

高血脂人群怎么吃?

卫健委 2023 版食养指南划重点

你知道吗?咱们中国成人,有 35.6%的人血脂超标。一旦有高血脂,就更容易患高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中;长期高血脂,也更容易动脉粥样硬化,心血管发病率和死亡率都会增加。

1月中旬,国家卫健委对外发布了《成人高血 脂食养指南(2023 年版)》,就高血脂的饮食给出了关键的 7 点建议。这篇文章将其整合成 4 个关键点给大家系统解读一下。



一、吃动平衡,保持健康体重

如果已经超重或肥胖,吃动平衡,减少体脂,有利于血脂控制,建议每天减少 300~500 千卡的能量来减肥。

通过日常减油来减少能量摄入是很不错的方法,《指南》推荐的烹调油范围在 25 克以内,当前我国人均烹调油用量高达 43.2 克。要做到减油其实并不难,家里做菜用上限油壶和不粘锅,在外就餐涮一涮,循序渐进地往下降,慢慢就能适应少油清淡的菜,每天摄入的能量就能减少很多。

二、调控脂肪,少油烹调

1. 严格控制饱和脂肪

《指南》特别强调饱和脂肪摄入控制在总能量的 10%以内,如果是高胆固醇血症,要控制在 7%以内。如果每日推荐能量为 1800

千卡,7%对应的饱和脂肪就是 14 克,300 毫升全脂奶加 3~4 卷肥牛卷的饱和脂肪就高达 12.25 克。

另外,像牛腩、肥牛、羊肉串、五花肉这样带肥肉的,都得是尝几口就停,否则饱和脂肪酸也容易超标。

至于饱和脂肪酸含量更高的猪油、牛油、椰子油、棕榈油更是碰都别碰,其中棕榈油日常烹调很少见,但油炸类的包装食品却常用,比如方便面、薯片,所以买包装食品时一定要看配料表。

2. 严格控制胆固醇

高脂血症每日胆固醇应少于 300 毫克,高胆固醇血症,每日胆固醇应少于 200 毫克,这又是什么概念呢?一个普通鸡蛋约 50 克,胆固醇含量是 324 毫克,所以高血脂最好不吃蛋黄,或者隔天吃一个蛋黄。

至于胆固醇含量尤其高的动物脑和动物内脏,也要少吃,按照中国居民膳食指南建议,每个月吃两三次,每次 25 克左右(猪肝薄薄的一片),倒是没问题。

3. 每天反式脂肪酸别超过 2 克

要做到这点,关键是控制油炸食物,这是因为油脂在高温下容易产生反式脂肪酸。另外,配料表里有氢化植物油、植物奶油、植脂末、精炼植物油、麦淇淋的零食尽量不买,这类食物要么含有反式脂肪酸,要么饱和脂肪酸含量高。

三、食物多样,蛋白和膳食纤维摄入充足

1. 食物多样

所谓食物多样是说每天食物不应少于 12 种,每周不少于 25 种,每顿有主食、蔬菜和蛋白,主食每顿 2 种,蔬菜每顿 2 种,蛋白每顿

至少 1 种,加餐再吃点水果和坚果,还是比较容易做到的。

2. 每日 25~40 克膳食纤维

充足的膳食纤维有助于降低胆固醇水平,理由是膳食纤维在肠道可以结合胆酸,带着胆酸一起排出体外,这样胆酸就没法被身体重复利用了,而胆酸是由胆固醇合成的,这就意味着身体动用额外的胆固醇来合成胆酸,于是就降低了血胆固醇的水平。

推荐每日膳食中包括 25~40 克膳食纤维,其中 7~13 克水溶性膳食纤维。要达到这个目标,主食必须粗细搭配,增加杂粮杂豆和薯类的摄入。蔬菜每天要吃到 500 克,大概相当于做熟 5 拳头,新鲜水果 200~350 克。

另外必须推荐一下燕麦,大量研究显示它富含的 β -葡聚糖可以使高胆固醇血症患者的总胆固醇和“坏胆固醇”水平显著降低。

3. 充足蛋白

动物性蛋白适当选择脂肪含量较低的鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉;奶类可选择脱脂或低脂牛奶,另外每天要摄入 25 克大豆或其对应的豆制品,这大概相当于 50 克豆腐皮或 100 克豆腐。

四、少盐控糖,戒烟限酒

每日盐摄入值在 5 克以内,这是因为高血脂容易高血压,所以得控好盐。

少吃甜食,糖摄入量控制在总能量 10%以内,大概是每天不超过 50 克,肥胖或高甘油三酯血症糖摄入要更低。

即使少量饮酒也会使高甘油三酯血症人群的甘油三酯进一步升高,所以要限制饮酒。

国家注册营养师 谷传玲

充足的蛋白质对于维持正常的免疫功能、增强抵抗力非常重要。从来源上,蛋白质可分为植物蛋白和动物蛋白两大类,而它们的健康作用有所不同。

与动物蛋白相比,植物蛋白有更多健康益处,包括降低心血管疾病、2 型糖尿病和某些肿瘤的风险等。比如,牛奶蛋白有控制体重和降低甘油三酯的作用,而大豆分离蛋白与牛奶蛋白相比,降血脂作用更明显(甘油三酯、总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇都能降);大豆蛋白还有降血压、提高胰岛素敏感性、降低体内炎症反应水平等的作用。已有包括美国 FDA 在内的 13 个国家和地区的管理部門作出认证:每天食用 25 克大豆蛋白有降低心脏病风险的作用。

我们该如何从饮食中获得足量蛋白质呢?以下是关于蛋白质摄入量的一些具体建议:

在实施《中国居民膳食指南》中“每天食用 12 种,每周 25 种”不同食物的推荐中,注意蛋白含量丰富的食品的搭配,有助于实现蛋白营养的均衡。某些情况下,挑选适当来源的蛋白质和合理搭配更有利于健康。比如,慢性肾功能不全的患者需要适当降低蛋白质摄入量,大豆分离蛋白因其降血脂、降血压、抗氧化和对钙磷代谢调节上的优势,可能更适合他们作为蛋白质来源。而对运动后肌肉的合成与恢复,大豆分离蛋白和牛奶蛋白以适当比例混合效果更好。

在未能通过膳食实现均衡充足的营养的时候,有必要额外补充一些蛋白质。

可以选取大豆分离蛋白或大豆分离蛋白混合牛奶蛋白的产品补充蛋白质。大豆分离蛋白在心脏健康、降血脂、降血压、延缓肾脏功能下降,以及环保方面有动物蛋白不可比拟的优势。补充多少为宜,应该咨询医生或营养师,视自己的情况而定。

中国营养学会益生菌益生元与健康分会委员 王红伟

植物蛋白与动物蛋白有何区别?

●健康读卡

竹炭食品 无法清肠排毒

近几年来,竹炭花生、竹炭面包、竹炭蛋糕等“竹炭食品”走俏市场,宣称用竹炭可以吸附体内有害物质、净化血液毒素,还有助于消化排泄、清洁肠道,具有排毒养颜的效果。其实,我国对食品添加剂有严格要求,竹炭不是食品添加剂,既不能改善食品色香味,也不能防腐保鲜,并非必需。人体吃进的食物残渣和体内器官的代谢废物主要通过粪便和尿液排出。竹炭一般只会从消化道排出,不能被肠道吸收入体内。要是真的进入肠内,反而会成为“异己分子”,引发人体不良反应。此外,“人体积存毒素”也是个伪概念。通常,只要膳食平衡、保证充足的饮水、没有代谢疾病,正常人体内就不会积存毒素,无需额外排毒。

来源:本报微信公众号



《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023 年版)》②

生长迟缓儿童青少年的食物选择

生长迟缓儿童青少年要在保证能量摄入充足的基础上,适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入,每天食用奶及奶制品,每天吃新鲜的蔬菜和水果。具体食用量可参考表格(右)。

来源:国家卫生健康委

2~17 岁儿童青少年各类食物建议摄入量(克/天)

食物类别	2~3 岁	4~5 岁	6~10 岁	11~13 岁	14~17 岁
谷类	75~125	100~150	150~200	225~250	250~300
薯类	—	—	25~50	25~50	50~100
蔬菜	100~200	150~300	300	400~450	450~500
水果	100~200	150~250	150~200	200~300	300~350
畜禽肉	50~75	50~75	40	50	50~75
水产品	50~75	50~75	40	50	50~75
豆类	50	50	25~40	40~50	50
奶类	350~500	350~500	300	300	300
大豆	5~15	15~20	15	15	15~25
坚果	—	—	50/周	50~70/周	50~70/周
烹调油	10~20	20~25	20~25	25~30	25~30
食盐	<2	<3	<4	<5	<5
饮水量(ml)	600~700	700~800	800~1000	1100~1300	1200~1400