

合理膳食能有效预防和控制血栓

说到“血栓”，相信大家应该都很熟悉。通俗地说，血栓就是血液中的半凝块状物质。

正常的血栓形成会起到止血的作用，是人和动物重要的自我保护措施。但如果血液成分（如血小板、凝血因子等）在血管腔内或心腔内发生凝固，就形成了病理条件下的血栓，影响血液循环。血栓脱落会随血液流向身体各处，引起心肌梗死、中风、缺血性休克、冠心病、肺栓塞、下肢静脉血栓等疾病。

目前，血栓相关的疾病发病率高、致死率高、死亡率高。比如大家熟悉的脑血栓，它会导致脑部缺血，当缺血区域无法得到足够的氧气和营养物质，就可能引发脑梗死，严重降低生活质量，甚至危及生命。

那么，从饮食方面，多吃什么可以减少血栓形成？还有什么需要注意的？

饮食上多吃七类食物

当身体因为某些因素导致血管内壁粗糙、血液凝固性增加、血流速度减慢或形成漩涡时，就会促进血栓的形成。

合理膳食对预防和控制血栓有很大的帮助，有助于改善血液循环，预防血栓的形成。关键是，饮食上要多吃以下7类食物。

富含α-亚麻酸的油

亚麻籽油、紫苏籽油都是富含α-亚麻酸（n-3 不饱和脂肪酸）的烹调油，日常饮食中少一些饱和脂肪酸、多一些不饱和脂肪酸，对我们的血管健康有益。

体内较高的甘油三酯水平会增加血液黏稠度，促进血栓的形成。而适量的n-3 不饱和脂肪酸有可能降低舒张压和脑卒中的发病风险；还可能降低超重和肥胖人群的腰围以及甘油三酯水平，有助于预防血栓的形成。

并且有研究表明，n-3 不饱和脂肪酸有可能降低体内同型半胱氨酸水平（同型半胱氨酸是心血管疾病的独立风险因子），从而预防心血管相关疾病。

富含油酸的油

橄榄油、茶油、牛油果油、高油酸花生油、高油酸葵花籽油、低芥酸的菜籽油等都是富含油酸（n-9 不饱和脂肪酸）的烹调油。

冠心病与血栓之间关系密切，心脏血管是动脉血栓最常出现的部位。有研究发现，地中海地区的一些国家虽然每天脂肪摄入量高，但其冠心病发病率和血胆固醇水平皆远低于欧美国家。究其原因就是该地区居民以橄榄油为主要食用油，而橄榄油富含单不饱和脂肪酸，也就是n-9 不饱和脂肪酸。

据多数研究报道，单不饱和脂肪酸可能具有降低血胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇的作用。

富含DHA的鱼

DHA 也属于n-3 不饱和脂肪酸，有研究表明，DHA 可能具有抗血小板作用，可减少血小板聚集、凝血和血栓形成，降低血栓形成的风险。

想要多摄入DHA，最推荐的就是吃鱼，比如青花鱼、三文鱼、鲈鱼、小黄花鱼、河鳗等。《中国居民膳食指南》中建议每人每周要吃够300~500克鱼，每周至少吃2次。

富含β-葡聚糖的食物

β-葡聚糖属于水溶性膳食纤维，具有较强的吸水性和吸附性，能降低血液黏稠度，有可能一定程度

预防血栓和多种心血管疾病，这种成分主要存在于燕麦、大麦以及青稞中。

美国食品和药物管理局（FDA）和欧洲食品安全管理局（EFSA）表明，每天吃3克燕麦或大麦β-葡聚糖有助于降低血液胆固醇水平，降低患冠心病的风险。

多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果富含叶酸、维生素C和其他抗氧化成分。

叶酸可改善血管内皮功能，降低脑卒中的发生风险；维生素C可通过降低低密度脂蛋白胆固醇的氧化，抑制平滑肌增殖和血小板黏附来减缓动脉粥样硬化的发展，促进血液循环，从而降低脑卒中的发病风险；抗氧化成分具有抗炎作用，可通过抑制氧化应激来降低血栓的形成。

膳食中深色的食物普遍含有较多的抗氧化成分，所以要多吃深色蔬果，比如紫甘蓝、紫薯、胡萝卜、南瓜、西蓝花、菠菜、油菜等。根据《中国居民膳食指南》的建议，每天要吃够300~500克蔬菜，其中要有一半以上为深色蔬菜。

富含大豆卵磷脂的食物

大豆卵磷脂常被称为“血管清道夫”，具有良好的乳化性，可以可能会影响胆固醇和脂肪的运输与沉积，去除过剩的甘油三酯，软化血管、降低血脂、降低血液黏稠度、促进血液循环，进而预防冠心病、脑血栓等疾病。

大豆中含有大豆卵磷脂，并且大豆及豆制品本身不含胆固醇，含有植物甾醇，可能可以降低体内低密度胆固醇水平，降低冠心病的发病率。

相比于大豆来说，每天吃豆制品相对比较容易。建议大家每天都能吃够15~25克大豆对应的豆制品的量，这相当于约350克豆浆，或100~150克豆腐、或40~50克豆腐干/豆腐丝、或20克左右干腐竹。

富含白藜芦醇的食物

有研究表明，白藜芦醇可能具有抑制血小板凝集、调节血脂代谢、引起血管舒张作用，对慢性缺血心肌起一定保护作用，减轻梗死面积，预防心脏疾病。

白藜芦醇在葡萄、桑葚、菠萝、花生、可可粉、冬笋、白花菜、茭白中含量较高。

不过需要注意的是，关于食物与血栓之间的关系，部分研究还是比较初步的，有效样本量也相对较小，研究结果仅供目前作为参考，未来需要进一步研究来证实。

减少血栓风险还得做到这三件事

除了饮食方面，要想减少血栓发生的风险，还得做到以下3件事。

适当运动

长期久坐会增加患血栓的风险，适当运动能促进身体的血液循环，降低血液黏稠度和血小板的聚集性，从而有助于减少血栓的形成。

如果动脉血栓出现在心脏血管，就会导致冠心病。如果我们能适当的进行身体活动，就可以将冠心病发生风险降低20%~30%。

此外还有研究提到：当每周进行150分钟中等强度的身体活动时，冠心病发病风险将会降低14%；每周进行300分钟中等强度的身体活动时，冠心病的发病风险将会降低20%。

不吸烟

吸烟不仅伤肺，也会伤血管。中国多省市心血管疾病危险因素队列研究结果显示，吸烟者患急性冠心病事件、缺血性脑卒中事件以及出血性脑卒中事件的发病风险，分别是不吸烟者的1.75倍、1.37倍和1.21倍；19.9%的急性冠心病和11.0%的急性缺血性脑卒中事件归因于吸烟。

还有研究显示，吸烟可使缺血性脑卒中的相对危险增加90%。这就意味着吸烟会增加脑血栓形成的风险，原因在于吸烟可增加血液中的纤维蛋白和其他凝血因子活性，促进血小板凝聚。

少喝酒

2018年4月《柳叶刀》发表的Meta分析研究显示，每周超过100克酒精的摄入会明显增加心血管疾病包括冠心病的死亡。

饮酒也会增加脑血栓的发生风险，这可能是由于饮酒会诱发心律不齐或心脏内壁运动异常而引起脑栓塞，也会增强血小板聚集作用，激活凝血系统，还会刺激脑血管平滑肌收缩，或使脑代谢发生改变而造成脑血流量减少。

所以，咱们平时最好别饮酒，如果实在没办法必须要喝，应尽量控制在不超过15克酒精对应的饮酒量，这相当于450mL啤酒或150mL葡萄酒或50mL白酒或30mL高度白酒。

血栓可以称之为“沉默的杀手”，随时都有可能危害我们的健康，甚至“要命”。要想不被血栓“盯”上，饮食上就得多注意，同时也要多运动、不吸烟、少饮酒。（科普中国）