

高血压、高血糖、高血脂等慢性病困扰着很多人,其实多数慢病都和肥胖有关。《中国居民营养与慢病状况报告(2020年)》指出,我国有超过一半成人超重/肥胖,而超过200种疾病与肥胖相关。

## 手把手教你把“三高”吃下去

教你把「肥胖」和「三高」吃下去

肥胖、慢病可防可控可治,其中医学营养治疗是基础。为了解决这一主要公共卫生问题,《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》推荐了高蛋白饮食、低碳水饮食、间歇性禁食、代餐食品等9种饮食减重方案。

### 1. 限能量膳食

限能量膳食是指在目标能量摄入基础上,每日减少500—1000 kcal能量。在限能量膳食中提高大豆蛋白的摄入比例,可降低体脂率、血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平。在限能量膳食中增加乳制品的摄入,可降低超重/肥胖患者的体脂含量。

### 2. 高蛋白膳食

高蛋白膳食是指每日蛋白质的摄入量>1.5克/每公斤体重,但不超过2.0克/每公斤体重。

### 3. 低碳水饮食

低碳水化合物饮食通常是指膳食中碳水化合物的供能比≤40%,脂肪供能比≥30%。

短期低碳水饮食有助于控制体重、改善代谢;长期的安全性和有效性有待进一步研究。

### 4. 间歇性能量限制

常用的间歇性能量限制有隔日禁食法、5+2禁食法(每周禁食2天)等,在禁食期,能量供给通常在正常需求的0%—25%。与持续能量限制相比,间歇性能量限制饮食对糖尿病患者也是相对安全的,但需要关注降糖药物的调整。

### 5. 生物节律与减重

时间限制进食法是指限制每天进食时间,白天或夜间禁食均可的一种饮食方式。该饮食习惯可能会改善空腹血糖,但对胰岛素抵抗、血脂代谢的影响,结果尚不一致。

### 6. 低血糖指数饮食

低血糖指数饮食具有低能量、高膳食纤维的特点,可增加饱腹感、降低餐后血糖、增加胰岛素敏感性、改善胰岛素抵抗;还可降低体重。

### 7. 多种饮食模式

终止高血压饮食(DASH饮食):强调增加蔬菜水果、脱脂牛奶、全谷物的摄入,减少红肉、油脂、精制糖及含糖饮料的摄入;适当进食坚果、豆类。

地中海饮食:以植物性食物为主,包括全谷物、豆类、蔬菜等;鱼、蛋、乳制品、家禽及乳制品适量摄入;红肉及其产品少量摄入;食用油主要是橄榄油并适当饮用红酒。

### 8. 代餐食品减重

代餐食品是一种为了满足成人控制体重期间一餐或两餐的营养需求。需要选择符合标准的代餐食品,结合复合维生素和矿物质补充剂,保证减重期间营养充足。

### 9. 运动配合饮食减重

超重和肥胖个体,每周至少150分钟中等强度运动;如果要达到减重≥5%的效果,每周运动时间应达到300分钟,运动强度应为中—高强度运动量,或运动能量消耗每周达2000 kcal及以上。

营养专家的「降三高」食物清单

### 降血压食物清单

#### 1. 荠菜

据中国医学科学院整形外科医院营养科主任高玉霞介绍,荠菜有助于降低血压,还能增强机体免疫功能,健胃消食。

#### 2. 空心菜

中国营养学会会员、中级临床营养师李健介绍,空心菜中富含钾和钙,膳食纤维含量也比较丰富。而且,空心菜富含叶黄素,可以帮助改善视力疲劳,对心脏健康也有益。

#### 3. 茼蒿菜

据石家庄市中医院制剂室主任中药师吴文博介绍,中医认为茼蒿有清血、养心、降压、润肺、清痰的功效。

研究表明:茼蒿中含有较高量的矿物质,能调节体内水液代谢。茼蒿中的粗纤维,可增强胃肠蠕动,有助于消化和降低胆固醇。茼蒿还有促进蛋白质代谢的作用,有助于脂肪的分解。

#### 4. 豌豆苗

据浙江省台州医院营养治疗中心主任何晓琴介绍,豌豆苗中的膳食纤维能促进大肠蠕动,可起到防止便秘的作用。

#### 5. 海带

据中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师王承龙介绍,海带含有的海藻酸,在胃酸作用下释放钾等金属离子。

### 降血脂食物清单

#### 1. 冬瓜

据江苏省连云港市妇保院营养科原主任张晓燕介绍,冬瓜是含水量极高的蔬菜,也是瓜菜中含脂肪很低的蔬菜,还有高钾低钠的特点,有良好的利尿作用,可减轻肾脏负担。

#### 2. 莴笋

据北京朝阳医院营养科主管营养师宋新介绍,莴笋的碳水化合物含量低,而无机盐、维生素的含量却较高。

#### 3. 花生芽

据国家二级公共营养师舒兰婷介绍,花生发芽后,维生素含量全面提高,而且还富含钾、钙、铁、锌等矿

物质及人体所需的各种氨基酸,被誉为“万寿果芽”。

#### 4. 青裸

据中国营养学会会员、中级临床营养师李健介绍,青裸是β-葡聚糖含量最高的植物之一。研究发现,β-葡聚糖是一种多孔性多糖,对胆固醇具有较好的吸附作用。此外,β-葡聚糖还具有促进肠道益生菌生长、增强免疫力、降血糖等多种功能。

#### 5. 黑木耳

黑木耳是著名健康教育专家洪昭光最为推崇的食物之一。黑木耳可以降低血黏度,预防脑血栓、老年痴呆、冠心病。

### 降血糖食物清单

#### 1. 鸡腿菇

据上海市农业科学院食用菌研究所研究员张劲松介绍,鸡腿菇能降低血糖,日常饮食中多吃鸡腿菇同样也能达到降糖的效果。

#### 2. 苦瓜

据中国中医科学院针灸医院副主任医师董峰介绍,苦瓜含有苦瓜苷和类胰岛素物质,具有良好的降血糖作用。

#### 3. 山药

据广东省中医院心血管专科主任医师胡世云介绍,山药是著名的四大怀药之一,有补脾肺肾、益气养阴的功效。现代医学认为其营养价值十分高,里面含有丰富的淀粉酶、

脂肪、蛋白质等。

#### 4. 桑叶

据战略支援部队特色医学中心干部病房李冉冉介绍,桑叶中所含有的蜕皮甾酮进入身体之后具有降低血糖的作用,并且还能够有效地促进身体多余的葡萄糖转化为糖原。

#### 5. 苦荞

李冉冉介绍,苦荞中含有的黄酮类物质可以维持血管壁正常韧性,长期饮用可有降低血压和血糖的功效。苦荞中的蛋白复合物可以提高了机体抗自由基的能力,因此苦荞具有降血糖及延缓衰老的功效。(据《健康时报》)

## 喝隔夜水 会中毒是谣言

熊铮 朱海

水是生命之源,也是人体必需的七大营养素之一。当下,市场上关于饮用水的宣传让人眼花缭乱、傻傻分不清楚。所谓矿泉水、矿物质水、瓶装水、凉白开、硬水……它们都是什么?差别大吗?我们究竟该喝哪种水?1月10日,江西省市场监管局发布消费提示:所谓喝隔夜水会中毒纯属谣言。

### 不是所有的水都叫矿泉水

平时大家习惯将瓶装水统称为“矿泉水”,但其实并非所有瓶装水都是矿泉水。在《国家标准 饮料通则》(GB/T 10789—2015)中,将其划分为矿泉水、纯净水和其他饮用水。

矿泉水的水源来源于地下深处自然涌出的或经钻井采集的、未经污染的水,其保留了原有的矿物质和微量元素,可以补充人体所需的水分及多种必需矿物质和微量元素。

纯净水是以生活饮用水为水源,经蒸馏、电渗析等水净化工序后,基本上去除了所有矿物质和其他杂质,细菌的高纯水。

其他饮用水种类较多,有泉水、天然水、矿物质水等。

### 喝硬水不会增加患结石风险

硬水,是指含有较多可溶性钙镁化合物的水。烧水后,烧水壶内壁上会出现一层白色水垢,这层水垢其实就是水中的可溶性钙盐、镁盐经过加热后变成不溶性碳酸钙、氢氧化镁、碳酸镁等的钙镁盐沉淀。出现这种现象,说明水的硬度比较大。

喝硬水一般不会对人体健康造成影响,也不会增加患结石的风险。但由于水垢的导热性较差,会影响烧水壶壁的导热率。

### 隔夜水中亚硝酸盐含量很低

所谓“凉白开”,就是水经过沸腾后再让其自然冷却所得到的一种水。“多喝白开水”是中国营养学会众多食品营养学者一致的建议。但生活中,时常会听到“隔夜凉白开和千滚水中的亚硝酸盐含量高,喝多了会中毒、致癌”的说法。事实上,毒性是不能抛开剂量来谈的,亚硝酸盐食用过多的确会造成机体缺氧,严重者会昏迷甚至死亡。但是,隔夜水和千滚水中的亚硝酸盐含量远远达不到致病量。

### 喝水也要讲科学

一天喝多少水才能满足人体需求?《中国居民膳食指南(2016)》中推荐:成年人每天1500—1700毫升,同时提倡饮用白开水和茶水。从事体力劳动的人因为出汗量大,水分损失大,所以要适量加大饮水量。

电解质水即含有钠、镁、钙、钾、氯等元素的水,这些元素参与着人体内许多重要的代谢活动。人在大量运动出汗时,会造成体内水分、钾、钠等电解质元素大量流失,导致人体眩晕疲乏、恶心呕吐。因此,运动流汗后可适当补充些电解质水。

另外,饮用水中被检出铜绿假单胞菌有什么危害?铜绿假单胞菌是一种常见的革兰阴性杆菌,自然界中分布广泛,土壤、水、空气、正常人的皮肤、呼吸道和肠道等都有它的存在。对抵抗力较弱的人群存在健康风险,易引起急性肠道炎、败血症、皮肤炎症等疾病。饮用水铜绿假单胞菌超标的原因,有水源污染、生产过程中杀菌不彻底或卫生控制不严格、包装材料清洗消毒不达标等。因此《食品安全国家标准 包装饮用水》(GB 19298—2014)规定,铜绿假单胞菌在包装饮用水中不得检出。

