天天啃菜叶 能否压制高血脂

资料图片

“我很少吃肥肉,炒菜放的油也不多。”“水果蔬菜就是我的主食,我吃米饭都很少。”“我现在顿顿吃素,血脂应该就不会高了吧?”“我的血脂偏高,以后不能吃油、吃肉了吗?”……这是在门诊上听到关于高血脂最多的疑问。简单归纳总结后,发现不少人存在一个误区,认为只要多吃素、少吃肉,血脂就不会高了,甚至觉得坚持吃素还能够降血脂。

单靠吃素拯救不了高血脂

过多摄入脂肪确实容易导致热量过剩,久而久之带来高血糖、高血脂等问题,所以少吃点儿肯定是有益的。

长期吃素的人必然远离肉类食物,意味着胆固醇的摄入大大减少;另外,素食如蔬菜、水果、全谷物、豆类等富含膳食纤维,降低了人体对胆固醇的吸收,并促进肠道蠕动和排便。综合来看,吃素在调节血脂方面确实发挥了积极作用。

需要注意的是,单纯吃素并不能完全解决高血脂的问题。第一,人体内的胆固醇只有20%至30%是从摄入的食物中获取,其余70%至80%则由我们自己合成,所以“吃素”在理论上最多也只能减少20%至30%的胆固醇升高。第二,甘油三酯确实跟吃进去的主食、甜食等高热量食物密切相关,但是也有20%至30%的比例是由自身合成的。

脂肪绝非“洪水猛兽”

如前文所述,吃素只是改善高血脂的一个方面,起的是辅助作用,否则药学家们就不用苦心孤诣地去研制降脂药了。

不可忽视的一点是,长期吃素可能存在营养不良的风险。正如很多人对胆固醇存有偏见一样,闻及脂肪也是各种芥蒂。然而脂肪绝非“洪水猛兽”,是人体所必需的营养素之一。肉类食物含有大量营养成分——优质蛋白质、维生素A、维生素B、维生素D以及多种矿物元素等,其中一些是素食中不具备的。

怎么吃才是关键

从化学角度讲,脂肪是由甘油和脂肪酸构成的。不同的脂肪酸对健康的影响也不同,因此吃多吃少是有讲究的。

最好不吃“反式脂肪酸”较多的食物 这会增加心脑血管病风险,如人造黄油、起酥油,高温油炸、反复煎炸的食物等。

尽量少吃“饱和脂肪酸”较多的食物 摄入过多增加血胆固醇水平,如肥肉、腊肉、奶油、椰子油等,以及那些室温下是固体的油脂。

正常吃“多不饱和脂肪酸”较多的食物 对健康有益,鱼肉是富含多不饱和脂肪酸的食物之一,以及坚果、花生油、大豆油等,合理搭配有助于身体健康。

警惕那些脂肪爆表的“素食”

市面上很多所谓的素食食品,只是看上去素,实则添加了不少糖分、植物油和添加剂,其热量和脂肪含量并不低。另外,单纯油脂少而糖分多的食品,进入体内后可转化为甘油三酯,吃多了同样会增加高血脂的风险。

因此,降血脂单纯依赖素食并不科学,也远远不够,应当在保证鱼、肉、蛋、奶摄入均衡,营养充足的情况下,增加膳食纤维的摄入,如全谷物、蔬菜、水果和豆类等,然后再配合适量运动,才能取得较好的成效。 据《北京青年报》

请查收!这份防溺水指南

资料图片

避免溺水事故,最重要的是不游“野泳”。

不少人存在侥幸心理,喜欢游“野泳”。重庆市公安局水上分局巡警支队副支队长陈刚认为,这种想法极其危险。首先,水情复杂难料。野外水域的水深、流速往往不明,平静水面下可能藏着强劲暗流或漩涡,极易将人冲走。不稳定的水温还可能引发腿部抽筋,使人瞬间失去游泳能力。其次,水下环境危机四伏。尖锐的石头、玻璃以及缠绕的水草,都可能成为“水下杀手”,让人受伤或被困。再次,救援力量匮乏。野外水域附近缺乏专业救生员和设施,救援往往鞭长莫及。最后,生物威胁不可忽视,蛇、水蛭甚至攻击性鱼类都可能对水中的人构成威胁。

当意外发生时,正确的自救方法能为挽救生命争取宝贵时间。

“保持冷静是第一法则。”陈刚告诉记者,在水中挣扎会使体力在3分钟内耗尽,此时应立即蹬掉鞋子,尝试“水母漂”姿势——头部后仰,四肢自然伸展,利用肺部空气让身体漂浮在水面,确保口鼻呼吸。

“如果附近有漂浮物,如木板、树枝等,应尽量抓住,借助其浮力保持身体在水面上,增加获救的机会。除非有足够的游泳能力和体力,否则不要轻易尝试自行上岸,以免在过程中发生危险。”陈刚说。

他人遇险时,施救有讲究。

“非专业人士切勿贸然入水施救,可拨打120或利用竹竿、救生圈等工具开展岸上救援。”陈刚说,“救人上来后,首先要清除溺水者的口鼻异物,采用‘膝顶法’排水,对心脏骤停者实施心肺复苏。”

“见义智为”比“见义勇为”更重要。5月25日,重庆市垫江县新民镇老桥边,两名初中生在放学途中,发现一名4岁男童不慎跌入河中。两人默契配合,一个从桥头的台阶跳入水中抓住男童的衣领,另一个从绿化带扯下一根长藤抛给同伴,不到3分钟便将男童成功救起。

据《人民日报》

一种常用代糖可能损害脑健康

美国科罗拉多大学博尔德分校开展的最新研究表明,广泛应用于食品添加剂的赤藓糖醇,可能对脑血管健康产生不利影响。这项发表于《应用生理学杂志》的研究发现,这种代糖会引发多重负面效应:加剧氧化应激、干扰一氧化氮信号传导、促进血管收缩肽生成,并削弱脑部微血管内皮细胞的溶栓能力。

赤藓糖醇甜度为蔗糖的60%至80%,却几乎不含热量,已成为蛋白棒、低卡饮料和糖尿病特制食品中的常用添加剂。然而随着研究深入,科学家发现其“甜美”外表下可能暗藏隐忧:欧美多项流行病学调查显示,血液中赤藓糖醇浓度升高与心脑血管疾病发生率存在正相关。

在最新研究中,团队设计了精密的体外实验。他们将培养的人脑微血管内皮细胞暴露于相当于一瓶饮料含量的赤藓糖醇中,并通过毛细管电泳免疫测定和酶联免疫吸附测定等技术,测量了细胞的氧化应激、抗氧化蛋白表达、一氧化氮生物利用度、内皮素产生和血栓溶解能力。

结果显示,暴露于赤藓糖醇的血管细胞,其氧化应激水平增加了75%,虽触发抗氧化防御机制——超氧化物歧化酶-1增加45%,过氧化氢酶增加25%,但整体仍处于失衡状态。此外,血管舒张关键物质一氧化氮产量下降20%,其合成酶活性位点磷酸化水平显著改变。另外,血管收缩肽内皮素-1分泌增加,同时细胞溶解血栓的能力明显减弱。

团队表示,当前结论源自实验室条件下的急性暴露实验,实际人体长期摄入的影响仍需通过更深入的动物实验和临床研究予以验证。

据《科技日报》