



高血脂人群这样科学饮食

高血脂是现代生活中常见的健康问题，与饮食和生活习惯密切相关。长期高脂饮食会导致血液中的胆固醇水平升高，增加动脉粥样硬化及心脑血管疾病的风险。因此，高血脂人群需要通过科学的饮食调理来控制血脂，保持健康。

低脂饮食是基本原则

脂肪 1 天需要量=标准体重(千克)×(0.6~1.0)(克)。标准体重有一个简单的公式:标准体重(千克)=身高(厘米)-105。

饮食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪的比例以 1:1:1 为宜。血胆固醇过高或高脂蛋白血症患者，每日胆固醇摄入量应低于 200 毫克。平时可以适当多吃一些不饱和脂肪酸较多的食物，对血管能起到保护作用，但要控制摄入量，如 15 粒花生米所含的热量就相当于 1 勺油的热量，所以要避免过量。另外，在日常饮食过程中，通过一些简单的小妙招也能避免摄入过多的脂肪。以下是一些减“脂”烹饪方法。

1. 绿色蔬菜烹饪 青椒、黄瓜、小葱等绿色蔬菜最好生吃，这样能保留容易受破坏的维生素、干扰素诱生剂等，使调节血脂功效得以保存，这样能较完整地利用它们的降血压、降血脂功效。另外，绿叶蔬菜在烹调时，宜采用急火快炒的方法——加热到 200~250℃(5 分钟之内)，大火快炒，这样能避免蔬菜中的氧化酶变性失活，减少维生素损失。

2. 食材先洗后切 食材最好先洗后切，最好切大块，能避免与空气更多地接触，保护食

材中的营养素不被氧化，还可以减少烹调和保存过程中维生素和无机盐的损失。

另外，蔬菜洗净后即可，避免长时间浸泡；当然，香菇、海带、银耳等需要泡发一定的时间，泡过的水可一同熬煮，可大大保留其所含的营养素。

3. 肉类烹制 肉类在烹制时，最好加大蒜和姜，可以使胆固醇吸收率下降 10%~15%，还能促进全身循环。肉类最好切小块，然后用开水余烫后再熬煮，能减少胆固醇含量，使所含的部分脂肪溶出，最后用细火慢慢炖煮，饱和脂肪酸含量能减少 30%~50%。

4. 带皮食用的食材 茄子、胡萝卜等最好带皮吃。茄子皮中烟酸的含量最高，能保持微血管的坚韧性，对高血压、动脉硬化、高血脂有较好的疗效。

低糖饮食 帮助减少甘油三酯生成

糖可以在肝脏中转化为内源性甘油三酯，提升血浆中甘油三酯的浓度。糖尿病和高血脂之间有紧密的联系。甜食不但含糖量高，热量也高，容易导致一天的热量摄入超标。多吃一些粗杂粮，如莜麦面、荞麦面、玉米面等，这些食物富含维生素 B 和膳食纤维，有延缓血糖升高的作用。玉米面、豆面、白面按 2:2:1 的比例做成



馒头、烙饼、面条，既能降糖降脂，又能减少饥饿感。

低盐饮食 大大降低心血管疾病

研究发现，如果饮食中钠的摄入量降低 25%~35%，相应地，心血管疾病的风险会降低 25%，并可持续 10~15 年。因此，低盐饮食不但是高血压患者要坚持的，血脂异常的人同样需要牢记。以下方法有助于帮助大家享受低盐健康美食。

1. 汤汁中盐含量较多，喝汤或吃炖煮的食物时，将底汤剩下，仅食用食材部分。

2. 做菜时少放盐，可以用柠檬汁、橘皮、孜然、胡椒粉、香菜等代替盐来调味。

3. 食用酱油时，一定要控制好用量。可以搭配柠檬汁、醋等，混合起来作为调料食用。

4. 蔬菜能生吃尽量不烹饪，或者采用凉拌的方法，不但能减盐，而且能保护蔬菜本身所具有的营养素。

5. 咖喱粉、芥末、生姜、香菜、胡麻等佐料，可以作为食盐的替代调料，既能增添风味，也不会对消化道、肝脏等产生不良影响。

国家公共营养师 虞静文

冲这 5 点， 就该把荞麦当主食

荞麦作为健康主食，近几年备受青睐。它不仅口感独特，还能做成荞麦饭、粥、面，适合日常饮食和减脂期。那么，常吃荞麦到底有什么好处？

首先，荞麦富含膳食纤维，是大米的 10 倍以上，还超过玉米、黑米等，被称为“通便主食”。其中的抗性淀粉可作为益生元，促进肠道益生菌生长，有助于预防结肠疾病，维持肠道健康。

其次，荞麦属于低 GI 食物（GI 值 54），有助于平稳血糖。其黄酮类物质特别是苦荞中的含量更高，还有助于胰岛素信号传导。研究显示，早餐食用荞麦可使餐后血糖更平稳，长期食用（每天至少 40 克，持续 12 周以上）效果更佳。此外，稳定血糖还能帮助控制体重。

荞麦对血压调节也有帮助。其钾含量达 401 毫克/100 克，是大米的近 4 倍，有助于维持血压平衡。荞麦中的芦丁、γ-氨基丁酸、多肽等成分同样有利于降血压。

在调节血脂方面，荞麦黄酮能降低总胆固醇，促进脂质代谢。动物实验表明，荞麦槲皮素可改善高脂饮食导致的血脂异常，还能缓解非酒精性脂肪肝。

此外，荞麦富含酚类、黄酮类化合物，具有抗氧化、抗炎作用，能清除自由基，减少炎症反应。烘焙后的荞麦黄酮含量甚至能提高 73.53%~95.05%。

日常饮食中，可用荞麦替代部分大米，比如抓一把（约 25 克）加入米饭中一起蒸煮。而且，荞麦不含麸质，对麸质过敏人群十分友好，完全可以放心食用。

吴微微

素食者常犯的 2 个饮食错误， 你中招了吗？

很多素食者，除了不吃肉，对于其他食物百无禁忌，一点都不注意限制脂肪和精制糖的摄入，那么“吃素”的好处就没有那么大了。

误区一：油脂不限 很多人认为猪油、牛油等“荤油”才是血脂高、心脏病的罪魁祸首，而植物油这类“素油”都是健康的。这其实是一个常见的误区。所有植物类饮食有益健康的研究都是指均衡的低脂肪的饮食，如果“限荤不限油”可能健康问题更大。

如仿荤素菜、油炸素菜等菜肴，在烹调时放了大量油、盐和酱，也并不健康。而且脂肪并不是只存在于肉类食物中，芝麻、花生等坚果中也含有较高的植物脂肪，过量食用也是有害的。

另外，很多蛋糕、点心中添加的氢化植物油和植物黄油、植物奶油都含有大量的“反式脂肪”，是心脏健康的杀手，不宜过量食用。

误区二：精糖不限 很多素食者因为不吃肉，为了每餐有饱腹感，就会吃很多的主食。而白米饭、白面包、蛋糕、饼干等食物中含有大量的碳水化合物，进入体内后如果超过了人体代谢的需要量，就会转化为甘油三酯储存起来。

有研究发现，在摄入相同热量（如 2000 千卡）的前提下，素食者食物中的碳水化合物比例及总量比荤素搭配者更多，而过量摄入碳水化合物特别是精制米面是引起血糖升高的重要原因。从这个角度上说，素食者发生高血糖的风险更大。另外，饮料、糖果等甜食中添加了大量的精制糖，这种加工糖类食品更容易导致高脂血症、高尿酸血症，诱发“三高”。

兰瓶

春天到，这 6 类发物你知道吗？

春回大地，万物萌动，阳气上升，人体的气血也随之更加活跃，与此同时，皮肤疾病也更易发作，其中发物扮演着重要角色。很多人认为鱼虾海鲜是发物，殊不知最近菜市场中，散发着独特香气的香椿也是发物之一。食用后它可能会让一些本就敏感的皮肤问题加重，像湿疹、荨麻疹等患者在食用时需格外谨慎，以免诱发或加剧身体不适。

中医理论里，发物与疾病的滋生、演变紧密相连。发物究竟是什么？现代医学对发物的研究主要集中在过敏原、刺激性成分以及个体对特定食物的不耐受性上。部分发物可能含有过敏性蛋白质（如海鲜），或者容易诱发炎症反应（如酒精、辛辣食物）。

中医认为，发物一共分为六类，分别是动风发物、助湿

发物、助火发物、滞气发物、动血发物、助寒发物。

在中医视角下，发物通常具有活血、助热、助湿等不同作用，不同类型的发物对皮肤病的影响不同。

1. 动风发物易引发或加重风证，如荨麻疹、湿疹、风疹、神经性皮炎。常见有虾、蟹、海鱼、鹅菌菇、香椿等。

2. 助湿发物易加重湿气病症，如湿疹、皮炎、体癣、脚癣、痤疮（湿热型）等。包括肥肉、酒类、甜腻食物等。

3. 助火发物易引发实证、内热患者，如疔疖、疮疡、丹毒、带状疱疹、痤疮、红皮病等。常见有羊肉、狗肉、辣椒、葱、姜等。

4. 滞气发物易引发阻滞气机。如慢性湿疹、皮肤病伴腹胀、积食等。常见有豆类、莲子、芡实、韭菜等。

5. 动血发物易引发或加重出血情况，如紫癜、血管炎、溃疡性皮肤病等。常见有鱼、虾、蟹、酒等。

6. 助寒发物易引发寒邪性疾患，如硬皮病、白癜风、寒湿型荨麻疹、寒湿型湿疹等。常见有西瓜、梨、柿、苦瓜等。

值得注意的是，发物的忌食并非适用于所有人群，对待发物不能一味忌口，需根据食物偏性、不同体质以及疾病性质辨证忌口。过敏体质患者易对特定食物过敏的人群，应避免进食引起不适的发物。皮肤病的患者，应根据医生的建议进行饮食调理，避免自行做出饮食决定。疾病处于急性期或邪气旺盛阶段，应忌口发物；疾病恢复期，视体质适量调整饮食，避免营养不良。

湖南中医药大学第一附属医院 皮肤科副主任 祁林