



饮食清淡,到底怎么吃?

对于“三高”患者来说,总听医生说起饮食要清淡,那么,饮食清淡是否意味着完全吃素?又有哪些讲究呢?

清淡饮食不等于吃素

首先,我们要明确一点,清淡饮食不等于完全吃素。因为肉类是优质蛋白的良好来源,所有素食都难以匹敌,同时相比素食,肉食在补锌、铁、硒、维A、维B₁₂等方面更有着压倒性的优势。所以肉食绝对是平衡膳食不可或缺的一部分,清淡饮食也一定要吃肉。

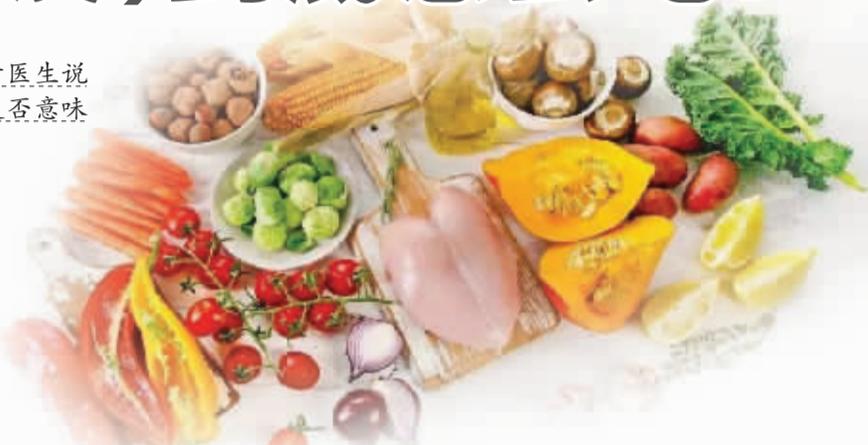
吃肉不用担心胆固醇、饱和脂肪

有人担心肉里的胆固醇会升高血液胆固醇。其实,肉类特别是瘦肉,胆固醇含量并不高,每天吃1个胆固醇含量更高的蛋黄对胆固醇的影响都微乎其微,肉中的胆固醇就更不用担心了。

有人担心肉里的饱和脂肪酸会增加心血管疾病风险。不过,不是所有肉的饱和脂肪酸含量都高,鸡、鸭、鹅等禽肉,鱼、虾、贝等水产品的肉饱和脂肪酸含量都很低,红肉饱和脂肪酸含量高,稍微少吃点就是了。

“三高”患者,平衡膳食最重要

三高人群的确要吃得清淡,不过清淡饮食不是只吃素不吃肉。平衡膳食、充足营养才是防治“三高”的核



心进食原则,怎样才算平衡膳食呢?

多吃白肉少吃红肉 猪牛羊的肉都是红肉,已经有强有力的证据表明,红肉吃多了会增加心血管疾病和2型糖尿病的风险。所以三高患者尽量少吃红肉,少到多少呢?“三指宽中指长一指厚”的薄薄一片,还要是瘦的;内脏更要少吃,少到多少呢?每个月吃2~3次,每次吃优雅的一口足矣。

喝奶就选脱脂奶 充足的钙可以辅助降三高,牛奶是钙的最佳食物来源,所以建议三高人群每天可以喝250~500毫升脱脂奶。

足量的蔬菜、水果 多吃蔬果能降低心脑血管疾病和2型糖尿病的发病风险,这主要跟蔬果富含镁、钾、膳食纤维有关。建议三高患者每天蔬菜吃到300~500克,其中深色蔬菜至少占菜篮子一半。水果吃到200~350克。

适量食用坚果作零食 所有坚果都能降低心血管发病风险,而核桃、

杏仁、胡桃、开心果、松子、花生、榛子等坚果还能改善血脂,这与坚果富含膳食纤维和多不饱和脂肪酸有关。不过坚果能量也高,所以建议每天吃带壳一把。

低盐低油低糖 不是只有高血压才要控盐(严格来说是控盐里的钠),不是只有高血脂才要控油,也不是只有糖尿病才要控糖。低盐低油低糖是三高人群通用的饮食原则,所以炒菜要少放油盐,要少吃腌菜,少吃油炸食品,少吃甜点、少喝甜饮料。

主食增加杂粮杂豆等全谷物 有强有力的证据证明,全谷物能降低心血管疾病和2型糖尿病。所以主食不要只吃精制白面制品如馒头、米饭、面条,可以增加些燕麦、荞麦、小米、玉米、绿豆、红豆等杂粮杂豆;磨成面就可以做成杂粮馒头、杂粮面包、杂粮面条;直接完整颗粒混入大米可以做成杂粮粥、杂粮饭。

国家注册营养师 谷传玲

汤补

看体质

秋冬季节,不少老年人都习惯买很多汤料煲汤进补。针对自己的体质来调配汤品,是饮汤人养生保健的一大法门。

阴虚体质——补肝脾肾
甲鱼汤 取甲鱼1只、枸杞子30克、熟地15克、鲜山药100克。将甲鱼去肠杂及头、爪,洗净;鲜山药去皮,切段。将熟地用纱布包好后,与甲鱼及枸杞子、鲜山药共煮至肉熟,弃药包调味即可。甲鱼肉鲜美,营养丰富,为滋补类水产品,能补肾阴,退虚热;枸杞子善补肝肾之阴,山药既补气又养阴,皆能平补肝肾;熟地甘温滋润,入肝肾而补阴血。诸药相合,与滋阴凉血之甲鱼肉煮汤食用,肝脾肾三脏并补,尤擅滋补肝肾。

痰湿体质——健脾化湿
冬瓜薏苡仁汤 取冬瓜300克,薏苡仁30克,葱、姜适量。冬瓜去皮洗净,切块;薏苡仁洗净,清水浸泡至发软;葱洗净切碎,姜洗净去皮切片。锅内加适量清水,下泡好的薏苡仁、姜片,大火烧沸,小火煮10分钟后,加入冬瓜块,再煮8分钟,调味并撒上葱花即可。冬瓜除湿利水,有轻身减肥之功,薏苡仁能健脾益胃,淡渗利湿,两者同煮为汤,可健脾除湿,利水化痰,本汤为清补之品,功力较缓,最宜素体痰湿者缓调体质。

气虚体质——滋养脾肺
黄芪党参汤 取母鸡1只,黄芪100克,党参20克,枸杞10克,葱、姜适量。将母鸡去内脏洗净,剁块,余水,捞出沥干;党参、黄芪和枸杞用清水浸泡3~5分钟,然后捞出冲净沥干;葱洗净切段,姜洗净去皮切片。将材料置砂锅中,加入适量清水,大火烧沸,去浮沫,小火炖至鸡肉熟烂即可。鸡肉能益气养血、温中补脾,为滋补上品;枸杞能滋肾润肺;黄芪、党参健脾补肺、益气生津。鸡肉与诸药合用,滋味鲜美,补脾肺气,对脾胃虚弱,食少乏力,易患感冒者最宜,尤其适合老年体弱者。

山东省平阴县卫生局
副主任医师 朱本浩

美味柚子茶

时下,甘甜多汁、酸甜适口的柚子大量上市。《本草纲目》曾对柚子记载:“饮食,去肠胃中恶气,解酒毒,治饮酒人口气,不思食口淡,化痰止咳”。而以柚子制成茶剂,在我国古代以及日本、韩国早有此习惯,下面给大家介绍柚子茶的做法:

1. 柚子在热水中浸泡约10分钟左右,并用食用盐在柚子皮上轻轻搓揉去掉封蜡。
2. 将柚子皮剥开,用刀子慢慢刮去里面的白瓢,最后将柚皮刮成薄片,以减轻苦味。
3. 刮成薄片的柚皮改刀切成细丝。
4. 柚子瓢去掉外层薄膜和籽,然后剥成碎块。
5. 做好准备工作就可以上锅煮了,首先放入适量冰糖,熬化后放入切好的柚子皮煮大约10分钟,让它充分吸收冰糖水的甜味。
6. 待柚子皮煮到半透明就可以放入柚子瓢。
7. 慢慢由大火转至小火。
8. 约半小时后,柚子茶的颜色就会由白色变为黄色,这是冰糖的作用。
9. 待水分耗干即可关火,这时的柚子茶已经变为深黄色了。
10. 放凉之后柚子茶的颜色又会出现变化,然后加入适量蜂蜜,装瓶完成制作。

依依

比糖炒栗子更健康的吃法,你知道吗?

又到满街尽飘栗子香的季节了,栗子里含有很多对口腔黏膜有好处的维生素,比如维B₂,所以有口腔溃疡或者经常“烂嘴角”的朋友,可经常吃点栗子。

大家最常见也常吃的做法恐怕就是糖炒栗子了。糖炒栗子香甜软糯,不仅孩子爱吃,也是很多成年人的最爱。但也有很多文章指出糖炒栗子不健康。因炒栗子要用到糖和油,有些栗子是破口炒的,更容易吸纳外部的糖和油。糖在温度比较高的情况下反复翻炒,就出现了焦糖化反应,由此形成的焦糖物质口感好,特别诱人,但也往往是催老的杀手,对于成年人来说,会导致血管老化、血糖波动等问题。

这里推荐大家用栗子做菜,比如地瓜栗子排骨汤,既能当菜吃又能当饭吃,甜香可口。用栗子搭配排骨的好处在于,它兼具了植物性食物和动

物性食物。单吃排骨,和把排骨栗子炖在一起吃,两者的脂肪吸收率不一样。栗子、地瓜能够延缓排骨里脂肪的吸收,使菜肴的脂肪总量下降,同时排骨又能与栗子和地瓜互补,给身体补充蛋白质。

下面介绍具体做法:

原料:排骨250克,中等大小地瓜1个,栗子150克,其他调味料适量。

做法:1.排骨洗净、剁块,焯水备用;地瓜去皮、切块,备用,栗子去壳去衣备用。2.在砂锅中放入排骨、栗子、冷水、姜片、桂皮,大火烧开,小火慢炖1小时。3.加入地瓜,再炖30分钟,加入适量的盐调味,继续炖5分钟即可出锅。

需要提醒大家的是,这道菜里有地瓜和栗子,所以最好减少主食的摄入量。

北京协和医院临床营养科
教授 于康