

美国心脏协会发布最新膳食指南

跟着这 10 条建议吃 降低心血管疾病风险

最近,美国心脏协会(AHA)发表了《2021年改善心血管健康膳食指南》,该指南指出低质量饮食与心血管疾病的高发病率和死亡率有着密切联系,并分享了10条降低心血管疾病风险的饮食建议。在如何避免低质量饮食、减少心血管疾病风险方面,这份指南对我国居民也有参考价值。



1 调整摄入和消耗的能量,保持健康体重

保持健康体重对于降低心血管疾病风险有着重要作用。指南提到,健康的饮食模式,配合每周至少150分钟的中等强度体力活动,有助于优化能量平衡。

不过每日能量需求以及热量平衡状况因人而异,我们可以根据自身情况进行调整,控制好摄入的份量和频率、多点食物就多点锻炼,守住健康的体重即可。

2 多摄入多种类的蔬菜和水果

大量研究数据证实,富含水果和蔬菜的饮食模式(土豆除外)对心血管具有保护作用,可有效降低患心血管疾病风险。

深色水果和蔬菜营养密度更高。此外,完整地摄入蔬果能摄入更多膳食纤维,所以尽量选择直接吃水果而非喝果汁。

3 首选全谷物的食物及制品,而非精制谷物

全谷物食品,是指含51%及以上全谷物的产品。该类食品富含淀粉胚乳、麸皮、胚芽,是膳食纤维的优质来源。

有临床试验证据显示,相比于少吃全谷类食物的人群,经常摄入全谷物及其制品可以有效降低心血管疾病风险,如冠心病、中风、代谢综合征等。而且全谷物对于排便和肠道菌群更有益。

4 选择健康来源的蛋白质

日常饮食以植物蛋白为主,如豆类及豆制品是优质植物蛋白,同时也是优质膳食纤维来源,可

以作为优选。

增加鱼类及海产品摄入量。每周至少吃两次鱼,少油炸多清蒸,尽量用海产品代替高饱和脂肪肉类,对于改善心血管疾病有重要作用。

尽量选择低脂或脱脂乳制品。

如需肉类,尽量选择未精加工的瘦肉。

5 建议使用液态植物油

日常饮食中,用不饱和脂肪代替饱和脂肪和反式脂肪,可以有效降低血液中低密度脂蛋白(LDL)胆固醇含量,对于心血管健康有益处,如大豆油、玉米油、菜籽油、橄榄油等。建议使用液态植物油来代替热带油(椰子油、棕榈油和棕榈仁油)、动物油(黄油和猪油)以及部分氢化脂肪。

6 选择低/未加工食物而非精加工食物

食品加工有好处也有坏处,虽然目前对于“超加工”食品没有标准化定义,但过多摄入“超加工”食品会导致不良健康影响(如超重、代谢紊乱等)。

7 尽量减少含糖饮料和食品的摄入

添加糖,是指在食品制备或加工过程中添加到食品或饮料中的任何糖,常见的添加糖包括葡萄糖、蔗糖、玉米糖浆、蜂蜜、枫糖和浓缩果汁。这类添加糖的过量摄入与2型糖尿病、冠心病和超重的高风险有关。

8 选择低盐或无盐的食物

研究显示,盐摄入量和高血

压有直接关联。和其他单一饮食模式相比,降低钠盐摄入配合DASH饮食效果最佳。一般来说,减少钠盐的摄入对中老年人和高血压患者的好处最大。

9 能不喝酒就不喝酒,如需喝酒则控制量

饮酒与心血管疾病之间的关系较复杂,会受到多因素影响,如饮酒量、酒的类型、年龄、性别,以及心血管疾病类型有关。

对于某些疾病,饮酒与其有直接相关性:饮酒量的增加会提高出血性中风和房颤的风险。然而,对于冠心病和缺血性中风,饮酒与疾病发展存在J型或U型相关,低酒精摄入的风险最低,即每日饮酒1~2杯,不饮酒和过量饮酒均会增加风险。

尽管如此,鉴于目前试验的不足和研究结果的不确定性,AHA暂不支持适当饮酒来改善心血管健康。2020年美国饮食指南顾问委员会最近得到结论,建议饮酒的人每日饮酒量不超过一杯。

10 无论食物来源,都要坚持上述方针

该膳食指南适用于所有食品和饮料,因此无论在哪里购买、消费以及自己烹饪、制作食物,均要遵循以上九点。

坚持选择健康食物,遵循理想饮食模式,无论对于心血管疾病的改善,还是贯穿一生的身体健康,均有着很大的好处。

综合译自《2021年改善心血管健康膳食指南》

冬至 砂锅菜暖身心

冬至已到,不妨做些砂锅菜温暖身心。砂锅耐热保温,汤煲菜热,可以增加人体的热量,起到御寒保暖的作用,而且砂锅菜汤醇味厚,鲜香适口,营养丰富,不仅北方人喜爱,南方人对它也情有独钟。

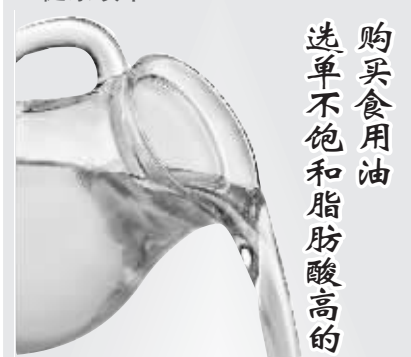
砂锅具有散热较慢的特点,因此砂锅菜在选料上要以荤为主,荤素兼有,搭配适当。例如能耐长时间加热的原料,像鸡、鸭、猪、牛、羊肉等。并且,肉要肥瘦适当,肥瘦比例4:6为宜,这样成菜后汤浓鲜美。若肥肉过多汤浓而腻,鲜味不足;反之,则汤清而不厚。禽类以选肥壮的活鸡、活鸭为宜;鱼以花鲢鱼、鲤鱼、黑鱼、河鳗等壮肥味鲜的鱼类为佳;蔬菜以白菜、菠菜、青菜心、萝卜等为好。用于砂锅菜的蔬菜、豆制品,应该把握软熟不糊、溶水性强、清鲜、能解油腻的基本原则。

砂锅菜的制作要荤素搭配、清口和胃。以猪、牛、羊为主料,汤浓而肥,需要加适量的青菜,既爽口又解腻;用鸡鸭做砂锅菜可配些冬笋和香菇,以增加其鲜味;做鱼类砂锅菜肴,因鱼肉内有脂肪,因此加些粉皮、粉丝、豆腐,可减少肥腻;以肉类为主料的砂锅菜,宜用清水,主料入味溢于汤中,使之浓厚味鲜;烹制素菜及豆制品砂锅则要浓鲜荤汤,锅中鲜菜才能颇有滋味。

制作砂锅菜,先取生肉焯水后直接接入锅烹制,再用中火烧开,小火煨炖至熟,“吃火”时间要长,蔬菜、豆腐类应该中火烧开,小火略焖。

张泽峰

健康读卡



购买食用油
选单不饱和和脂肪酸高的

家庭采购食用油,除了购买正规超市的大品牌商品外,还有一个挑选标准就是买单不饱和脂肪酸含量较高(含量在50%以上)的油。

单不饱和脂肪酸能使人体内好的胆固醇增高,降低得冠心病的风险。同时,还应挑选饱和脂肪酸含量较低的,饱和脂肪酸含量高会导致心脏病的发病率增高。单不饱和脂肪酸含量高的油有茶籽油和橄榄油。

糕点、油炸货、饼干中一般含有棕榈油(饱和脂肪酸含量高),应尽量少吃。所有的植物油中都不含胆固醇,而像猪油等动物性油中则胆固醇含量很高。

来源:本报微信公众号

御寒多吃高碘食物

冬季天气寒冷,需要格外注重饮食。那么,吃什么可以让怕冷的你不再感到寒冷?甲状腺素是维持身体机能代谢和保持温度的重要激素之一,而碘是合成甲状腺素的重要原料,如果缺碘,身体御寒能力会因此降低。下面是几种常见的高碘食物,营养美味又容易吸收,让你冬天也精气神十足。

海带 海带的含碘量是所有食物中最高的,海带属于高纤维素、高矿物质、中蛋白、低脂肪食物,其风味独特,有“海上蔬菜”

“长寿菜”之称,适当多吃些海带,可增强御寒能力。

紫菜 紫菜具有非常高的营养价值,不仅含碘高,还富含膳食纤维、藻胆蛋白以及其他人体所需的多种维生素和矿物质,用紫菜做出的汤菜,鲜美清香,别有风味。

干贝 干贝也是含碘比较高的食物,干贝又名瑶柱或元贝,含有丰富的蛋白质、碳水化合物等多种营养物质。蛋白质含量高达61.8%,为鸡肉、牛肉、鲜虾的3倍,通常做法是用来煮粥或者炖

汤,鲜美可口。

虾皮 虾皮含碘高,同时含有丰富的蛋白质和矿物质,尤其是钙的含量极为丰富,有“钙库”之称,做蛋羹时不妨放一把虾皮,既提味,还可以补钙,味道鲜美,营养好吸收。

带鱼 带鱼是比较常见的一种海鱼,其不仅富含优质蛋白,含碘量也比较高,肉质细腻、味道鲜美、肉多刺少,但做不了汤,最简单的就是红烧带鱼、糖醋带鱼和干炸带鱼的做法。

张乾