

血脂高？学会挑食和忌口

这些年,因不良生活习惯导致高血脂的患者逐年增多,有的人患病后开始畏首畏尾,什么都不敢吃,有的人则毫不在乎,继续消耗健康,这两种极端做法都不对,对于高血脂患者来说学会“挑食”很重要,遵循以下几条饮食原则,就可以像普通人一样,在享受美味的同时控制好血脂。

>>> 不要放弃主食 <<<

高血脂患者往往体重较大,一听到医生建议他们减肥,很多人会选择减少主食摄入量,甚至不吃,反而有可能导致体内产生过多酮体,引发中毒。建议患者每天应保证主食摄入量不少于130克,碳水化合物供能比占总能量的50%~65%。主食选择上以全谷类、杂豆类和薯类等低升糖指数的主食为主,同时控制白砂糖、果葡糖浆、葡萄糖等精制糖的摄入量。

>>> 优质蛋白质不能缺 <<<

蛋白质食物指鱼、肉、蛋、奶和大豆制品等,这些食物营养价值高,不但能提供优质蛋白质,还富含维生素和矿物质,是人体营养的重要保障。近日,国际血脂专家组给蛋白质划出了等级,从品种上看,植物蛋白和某些动物蛋白,如大豆、鱼肉、蛋类、奶制品、禽肉,以及瘦肉和未加工的红肉,更有利于血脂健康;动物蛋白中,鱼肉拔得头筹,能起到较好的调节血脂作用,建议每周至少摄入两次海产品。除了品种,量也要把握好,平均每天畜禽肉类40~75克,海产类40~75克。

>>> 适当吃点黑豆 <<<

黑豆属于大豆类,整体来说,大豆类食物有助调节血脂,其中的膳食纤维、植物固醇、大豆卵磷脂、大豆异黄酮,个个都很给力。植物固醇可竞争性抑制胆固醇的吸收;磷脂是脂蛋白的成分之一,脂蛋白像艘小船,可促进胆固醇的合理转运与代谢,防止胆固醇在血管壁沉积;大豆异黄酮属于植物多酚类物质,可防止脂质过氧化。黑豆中不仅含有以上几员大将,还有锦上添花的花青素,比大豆更胜一筹。

>>> 每天半两油 <<<

流行病学研究证实,血脂水平受



金枪鱼鱼肉。

膳食总脂肪和饱和脂肪酸影响最明显。《中国成人血脂异常防治指南》指出,高血脂患者摄入脂肪不应超过总能量的20%~30%。脂肪来自食物和烹调油两部分,去除食物中的脂肪后,日常烹调油不应超过30克,最好控制在25克以内。同时,脂肪摄入应优先选择富含欧米伽3脂肪酸的食物,如深海鱼、鱼油、亚麻籽油、紫苏油等。

>>> 多吃绿叶菜 <<<

蔬菜中的膳食纤维可以像“滤网”一样抑制脂肪、胆固醇的过度吸收。其中的抗氧化物质还有助于清除各种自由基和活性氧,防止血管中脂质过氧化。建议大家吃蔬菜要“多彩”,尤其是深绿叶蔬菜,其综合营养与保健价值在蔬菜界首屈一指,建议每天都要吃一份绿叶菜。

>>> 少吃肥肉 <<<

研究显示,膳食中饱和脂肪酸含量增加,会导致血浆总胆固醇升高。一般人群饱和脂肪酸摄入应小于总能量的10%,高胆固醇血症患者门槛应更高一些,饱和脂肪酸摄入量应小于总能量的7%。动物肥肉是潜藏的饱



放入榨浆机的大豆。

新华社发

和脂肪大户,五花肉、排骨、雪花牛肉、肥牛、肥羊、猪蹄、猪肘等都是“肥”著称的肉,最好少吃;动物内脏也应限制摄入量;严守胆固醇每天不超过300毫克的安全线。

>>> 少点盖浇饭 <<<

一忙起来就没时间好好吃饭,下馆子、点外卖的人越来越多。其中,盖浇饭是不少人的最爱。但这类食物高油高盐,再加上主食基本都是精细的白米饭,且严重缺乏蔬菜,吃一顿就可能影响血脂。所以,即便日常血脂正常者也要少点,如果迫不得已在外就

餐或点外卖,建议注意以下几点。

1. 少用菜汤泡饭。建议吃饭时只吃菜,少吃或不吃菜汤。

2. 少吃“三高菜”。糖醋里脊等糖醋菜、水煮鱼等水煮菜、番茄炒蛋等需要多次放油的菜、地三鲜等红烧菜、干煸豆角等油炸菜,这些菜都高油高盐,常吃易诱发三高。

3. 吃前涮一涮。如果菜品较油腻,最好过滤掉表面的多余油脂。吃饭时可以准备一碗热水,将菜在其中涮一涮再吃。

中国注册营养师 李园园
生命时报官方网站

糖友吃瓜别榨汁

夏季是羊角蜜、哈密瓜、香瓜等甜瓜新鲜上市的时节。不过,很多糖友只能眼馋心痒痒,由于担心其中的糖分太高,不敢吃。其实,甜瓜类水果对血糖的影响并不像大家想得那么恐怖,糖友可在血糖稳定的前提下适量食用。

糖友之所以可以食用甜瓜,与其较低的血糖负荷指数有关。在营养学上,升糖指数(GI)可以衡量食物摄入后升高血糖的速度,主要评估其“能升多快”。血糖负荷指数(GL)可视为升糖指数的“升级版”,更能反映实际摄入的食物对血糖水平的影响,即“能升多高”。该指标是将食物的升糖指数与其碳水化合物的含量相乘并除以100来计算的。以香瓜为例,其升糖指数为56,属于中升糖指数食物,每100克含有碳水化合物5.8克,因此其血糖负荷指数值(100克)为3.25,属于

低血糖负荷指数食物,适量食用不会对血糖造成太大影响。此外,甜瓜类水果还具有消暑解渴、补充营养等功效,可以成为糖友的夏日解暑良品,日常食用注意以下三点即可。

控制食用量。糖友在食用甜瓜时需注意控制量。根据《中国居民膳食指南》的建议,成年人每天应该摄入200~350克的新鲜水果。糖友应适量减少,可将水果的摄入量控制在每天150~200克,放在两餐之间或者运动后食用。

别榨汁喝。对于糖友来说,直接食用新鲜甜瓜比榨汁更健康,对血糖更友好。甜瓜榨汁后,其中的糖分集中起来,可能导致果汁升糖指数比新鲜甜瓜更高;而且,榨汁过程中,水果中的不溶性膳食纤维往往会被过滤或丢弃,而这种纤维有助减缓糖分在体



内的吸收速度。因此,与吃水果相比,喝果汁时糖分的吸收速度会更快,血糖上升也更快。

去掉瓜籽和瓜瓢。糖友在食用甜瓜时,最好去除瓜籽和瓜瓢。这是因为,植物种子是为了发育和生长储存能量的地方,许多水果的籽和瓜瓢部

分含糖量最高。通过减少瓜籽和瓜瓢这些高糖部分的摄入,可以进一步降低食用甜瓜对血糖产生的影响,同时也能帮糖友控制总热量。

中南大学湘雅医院营养科副教授 刘菊英

生命时报官方网站