

保护肠道健康，哪些食物要少吃？

在日常生活中,为了我们的肠道健康和身体健康,有些食物应该少吃或者尽量不吃。

油炸类食品

我们知道,油脂被反复高温加热会产生有害物质。比如其中的不饱和脂肪酸,在经过高温处理后会产生产物——二聚体、三聚体。另外,大部分的油炸类食品中都含有高浓度的丙烯酰胺,也就是我们通常所说的“丙毒”,这是一种致癌物,进入人体后,会破坏维生素,改变蛋白质的性质,“攻击”人体免疫系统,成为心血管疾病的“头号杀手”。炸薯条中的丙烯酰胺含量尤其高,需特别注意。

腌制类食品

腌制类食品由于在其加工

过程中会添入大量的盐,因而很容易产生诸如亚硝酸盐等有害物质。尤其是在腌制蔬菜的过程中,如果盐分少于15%,同时气温高、腌制时间短时,蔬菜中本身含有的硝酸盐很有可能被微生物还原为亚硝酸盐。科学研究显示,食物在腌制1小时后,其中的亚硝酸盐含量会增加,直至2周左右到达高峰,这种状态至少持续2~3周。亚硝酸盐进入人体后,首先会对肠胃系统产生刺激,影响黏膜组织,并引发炎症甚至是溃疡;还会使血压升高、肾脏负担加重,甚至增加患癌风险。因此,经常食用腌制食品对人体健康有着很大的影响。

肉类加工食品

大部分肉类加工食品中也都含有一定量的亚硝酸盐。另

外,火腿制品等含有大量的钠,经常食用会导致人体盐分摄入超标,从而造成血压波动明显,甚至对肾功能造成永久性的伤害。

饼干类食品

饼干中含有大量糖分和反式脂肪酸,经常食用,容易产生饱腹感,还会影响身体对其他富含营养食品的摄入,从而造成人体缺钙、缺钾、缺维生素等营养不良的现象。青少年经常过多食用饼干类食品,容易肥胖,不利于身体健康发育。此外,有调查发现,人体摄入过多甜食,容易导致胰岛素分泌过高,引发内分泌失调的同时,还会诱发糖尿病、心脑血管疾病、肥胖、佝偻病、近视、龋齿等多种疾病。而反式脂肪酸会降低人体血液中的高密度胆固醇含量,增加血液黏稠度,从而增加患动脉硬化和

糖尿病的风险。因此,饼干虽然味道香甜,但是食用应该适可而止。在选购饼干或其他类似食品时,如果包装配料表上标明有“起酥油”“植物奶精”“植脂末”“植物奶油”“氢化植物油”等字样时,都说明含有反式脂肪酸,购买宜慎重。

碳酸饮料

碳酸类饮料口味独特,尤其适合夏季消暑解渴,所以常常让人欲罢不能。殊不知,碳酸饮料中的多种物质,是人体骨质疏松、糖尿病、肠胃功能紊乱的“元凶”,儿童经常饮用,易得龋齿;成年人过量饮用,也不利于健康。

烧烤类食物

当肉类食物在烤炉上散发

出诱人的香味时,你可曾想到,这些香味的背后,是蛋白质在发生变化、维生素在被破坏。这些改变,不仅使得肉类的营养价值下降,甚至还会产生致癌物质。有些烤肉外焦里嫩,其实嫩的肉还没有熟透,可能带有多种细菌和微生物,再配上胡椒、辣椒、孜然粉等热性食材,对人体消化系统会产生很大的影响,有可能伤害消化道黏膜,进而诱发癌症。

蜜饯类食品

蜜饯类食品含有大量的甜蜜素、防腐剂以及亚硝酸盐,这些物质进入人体后,很容易形成亚硝酸铵。另外,蜜饯类食品中过多的香精等也是损害人体肝脏的“利器”,较多的盐分则会导致血压升高,加重肾脏负担。因此,蜜饯虽美味,食用也要谨慎。(央广网)

小满过后吃什么好？

小满过后,标志着暑天湿热正式拉开帷幕,应从初夏开始就做好夏季养生的准备。

多吃应季“三鲜”

1.冰糖樱桃养胃祛湿。天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风除湿。《名医别录》中记载,“吃樱桃,令人好颜色,美志”,樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁,调以冰糖当饮料喝,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。

2.爆炒蒜苔温通活血。河南省中医院针灸科吕沛宛认为,蒜苔是应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人出现腹胀、腹痛等症状,这是胃寒的表现,吃些蒜苔有温补的作用。另外,蒜苔中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。

不妨这样吃蒜苔:头天晚上把蒜苔洗净切段,用盐和生姜腌制(可以去辛辣),第二天早上将其爆炒,炒熟一点,适合肠胃功能较弱的人食用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

3.吃黄瓜把清热解暑。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出,黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。但很多人不吃黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可千万别把黄瓜把扔掉了。另外,黄瓜中含有丙醇二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉,而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。(摘自网络)

肾脏“喜欢”什么食物？

2019年世界肾脏日发布的数据显示,目前全球患有肾脏疾病的人数达到8.5亿,每年由慢性肾脏病(CKD)导致的死亡可达240万人,是当前增长最快的第6大死亡病因。我国现在慢性肾病患者达1.3亿多人,已经超过糖尿病患者,是癌症患者的数十倍。

健康素食有助保护肾脏

对于慢性肾脏病患者来说,低蛋白、低磷饮食等营养疗法对于病程有延缓作用,也是治疗慢性肾病的主要手段之一。

“合理地减少一些物质的摄入,就可以较少产生新陈代谢的垃圾,减轻肾脏的工作压力,残余肾单位的超负荷状态就会缓解,损毁速度自然就慢了。”北京协和医院临床营养科副主任陈伟告诉《中国科学报》。

有人认为针对肾病患者的饮食建议同样适用于健康人。对于健康人群来说,吃素真的有助于维持肾脏健康吗?

《美国肾病学会临床杂志》日前报道了约翰斯·霍普金斯大学等机构的一项研究,结果显示,吃素也有讲究,常吃富含淀粉和糖的素食反而可能会增加肾脏损伤的风险。

在这项研究中,研究人员分析了1.4万多名成年人的饮食习惯和肾功能状况,并对其中一半人开展了24年以上的追踪调查,总计4343人在研究期间患上慢性肾病。结果显示,与很少吃健康素食的人相比,坚持健康素食的人患肾病风险要低14%;与很少吃不健康素食的人相比,常吃不健康素食的人患肾病风险会高出11%。

健康与不健康素食如何划分呢?文章中所指的健康素食饮食包括经常吃全谷物食品,苹果、梨、橙子等水果,深色绿叶菜、西兰花、四季豆等蔬菜,坚果、纯天然花生酱

等;而不健康素食饮食主要指常吃土豆等富含淀粉的食物,用喝果汁来代替吃水果,喝含糖饮料、吃糖、蛋糕和巧克力等。

根据研究结果,研究人员称:少吃肉和不健康素食、多吃健康素食,可能有助保护肾脏,起到延缓肾功能下降和降低肾病风险的作用。

中国人怎么吃要具体分析

针对该研究结果,记者采访了多位肾病及营养科专家。他们给出的共同意见是:该研究结果可供参考,但未必适用于中国人。

北京大学第一医院营养科营养师窦攀、张锋、李子芊对该研究论文做了认真分析。他们向《中国科学报》指出:“论文中的研究人群数目大,随访时间长,但是食物调查方法存在缺陷,分类方法也并不严谨,结果可供参考,但仍需进一步研究;对于国人的参考价值,一方面是人种存在差异,另一方面是中西方本身的饮食结构差距大,不能完全照搬结论,需要在我国人群中再进行研究。”

南京医科大学第二附属医院临床营养科医师徐海娥认为,文章中划分的健康与不健康素食标准值得商榷。她向《中国科学报》指出,目前一般认为土豆是保肾饮食的一种,建议用其来替代主食。“没有不健康的自然食物,只有不健康的饮食模式和烹饪方式。”徐海娥指出,“对健康人来说,均衡饮食最重要。”

“茶和咖啡在我国也是健康食品,但是很多人摄入更多的可能是茶饮料和咖啡饮料,这就不健康了。另外,这个研究里的土豆指的是炸薯条、土豆泥等,高油盐的烹饪方式会让任何一种健康食物变得不健康。”窦攀指出。

西苑医院肾科主任余仁欢向《中国科学报》强调说:“少使用它、不要过劳,对于器官来说就是最好的保护。对于肾脏来说,高盐会加重肾脏负荷。蛋白质吃多了对肾脏也不好,豆类是很好的蛋白质来源,但是吃多了也不行。好的食物是相对的,饮食最重要的还在于均衡。”

肾病患者饮食有明确要求

肾病患者的饮食有严格要求。窦攀介绍说,这些要求包括“低盐,充足能量,低蛋白或适量蛋白摄入,适当调节电解质摄入水平”。具体可参考的指南或共识包括:“2005年的《慢性肾脏病蛋白营养治疗共识》,2017年的《慢性肾脏病患者膳食指导》行业标准,以及尚未发布的2018《慢性肾脏病营养治疗临床实践指南》。”

2017年发布的《慢性肾脏病患者膳食指导》对于平衡膳食、合理规划餐次及能量和蛋白质分配、食物选择等都有明确指导。其指出,慢性肾脏病患者应当限制米类、面类等植物蛋白质的摄入量,采用小麦淀粉(或其他淀粉)作为主食部分代替普通米类、面类,将适量的奶类、蛋类或各种肉类、大豆蛋白等优质蛋白质的食品作为蛋白质的主要来源。可选用的食品包括马铃薯、白薯、藕、荸荠、澄粉、山药、芋头、南瓜、粉条、菱角粉等富含淀粉的食物替代普通主食,也可选用低磷、低钾、低蛋白质的米类、面类食品替代普通主食。

陈伟指出,肾脏病人的营养状况是影响生活质量、并发症发生率和存活率的重要因素之一,但由于种种原因,肾脏病人营养不良发生率仍然很高(30%~60%)。对于肾病患者,他提醒说,首先需要及时检查和评估营养状况,并采取有效措施积极调整,然后需要尽量在限制蛋白质的摄入范围内供给优质蛋白质,从而保证人体蛋白质代谢的需要,减少组织蛋白质的分解。(科学报)