

1个鸡蛋胆固醇就超标 降胆固醇 饮食牢记这4点

提起胆固醇大家并不陌生,在很多人的认知中,胆固醇是个“坏东西”,会诱发一系列心脑血管疾病,就连每天吃一个鸡蛋都提心吊胆,生怕胆固醇“趁机作怪”。

血液里的胆固醇高了,就容易沉积到血管壁上形成斑块,也称为动脉粥样硬化,这时候我们基本没啥感觉。但是当斑块破裂就会形成血栓,血流量就会减少甚至停止,如果流向心脏的血流停止,就会导致心脏病发作;当通往大脑的某些血管堵塞时,就会导致脑卒中。如何通过饮食降低胆固醇呢?有四点得做到。

第一:低脂饮食

研究显示,脂肪供能比每提高5%,人群血清胆固醇水平就升高10%,所以要降胆固醇,首先得低脂饮食。

不过,不用顿顿水煮菜,脂肪供能比控制在20%~30%就很好。拿30%来算,每天1800千卡的能量,脂肪供能540千卡,对应的脂肪约为63.7克,除去每日食物中的脂肪大概在30克左右,每日的用量约为30克,这相当于每顿10克油,如果你总胆固醇高,那就用10克油做一顿一人份的菜,好好感受一下菜的油腻程度。

第二:增加“好脂肪”,控制“坏脂肪”

单不饱和脂肪和多不饱和脂肪尤其是n-3系列是食物中的“好脂肪”,饱和脂肪和反式脂肪是食物中的“坏脂肪”。

饱和脂肪摄入增加,会导致血胆固醇升高,反式脂肪摄入会增加或降低HDL-C(高密度脂蛋白胆固醇),这也不利于血胆固醇的控制,这是因为HDL-C就像血管清道夫一样,可以把多余的胆固醇从血管壁和其它地方带回肝脏处理。

如何增加单不饱和脂肪酸?烹调油中增加富含油酸的油比如橄榄油、茶油;还建议每天吃10克坚果,大部分坚果中的脂肪酸都以单

不饱和脂肪酸为主。

如何增加n-3系列多不饱和脂肪酸?烹调油中增加亚麻籽油、紫苏油、核桃油,每周至少吃2次水产品,青花鱼、三文鱼、鲑鱼、黄花鱼都是不错的选择,DHA含量都较高。

如何控制饱和脂肪?

1、尽量别吃肥肉

除了肉眼可见的肥肉外,需要警惕的是各种肠,它们都含有一定量的肥肉。

2、尽量选低脂或脱脂奶

BMJ最佳临床实践建议高胆固醇血症,每日饱和脂肪酸的供能比控制在7%以内。如果每日所需能量为1800千卡,对应的饱和脂肪酸就要控制在14克以内,每天喝2包全脂奶,再吃1个蛋、50克瘦猪肉、50克鸡胸脯肉,饱和脂肪酸就超标了,所以建议高胆固醇血症者选低脂奶或脱脂奶,像黄油、奶酪的饱和脂肪酸含量更高,也尽量不吃。

3、椰子油和棕榈油饱和脂肪酸含量高,尽量少吃或不吃

如何控制反式脂肪酸?少吃油炸食品,另外购买包装食品时,只要配料表里有氢化植物油、植物奶油、植脂末、精炼植物油就尽量不买,因为它要么含有反式脂肪酸,要么饱和脂肪酸含量高。

第三:控制胆固醇

中国营养与健康调查显示,每天膳食胆固醇摄入每增加100毫克,男性血清总胆固醇增加0.135mmol/L(毫摩尔/升),女性增加0.153mmol/L。

因此,从普遍意义上来说,强调低胆固醇膳食仍然对我国防治高胆固醇血症有重要意义。《血脂异常基层诊疗指南(实践版2019)》建议,每天胆固醇控制在300毫克以内。

鸡蛋不管大小,吃一个胆固醇都会超标,高胆固醇者吃鸡蛋时最好是吃一半或不吃蛋黄,另外动物脑胆固醇超高,就直接别吃了,肝肾的话也稍微高些,不过按照中国居民膳食指南的建议每月吃2~3次,每次吃25克左右,完全没问题。

至于瘦肉、白肉和奶,胆固醇含量都不算高,按照中国居民膳食指南的推荐,肉一天也就吃个2两左右,奶喝2包,胆固醇还是能控制住的。

第四:增加全谷物、蔬果

全谷物和蔬果富含膳食纤维,可以促进胆固醇的排泄,减少胆固醇的吸收,对降低血清总胆固醇、LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)都有帮助,其中可溶性膳食纤维比不溶性膳食纤维作用更强。

全谷物里,燕麦、青稞的可溶性膳食纤维含量最为丰富,多用其替代精米白面。

国家注册营养师 谷传玲

天气由凉转寒,不少患有胃病的人在秋冬季容易旧病复发,因此,胃病患者,宜常吃以下四种“暖胃”蔬菜,让你胃病不复发。

南瓜——排毒护胃

因盛传吃南瓜有降糖、减肥美容功效,近年兴起了一股南瓜热。《本草纲目》载“南瓜性温,味甘,入脾、胃经”,能补中益气、消炎杀菌、止痛。其所含的丰富果胶,可“吸附”细菌和有毒物质,包括重金属如铅等,起到排毒作用。同时,果胶可保护胃部免受刺激,减少溃疡。可用南瓜煮粥或汤,滋养肠胃。

甘蓝——天然胃菜

甘蓝是世界卫生组织曾推荐的最佳蔬菜之一,也被誉为天然“胃菜”。其所含的维生素K及维生素U,不仅能抗胃部溃疡、保护并修复胃黏膜组织,还可以保持胃部细胞活跃旺盛,降低病变的几率。患胃溃疡及十二指肠溃疡病人,可每天榨汁饮用,还可与蜂蜜混合食用,有促进溃疡愈合的作用。

菠菜——利便益胃

菠菜味甘性凉,能润燥养肝,益肠胃,通便秘。《食疗本草》载:“利五脏,通肠胃,解酒毒。”菠菜可促进胃液和胰腺分泌,增食欲,助消化;丰富的纤维素还能帮助肠道蠕动,有利排便。不过,菠菜草酸含量高,妨碍钙质吸收,应避免与豆腐、紫菜等高钙食物同吃。

红薯——养胃去积

红薯性平,味甘,补脾益气。《纲目拾遗》记:“补中,暖胃,肥五脏。”天寒食用,正气养胃,化食去积,兼可清肠减肥。很多人认为吃完红薯放屁多,其实是胃肠蠕动所致。不过,红薯内淀粉含量很高,吃完后会转化为葡萄糖,故糖尿病患者应少食。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

秋冬宜吃四种「暖胃」菜

健康读卡

煮鸡蛋: 用凉水浸泡凉水煮

煮蛋时要掌握以下技巧,以防止营养素的流失:水必须没过蛋,否则浸不到水的地方蛋白质不易凝固,影响消化;煮前把蛋放入冷水中浸泡一会儿,以降低蛋内气压;然后冷水下锅,用中等火候煮沸5分钟即可,既防止蛋壳破裂,还避免营养素流失。

需要注意的是,如果鸡蛋在沸水中煮超过10分钟,蛋白质结构变得更紧密,不容易与胃液中蛋白质消化酶接触,所以较难消化。蛋中蛋白质含有较多的蛋氨酸,经过长时间加热后,它会分解出硫化物,并与蛋黄中的铁发生反应,形成人体不易吸收的硫化铁,营养损失较多。

来源:本报微信公众号

吃生蟹易患肺吸虫病

“秋风响,蟹脚痒”“菊花黄,蟹儿壮”,现在是螃蟹体壮膏满、肉质鲜美季,正是食蟹的好时机。

螃蟹,又名河蟹、毛蟹,为方蟹科动物中华绒螯蟹的肉或全体。中医认为,螃蟹性味咸、寒,有活血化瘀、清热利湿之功,适用于跌打损伤、瘀血肿痛及妇人产后瘀血腹痛、湿热黄疸等。《随息居饮食谱》言其“补骨髓,滋肝阴,充胃液,养筋活血,治疝愈核”。营养研究表明,螃蟹含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质钙、磷、铁及氨基酸等,蟹的蛋白质含量比猪肉和鱼高5倍多,脂肪含量却比猪肉和鱼少得多,所以吃起来香而不腻。蟹肉中所含的虾青素是一种类胡萝卜素,有抑制肿瘤、清除自由基、增

强免疫力及氧化作用。蟹壳中所含的甲壳素(几丁质)占14%~25%,具有吸附有毒物质、促进胃肠蠕动、抑制胃酸、抗胃溃疡、调节肠道菌群、降低血清胆固醇等多种功能。

活蟹体内寄生有肺吸虫,吃生蟹或未煮熟的螃蟹易感染引起肺吸虫病。肺吸虫寄生在肺里,刺激或破坏肺组织,易引起咳嗽,甚至咳血,侵入脑部,有可能引起瘫痪,食用时应注意。螃蟹性寒,故脾胃虚寒者慎用,但用姜、醋蘸食,可减其寒凉之性;此外,螃蟹还有活血作用,故孕妇慎用;死蟹不可食;本品易动风,素有风痰者(如曾患中风、面瘫)不宜选用。

湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国