

只靠吃素降“三高” 不仅是误读还影响健康

本报综合报道

在我国,随着生活水平的不断提高,患有高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群越来越多,尤其是中老年“三高”人群十分庞大。这种“富贵病”如果长期得不到有效控制,会引发心脑血管等多种疾病的发生风险,影响生活质量。所以,在与“三高”的“战斗”中,近些年素食主义兴起,越来越多的“三高”患者与肉食决裂,坚持长期吃素,都认为吃素会降血压、降血脂、降血糖。

对此,火箭军特色医学中心内分泌风湿科主任李全民表示,这种说法是不科学、不正确的,更是不利于身体健康的,完全是一种认识上的误区。长期吃素,容易引起体内缺乏B族维生素,而B族维生素有参与调节糖、脂代谢,使其转化为热量而消耗的功效。而且维生素B1、B2、B6等在蛋、奶、鱼、肉中含量丰富,若体内缺乏B族维生素,反而会影响糖、脂代谢,影响能量消耗,严重者还可能会导致动脉硬化。此外,长



期吃素会造成体内缺乏蛋白质、铁、锌等营养元素,从而导致营养失衡等各种身体异常现象。

常年吃素,未必就不会得“三高”。因为大量的人群调查和实验研究表明,蔬菜水果所提供的纤维、

抗氧化剂和其他营养素对预防和缓解慢性病的发生大有益处。如果素菜在烹饪时放了大量油、盐、糖、酱,也不能起到降“三高”的作用。所以,只在食材上选择吃素食,对于防治“三高”意义并不大。

素食的确有益健康,但过犹不及。“荤”指肉类,是优质蛋白质的来源,也是B族维生素的来源。那么,防治“三高”,如何吃素才更健康、更科学、更合理呢?李全民给出四点建议——

①坚持少油、少盐、少糖,菜肴是否清淡健康,烹饪方法是关键。优质植物油或橄榄油每天摄入量为25-30克,盐每天摄入量为5克,糖每天摄入量在20克以内。

②要摄入足够的蛋白质,蛋奶素和鱼素要合理搭配。可以每天吃一个煮鸡蛋和一杯脱脂牛奶,因为蛋奶可以用来补充蛋白质、微量元素等,不用担心胆固醇升高。

③蔬菜要吃够、水果要适量。

每天吃1斤左右的新鲜蔬菜,而且要多吃深色蔬菜,如油菜、菠菜、西兰花等。水果有助于保证维生素和微量元素的摄入,但要注意糖分问题。推荐的水果有橙子、火龙果、猕猴桃等,每天只能吃1-2个,水果总摄入量约200-300克。

④可以食用一些鱼肉、虾肉、鸡胸肉,因为这三种都属于高蛋白、低脂肪肉类,很适合“三高”人群食用。鱼肉和虾肉中所含的不饱和脂

肪酸,可以起到调节血脂的作用,防止动脉硬化。建议2-3天吃一次鱼肉或虾肉,每次摄入100-150g左右。鸡胸肉所含的脂肪和卡路里明显低于其他部位,而且蛋白质含量高、肌纤维短,极易被人体吸收,建议每次吃50-100g即可。还可食用适量的瘦肉,因为红肉中含有丰富的血红素铁,也是人体补血必备的,建议每周食用1-2次,每次摄入50g左右。



煎煮中药也要注意 时间并非越长越好

汤剂是药物剂型之一,又称汤液。用药物煎汤,去渣取药汁而成。汤剂具有吸收快,作用强的优点,故有“汤者,荡也。”又可根据临床具体病症灵活处方,故临床上应用最广。

其实,中药煎煮是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程,而当煎到饮片本身与药液中的有效成分浓度平衡时,这种扩散运动就停止了。此时如果再继续煎煮,以求“又浓又少”,不仅药物内的有效成分不会再释出,还可能使非有效成分(如树脂、树胶、色素等大分子化合物)不断溶出,这样,不但会使药液中有效成分因蒸发而减少,甚至会使其在过长的高温中遭到破坏,从而降低药效。

此外,长时间煎药还容易煎糊,过分浓缩的药汁会加重苦味,给患者服药带来困难,服药后会产生恶心、呕吐等副作用。因此,

为使中药发挥应有的效力,要按常规煎煮一定时间,根据药物的性质来煎煮。多数情况下,各种类型的汤剂均应两煎为宜,汤药煎好后,应趁热滤过,榨干,尽量减少药渣中煎液的残留量。

含有挥发成分的药物,如薄荷、苏叶、藿香等不需要久煎,一般是后下,且在煎煮过程中需防止有效成分挥发,所以必须盖着盖子煎;含有金银花、菊花等清热药及砂仁、沉香等芳香类药,也不需要久煎。有些补益药需要浓煎,但具体煎到什么程度,用多大量,需要请中医师根据病情确定,不可擅自



加量或延长煎药时间;有些含皂苷的中药,如沙参、田七、甘草、桔梗等药物,在温度没有达到100℃时就会开始沸腾,出现“假沸”现象,如果此时把药从火上拿下来,药材中的有效成分没有充分溶解,药效就会受影响,达不到预期的治疗效果,在煎煮中应加以注意。

所以,大家一定要留心,中药煎煮时间应遵循医嘱,视药物种类和疾病性质而定,并不是煎煮时间越长药效越好。

(通讯员 王 文)

健康小贴士

春困也分真假 教你如何辨别

随着气温逐渐回升,人们经常感到困倦、疲乏、头昏欲睡……这就是所谓的春困现象。但春困也有真假之分,辨清真假后才能有的放矢缓解春困。

如何辨清真假春困?春天阳气刚刚复苏,皮肤中的毛细血管逐渐舒张,血液流向皮肤增多,流向大脑的血流量相应减少,大脑处于相对供氧不足的状态。于是,有保护性的疲倦状态便产生,以此来代偿脑细胞的供氧不足,人也就容易困倦,由此形成春困。

春困还与缺乏维生素B1有关,而维生素B1肩负有维护神经系统正常代谢和机能的重任。其量不足,神经(特别是大脑)则怠惰。还有观点认为,生物钟节律性的变化是春困的主要原因。寒冬体内交感神经紧张占优势,盛夏副交感神经紧张占优势,春天恰处两种神经紧张状态的交替时期,有时难免“失误”,本来应该是夜间“工作”的神经白天也“上班”,此时人便容易困倦。

所谓假春困,就是那些由器质性疾病变造成的春困,比如睡眠呼吸暂停综合征,患有这些病变的人群往往睡觉时打鼾很严重,因为大脑缺氧而造成的现象很像春困,容易混淆。类似的还有早期的脑梗、甲状腺功能减退、白细胞减少等等,这些病症都会让人感觉特别累,白天很容易犯困、疲乏,症状跟春困很相似。此外,还需注意心理问题,有些人其实是早期抑郁、焦虑,但都会在身上表现为困乏,也被误认为是春困。

辨别真假春困最直接的方法就是体检,一年至少一次。如果自我感觉春困很严重,影响工作生活,务必做一次血常规,40岁以上人群建议做颈动脉彩超等。千万不要自诊自医,应尽快去医院检查,排除器质性病变的可能性,让医生提供合适的方法进行调整和治疗。

生活调理可解困乏。由疾病引起的倦怠乏力,必须从原发病入手处理。由季节性引起的春困往往通过自我调理就会有所缓解。

首先,要注意及时补充营养,摄取充分的蛋白质。适当吃些增阳的蔬菜,如大蒜、韭菜等。其次,生活起居要有规律,尽量早睡早起。早起困难的,可以改变体位,做舒展运动,让阳气动起来。再次,入睡困难的人群可以适当做些脚底按摩、泡脚、听舒缓的音乐或入睡前把房间灯光调暗。有条件的可以中午或下午打个小盹,在一定程度上减少困乏感。另外,要加强运动,可选择跑步、打拳、做操、散步等,使筋骨得到舒展。

(通讯员 方 泓)