

体检查出高血脂、脂肪肝 如何调整饮食?

58岁的林女士最近收到单位体检报告,感觉挺意外,去年体检查出血脂异常和脂肪肝后,林女士注意了饮食和生活习惯,平时吃得比较清淡,饭后也坚持散步运动,但不知为何指标还是变动不大,仍被提示有脂肪肝和高脂血症。同时,林女士还感到很纳闷,自己的体重指数在正常范围内,体脂肪率也正常,到底是怎么回事呢?是饮食出问题了吗?如何进行调整呢?下面笔者就有关情况来进行解答。



高血脂症的饮食误区

人体血浆脂质的含量称为血浆,主要由人体血清胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)和低密度脂蛋白(LDL-C)构成,当这三项中的一种或几种高于正常称为高脂血症。据研究证实,饮食结构的不合理、生活习惯的不节制,是多数高脂血症患者发病的重要因素。针对高脂血症,有一些常见误区:

瘦人不会患高脂血症 事实上,高脂血症绝不是胖人的“专利”,瘦人也可能受遗传、环境和疾病的影响,患上高脂血症。从林女士的指标来看,虽然体质指数、体脂肪率等都是正常的,依旧可能患高脂血症。

吃肉少就是饮食清淡 追问林女士的饮食得知,她平时虽然饮食清淡,吃肉不多,但是做菜用油可能稍多,且喜欢喝煲汤,晚上有时候还喜欢吃零食。据研究证明,嗜油食者及嗜甜食者血清胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)均高于普通饮食者。因此,除了少吃肉,用鸡鸭鱼等白肉替代一部分猪牛羊等红肉外,还要尽量做到做菜少放油,少吃市售盐糖含量高的加工食品。另外,喜欢喝汤并不代表就是清淡低脂的饮食。很多人认为,高汤有营养,汤越白越有营养。汤之所以变成白色,是因为汤里面含有大量脂肪。煲汤时间越长,汤里的脂肪越多,经常喝会提高患脂肪肝、高血脂的风险。

90%的血脂异常与生活方式有关,其中主要是饮食不良和缺乏运动。当高血脂被确诊后,首先应进行非药物治疗,包括饮食调整、生活方式改善

以及影响因素的控制。在达到此基础上,进行药物治疗。通过合理膳食、体能锻炼和必要的药物治疗,是能够有效控制和降低血脂的。

高脂血症、脂肪肝患者 饮食注意事项

针对高脂血症、脂肪肝患者而言,饮食上提倡优质高蛋白、高维生素、低盐、低糖、低脂肪、低胆固醇饮食。具体宜做到以下方面:

1. 控制主食量,每餐米饭量不要超过自己的一拳头大小。
2. 控制含胆固醇高的食物(不吃或少吃),如猪肝、牛肉、羊肉及各种动物内脏等。
3. 每日摄入优质蛋白食物100~150克,如瘦肉、鱼肉、虾、鸡肉、鸭肉、大豆及其制品、鲜奶、鸡蛋等。
4. 限制动物性脂肪摄入,不吃肥肉、动物脂肪、动物皮,不用动物油。
5. 多吃富含维生素的食物,特别是富含维C的食物,如粗粮、蔬菜、瓜果等。
6. 多摄入一些有降低胆固醇作用的食物,如洋葱、大葱、香菇、木耳、海藻、韭菜、芹菜等。
7. 烹饪方式以炖、煨、蒸、煮、凉拌为佳。清淡少盐,不食用西式浓汤和中式高汤。
8. 不吃零食,尤其是甜食,睡前不加餐。
9. 戒烟限酒,酒精过量会引起甘油三酯的指标上升。

嘴馋了到底吃还是不吃? 用这个方法很管用

针对高脂血症和脂肪肝患者,笔者建议根据下面的食物分类方法,科学选择食物。

红灯食物(拒绝) 富含动物性油脂的食物,如猪油、牛油、羊油等;动物的脂肪部分,如肥肉、奶油、皮脂等;油炸、油煎食物,如炸薯条、炸糕、炸鸡腿等;椰子油、棕榈油、奶油制作的食物,如油炸薯片、方便面、奶油蛋糕等;胆固醇过高的食物,如动物内脏(脑、肝、腰子、心等)、蟹黄、鱼卵、虾卵等。

黄灯食物(慎选) 富含油脂的种子类食物,如花生、腰果、核桃、瓜子等坚果或果核,每天不超过一小把的量,20克左右为宜;植物来源的烹调油,如大豆油、花生油、葵花籽油、橄榄油、玉米油等,每日烹调用油以每人25~30克为宜,大约是小汤勺三勺的量。

绿灯食物(放心) 富含水溶性膳食纤维的食物,如燕麦、大麦、富含果胶的水果等;富含碘的食物,如海带、海藻等;富含镁的绿叶蔬菜,如菠菜、莴笋叶、空心菜、苋菜等;富含植物化学物质的食物,如香菇、木耳等;含硫化化合物的食物,如洋葱、大蒜等。

总之,高脂血症和脂肪肝患者应倡导健康的生活方式。主食不能过量,精神不可有压力,保持足够的睡眠。不要抽烟、饮酒,适量增加运动量,主要是有氧运动。科学的有氧运动可以降低人体血清胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)水平,提高胆固醇逆向转运能力,降低低密度脂蛋白(LDL-C)指标,促进高密度脂蛋白(HDL-C)指标的上升,缓解其他疾病的发展。

湖南省肿瘤医院营养科
主治医师 胡萍
(刘孝谊 彭璐 整理)

两款花果茶 解渴又养生

炎炎夏日,高温与大量出汗使冰镇饮料及各种冰点成为生活的主角,但过多地摄入含糖冷饮对健康是非常不利的。因此,需要寻找既解渴又养生的饮品来应对夏季。由植物的花、叶或果实炮制而成的花果茶就是其中的选择之一。

菊花茶 菊花味甘,性苦、微寒,归肺、肝经,具有发散风热、清肝明目、平肝抑阳、清热解毒的功效。菊花又细分为白菊、黄菊和野菊,白菊侧重于平肝明目,黄菊侧重于疏散风热,野菊味最苦,侧重于清热解毒。日常代茶饮用,选择白菊较好,既可清解暑热又可明目,可谓一举两得。枸杞子性平,味甘,具有补肝肾、明目、润肺的作用。在菊花茶中加几颗枸杞子,可以调节菊花茶微苦的口感,也可以加强养肝明目的功效。

乌梅饮 乌梅味酸,性平,归肝、脾、肺、大肠经,具有止咳、止泻、生津止渴的作用。夏天出汗较多,伤津液,易口干、口渴,饮用乌梅饮不仅可以补充水分,还可以起到生津止渴、开胃、促进食欲的作用。乌梅饮中可以加少许冰糖、蜂蜜或桂花酱,以改善酸涩的口感。如要增强乌梅饮提振食欲的作用,还可以加山楂一起熬制。山楂味酸、甘,性温,归脾、胃、肝经,具有消食化积、行气散瘀的作用。

夏季花果茶虽好,但也不能任意饮用,要根据自己的身体情况和体质类型来决定。如阳虚体质者,就不宜过多饮用味苦、性寒凉的花果茶,而患有食管反流疾病的人,则不宜过多饮用味酸的花果茶。

中日友好医院营养科 陈禹

夏食莼菜最鲜美

莼菜是水生的野菜,江南水乡大多有之。莼菜的别名很多,比如它还叫马蹄草、水荷叶、水葵等。《群芳谱》中说:“(莼菜)生南方湖泽中,最易生种,以水浅深为候。茎紫色,大如筋,柔滑可羹。”贾思勰在《齐民要术》中这样写道:“四月莼生,茎而未叶,名雉尾莼,芽甚肥美。”意思是说,莼菜未长叶子的时候最好吃。

唐朝诗人张志和在《渔夫词》中写道:“松江蟹舍主人欢,菰饭莼羹亦共餐。枫叶落,荻花干,醉宿渔舟不觉寒。”吃上一顿莼菜,竟然是睡在渔舟上也不觉寒冷,莼菜的味道之美,由此可见一斑。

用莼菜做出来的菜肴,清香浓郁,鲜美润滑,因此,莼菜和菰菜、松江鲈称为江南的三大名菜。《晋书》中记载说:“莼菜鲈脍,王爵慕之。”意思是说,连整天吃着山珍海味的皇帝也喜欢吃莼菜。明朝文人袁宏道说:“(莼菜)清液泠泠欲滴,其味香粹滑柔,略如鱼髓蟹脂,而清轻远胜……其品可以宠莲婴藕,无得当者,惟花中之兰,果中之杨梅,可以异类作配耳。”意思是说莼菜是难得的美味,只有兰花和杨梅才能和莼菜相提并论。

莼菜以浙江杭州西湖所产者为佳品。《西湖快览志》中记载说:“莼产西湖。自春徂夏,取之不竭。今湖上各酒家,皆有制汤供饮,值亦不昂。”《四时幽赏录》中也写道:“旧闻莼生越之湘湖。初夏思莼,每每往彼采食。今西湖三塔基傍,莼生既多且美。”道尽了西湖的莼菜之美。

王吴军