺、止咳除痰的功效。

雷志春

早餐燕麦粥 喝出好心情

生活中,不少食物除了具有丰富的营养外,还有着特殊的食疗功效。比如一些“开心食物”,人体摄取后,可常保心情开朗。

燕麦便是营养师极力推荐的一种开心食物。现在每天早晨,我都会用开水冲泡一碗浓稠的燕麦粥作为早餐,开启一天的活力。

以前我对早餐要求不高,通常在外面解决,长久下来,高油高糖不但让身体累积了很多负担,肠胃也开始抗议,排便不顺更成了心头大患。改为在家吃燕麦粥后,我的肠胃也保持了顺畅,心情很愉快。

后来进一步了解了燕麦的功效,对它也越发喜爱。燕麦富含水溶性的膳食纤维,可以蠕动肠胃,促进排便,是最适合人体消化系统特性的一种食物。此外,其复合性的碳水化合物也容易产生饱足感,让血糖维持稳定,如此一来,人的情绪也会变得平和舒服。

天天吃燕麦粥会不会吃腻呢?其实,燕麦粥口感很滑润,还可以添加牛奶或鸡蛋等,咸甜皆宜,百搭不厌。现在的我深有体会,食物吃对了,身体就不会闹情绪,也能为健康打好底。

王小梅

白露必吃龙眼

当下正逢二十四节气的白露,关于白露,民俗中有一说法叫“白露必吃龙眼”,这是因为白露前后的龙眼个大核小、味甜口感好,是热门的应季水果。

龙眼,又称桂圆,中医学认为,龙眼具有补心脾、益气血、安神的功效,尤其适用于脑力工作者思虑过度、劳伤心脾、失眠健忘。另外龙眼也常作为年老体衰、大病或产后体虚的补益佳品。现代医学实践证明,龙眼还有美容、延年益寿之功效,实乃药食同源中之上品。

然而,美味的龙眼并非人人适合。龙眼味甘性温,多食易滋生痰,所以舌苔厚腻、腹胀、身重等湿气重者、有痰饮者,以及舌红口干、口舌生疮等火旺者,均应忌用。另外龙眼含糖量偏高,糖尿病患者要控制用量,正常人每天食用也不宜超过300克。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)
国家二级营养师 唐吉

厨房里的“食物医生”

中医讲究“药食同源”,如今,这一观点得到了现代科学的佐证。有研究指出,厨房里有很多“食物医生”,它们都是防病治病的高手。

豆类——护心高手

豆类富含异黄酮,可保护心脏、预防心血管疾病。此外,豆类还有利于骨骼健康,能缓解女性更年期不适。

大蒜和洋葱——杀菌卫士

大蒜和洋葱均含有杀菌和抗病毒化合物,有利于提高人体免疫力,帮助对抗身体“入侵者”。为发挥大蒜的杀菌作用,最好捣碎后放置10-15分钟,让蒜氨酸和蒜酶等物质相互作用形成大蒜素后食用最佳。

芹菜——血液和肠道清道夫

芹菜含有四氯苯酞化合物,

能降低胆固醇,同时含有丰富的膳食纤维,可促进胃肠蠕动,排出肠道垃圾。因此,芹菜当之无愧地被称为血液和肠道的“清道夫”。芹菜叶中的胡萝卜素含量是茎的88倍,烹饪时不要丢掉,可焯水和豆腐干凉拌,也可切碎后和肉馅拌匀包饺子吃。

姜——止痛利器

姜是一种天然的镇痛剂和解毒剂。研究发现,生姜提取物能显著缓解炎症,减轻膝关节疼痛,每天食用约30克生姜就能起到显著的止痛效果。另外,生姜还有杀死流感病毒、对抗感染、控制胆固醇、降低血压的作用。

中国科学院教授 高峰