

脑卒中患者 吃好吃对是关键

□ 天津市第三中心医院营养科教授 齐玉梅

脑卒中是一组以脑部缺血及出血性损伤症状为主要临床表现的疾病,又称脑中风或脑血管意外。我国是脑血管病高发国家,全国每年新发脑卒中约200万人,存活的患者中有3/4不同程度地丧失劳动能力。吸烟、酗酒、高血压、血脂异常、明显超重和肥胖、糖尿病以及房颤或瓣膜性心脏病、高同型半胱氨酸血症等是脑卒中的危险因素,这些危险因素控制不佳与脑卒中患者再发率升高密切相关。

对于脑卒中的防治,就其危险因素的控制及疾病本身的治疗来说,营养治疗是其药物治疗、康复治疗、心理支持等综合治疗中的基础,关注日常膳食尤为重要。今年8月1日国家卫计委发布的《脑卒中患者膳食指导》,针对脑卒中患者的营养治疗进行了详细的说明,让我们看看其中是怎么说的。

不同人群进行营养评估,做好“私人订制”。如在疾病急性期,脑卒中患者因意识障碍、吞咽障碍而无法经口进食,需依据营养师开具的营养治疗处方配制成肠内营养液或匀浆膳经鼻胃管喂养,其供给量及配比要根据病情个体化调整。在稳定期,若仍需经鼻胃管喂养,其膳食类似正常饮食,只是改变其质地和形状,将固体食物打碎制成泥状或糊状。对于吞咽障碍且无喂养管经口进食的患者,将固体食物改成泥状或糊状,也可将稀液内加入增稠剂来增加黏稠度,以减少误吸导致吸入性肺炎的可能。天然食物提供能量及营养素不能满足机体需求时,可加用特殊医学用途配方食品,具体要在营养师指导下进行。

平衡膳食 合理营养

选择丰富的食物,以保证充足的营养和适宜的体重。保证

脑卒中患者每日摄入食物包括谷薯类、蔬菜、水果类、肉、肉禽、鱼、乳、蛋类、豆类和油脂类,共计5大类

谷薯类:主要提供碳水化合物。脑组织能量的主要来源是葡萄糖,而脑又不能贮存任何能量,因此碳水化合物对脑卒中患者十分重要,碳水化合物供给应占总能量的50%~65%。谷类食物粗细搭配,首选富含膳食纤维的种类,如玉米面、燕麦、苡麦、糙米等。

蔬果类:是维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源。多选择富含抗氧化物质的蔬菜水果,如菠菜、油菜、紫甘蓝、猕猴桃、草莓、樱桃等,但要注意是否伴有高血糖。

肉禽鱼乳蛋类:主要提供蛋白质。脑卒中患者的蛋白质摄入量至少为1g/(kg·d),且动物性蛋白质应占一半左右,故建议每日饮300g奶或奶制品,摄入蛋类25g~50g、禽肉类50g~75g、鱼虾类75g~100g,宜选择低脂肪的种类,如鸡胸肉、鲑鱼、

鲢鱼、带鱼、鲤鱼等。

豆类及其制品:主要提供植物性优质蛋白,建议每日摄入30g~50g。

油脂类:烹调油每日摄入不超过25g~30g。宜用植物油,其不饱和脂肪酸含量丰富,具有一定降血脂的作用。尽量不用动物油,不吃油煎、油炸食物,禁忌肥肉、动物内脏等。

营养素不可缺少

对于脑卒中或已经康复的患者,补充叶酸和复合维生素B可有效降低脑卒中的发病和复发风险,因此建议多选择富含叶酸、VB₆、VB₁₂的食物。

叶酸:叶酸是B族维生素的一种,富含于新鲜的水果、蔬菜、肉类食品中,但由于叶酸遇光、遇热就不稳定,容易失去活性,所以人体真正能从食物中获得的叶酸并不多。蔬菜贮藏2天~3天后叶酸损失50%~70%;煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失50%~95%;盐水浸泡

过的蔬菜,叶酸的成分也会损失很大。

VB₆:在机体物质代谢方面发挥着重要的作用。其食物来源广泛,动植物中均含有但一般含量不高,一般动物性食物中的生物利用率要大于植物性食物。其含量比较丰富的有白色肉类(如鸡肉、鱼肉)、动物肝脏、豆类、坚果类和蛋黄等;奶类食品中含量很低;水果和蔬菜中含量也较多,其中香蕉的含量丰富。

VB₁₂:其缺乏会抑制蛋氨酸合成酶的作用,使同型半胱氨酸转变成蛋氨酸过程受阻而堆积体内,从而使心脑血管疾病风险升高。膳食中的VB₁₂来源于动物性食品,主要有肉类、鱼、禽、贝壳类及蛋类。

叶酸、VB₆和VB₁₂易随烹调及储存时间的延长而逐渐流失,故要注意适当减少烹调时间,尽量减少食物的储存时间,并多吃一些新鲜蔬菜、水果和其他新鲜食品,降低脑卒中发生和复发的风险。

根据病情“订制”膳食

营养师应针对脑卒中的

■ 医生在线

红糖炒核桃治胃病

□ 首都医科大学附属北京中医医院 吴义春

有胃病的朋友都有这样的感触:一旦发作就隐隐作痛、胃胀、食欲不好、反酸、打嗝……反反复复,难以治愈,重则还可能发展为胃癌,威胁生命。因此,及时治疗和预防十分重要。

胃部不适时,可以尝试食用“核桃炒红糖”这个中医小方,帮助预防和治疗胃病。具体方法是:将7个核桃去皮、切碎,放入铁锅,用小火炒到淡黄色,放入红糖约750克,再炒几下出锅,分成12份。每天早晨空腹吃1份,半小时后再吃饭、喝水。连吃12天,慢性胃炎就会有所好转。

从中医角度看,核桃健胃,红糖温经散寒,都是性温食物。核桃是食疗佳品,对于慢性胃炎、心脑血管疾病、慢性气管炎、哮喘等有很好的预防和治疗作用。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。唐代孟诜著《食疗本草》中记述,吃核桃仁可以开胃,通润血脉,使骨肉细腻。宋代刘翰等著《开宝本草》中记述,核桃仁“食之令肥健,润肌,黑须发,多食利小水,去五痔。”明代李时珍著《本草纲目》记述,核桃仁有“补气养血,润燥化痰,益命门,处三焦,温肺润肠,治虚寒喘咳,腰脚重疼,心腹疝痛,血痢肠风”等功效,是一种不可多得的药材。而现代人们更是将核桃成为“长寿果”。

需要注意的是,上述小方适用于中医辨证属于阳虚型的慢性胃炎患者,阴虚、湿热等原因导致的慢性胃炎则不适合。痰火喘咳、阴虚火旺、便溏腹泻的胃病患者也不宜使用此方,因此,使用



前一定要经过中医师辨证。

除了上述食用方法,生吃核桃也可防病。肾虚、肺虚、神经衰弱、气血不足、癌症患者、脑力劳动者和青少年可适当多吃,但是吐血、出鼻血、痰热咳嗽、便溏腹泻、素有内热盛及痰湿重者应少食或禁食。日常保健每天吃5~6个核桃,约20~30克核桃仁就好;吃得过多容易生痰,甚至恶心呕吐,反而对健康不利。

另外,现代人患胃病多与压力过大导致生物钟紊乱、饮食没有规律、好食生冷辛辣有关,调整生活方式对改善胃病症状也能起到很大作用。

■ 养生厨房

莲子鲜龙眼

作用:壮阳益气,补脾胃

原料:干莲子200克,新鲜桂圆250克,冰糖100~120克,清水500~600克,枸杞十几粒。

制作方法:将干莲子放进冷水碗内洗一下,再在冷水盆内浸泡15~20分钟,捞出放在蒸碗内,放开水250~300克,用保鲜纸封好碗口,上笼用旺火蒸20~30分钟,取出看一下莲子是否酥软,如酥了则放冰糖封好口再蒸10分钟,取出待用。新鲜桂圆剥掉外壳待用,锅洗净,放清水500克烧开,将蒸酥软的莲子放入锅内烧开,装入大汤碗内。将新鲜桂圆放进莲子内,放上十几粒枸杞子,即成上席,可供8~10位食用。

特点:色泽白、淡黄、红三色美观,清甜爽口。此甜品夏天可冷食,冬天可热食,也可作滋补品,壮阳益气,补脾胃,妇女产后浮肿、气虚水肿、脾虚泄泻适合食用此物。

提示:购买干莲子时,最好买新莲子,挑选颗粒大而饱满的,家中自己吃最好买表面带点黑的为好,太白的不一定好,黑色买回家洗一下即可,并内有莲心,虽有点苦,但对人有益。家中若无条件蒸,也可用小火炖,但水要多放一点,防止炖干。若无新鲜桂圆,可用干的桂圆,但要下锅烧胖。无论新鲜桂圆或干桂圆,都要将桂圆的核去掉。(李兴福)

甘蔗有助缓解失眠

日本筑波大学国际综合睡眠研究所最新研究称,天然化合物二十八醇有助于缓解失眠,该化合物存在于甘蔗、麦胚芽油、米糠油和蜂蜡中。

科学家们在两组老鼠身上进行了测试,一组鼠笼被改造,以轻微压力干扰老鼠睡眠,另一组正常。每组老鼠中的一半都按照每千克体重200毫克剂量喂食了二十八醇,另一半则不喂。在服用后的24小时,科学家对老鼠睡眠进行监测,并测试老鼠血液中衡量压力的皮质酮水平。同时,他们使用脑电图监测老鼠的大脑活动。脑电图给出了老鼠在浅度快速眼动睡眠和深度非眼动睡眠所花的时间。结果证明,这种化合物

对正常老鼠没什么影响,而那些特殊笼子里的老鼠服用二十八醇后,深度睡眠的时间明显较长,此外它们入睡较快。

科学家们认为,压力大的老鼠服用二十八醇之后,从睡眠至觉醒的参数变化与正常老鼠差不多。也就是说,二十八醇可减轻压力,帮助恢复正常睡眠。他们补充说:“我们第一次证明,二十八醇是一种有效的抗应激化合物,具有促进睡眠的潜力。”

与目前可用的安眠药相比,二十八醇具有优势。作为一种来自食物的天然化合物,它可能避免人工合成药物对身体的副作用。因此,科学家建议将二十八醇用于治疗压力引起的应激性失眠。(生命时报)