

需要控制血脂的人 肉蛋应该怎样吃？

□范志红

血脂不正常,这是很多人的烦恼。不仅中老年人中血脂异常比例很高,近年来,中青年人中血脂异常的人数也在激增。高血脂虽然看似不疼不痒,但这种状态与高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性疾病的风险都有所关联。血脂出现异常,往往提示我们代谢能力下降啦、生理趋于衰老、饮食生活习惯不健康等等,而这些大都与多种慢性病风险增加有关系。



国家卫健委今年发布的《高脂血症膳食指南》,对血脂异常人群提出了8条建议。指南中提出,要“会看慧选”,聪明选择食物。

有些朋友说,多吃蔬菜水果、不吃荤油、不吃煎炸食品、少盐少糖。但是《指南》中又要我们吃“充足的蛋白质”,又要我们限制胆固醇和饱和脂肪,这怎么吃啊?还能吃鸡蛋和肉吗?选择什么品种呢?

怎么控制饱和脂肪?

对于高血脂人群来说,需要控制膳食中的脂肪总量,还要控制饱和脂肪,主要有下面几个措施:

1. 烹调油不能用动物油,包括黄油、猪油、牛油、羊油等,也不要使用棕榈油、椰子油。
2. 棕榈油和椰子油虽然是植物来源的油,但饱和脂肪酸比例分别高达一半和80%。
3. 饼干、曲奇、蛋糕、蛋挞、起酥面包等焙烤食品,薯片、锅巴、萨其马等零食,以及各种分层的酥皮点心和小吃,尽量少吃。很多吃肉少的人,却可能贪恋这些饱和脂肪+糖+精制淀粉的美食,而它们对血脂的影响非常不好。
4. 选择低脂的奶类,少吃高档冰淇淋、高档雪糕,以及包巧克力皮的冷饮。因为要想让冰淇淋和雪糕足够好吃,就需要加入较多

的全脂奶和奶油。雪糕和冰淇淋外面的巧克力皮,因为要避免迅速融化,使用的往往是含代可可脂的配方。天然可可脂本身就含有一半以上的饱和脂肪,代可可脂的饱和程度就更高了。

4. 避免肥肉,避免高脂肪的肉,少用肥肉糜,鸡鸭肉去皮。牛羊等反刍动物的脂肪,饱和脂肪比例特别大(室温下的凝固性很好)。猪肉的脂肪次之,鸡鸭肉中的饱和脂肪比例就更低一些(室温下半凝固化)。

特别需要提醒的是,猪颈肉、梅肉、雪花牛肉、肥羊片等,看似不是肥肉,其实都是超高脂肪的肉类。

烤肉串要小心,因为其中基本上都是用脂肪较高的原料,或者肥肉瘦肉间隔穿在一起烤制,才会让人吃起来满嘴肉汁(其实是脂肪的汁),感觉香浓过瘾。

5. 尽量少加工肉制品。加工肉制品是那些可以开袋即食、颜色粉红的熟肉制品,包括培根、熏肉、腌肉、香肠、灌肠、烤肠、火腿、午餐肉等。

只要仔细看一下就知道,大部分产品的脂肪含量在百分之十几到百分之二十几之间,比普通瘦肉高得多。甚至有些产品可以达到40%以上的脂肪含量,比如香肠和培根。所以,加工制品是脂肪和饱和脂肪的来源,而且通常盐(钠)含量很高,对心脏健康不友好。

怎么控制膳食中的胆固醇?

1. 吃新鲜的禽蛋,避免加盐、加碱的蛋,以及不新鲜的卤蛋。

鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋鸽子蛋,它们的胆固醇含量大同而小异。但咸鸭蛋和皮蛋钠过多,不能经常用来替代新鲜蛋。由于蛋黄中富含胆固醇,加工之后,会随着时间推移而氧化。氧化的胆固醇对血管内皮伤害更大,所以要尽量吃新鲜的鸡蛋。

2. 限制蛋黄的量,或者选择低胆固醇含量、高 ω -3脂肪酸含量的鸡蛋。

每个鸡蛋黄大概相当于200毫克的胆固醇。因为还要留一点份额给瘦肉、鱼和奶(大

概还需要100毫克),所以,如果胆固醇不超标,只是甘油三酯超标,那么完全可以每天吃一个带黄的鸡蛋。

有些人可能会说:买那些低价的低胆固醇、高DHA鸡蛋,还不如直接吃肉、吃鱼呢!

少吃1个鸡蛋,换成吃100克肉,从健康角度来说,哪个更合算?

这要看你想得到什么营养成分。如果是想增加蛋白质,则一个鸡蛋不如100克鸡胸肉的蛋白质含量高。如果想得到更多的维生素,那么吃一个鸡蛋可能更合算,因为鸡蛋中含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K,这些成分在瘦肉里的含量非常非常低。论8种B族维生素的含量,鸡蛋也不逊色于肉类。

因为蛋黄里除了胆固醇过多令人担心之外,其他成分都是非常有益健康的。比如磷脂,比如叶黄素,比如维生素ADEK,比如8种B族维生素,对预防心脑血管疾病有益无害。

必须记住的是:鸡蛋所含的12种维生素,几乎全都在蛋黄里。所以如果扔掉蛋黄,就没必要吃鸡蛋了,直接吃豆腐吧。

3. 限制动物内脏,避免多吃鱼子、蟹黄等胆固醇特别高的部位。

虽然很多人特别害怕内脏中的胆固醇,其实部分海鲜的胆固醇含量和内脏的差距并不大。

例如,按中国食物成分表(标准版),100克猪肚、鸡心和猪肝中的胆固醇含量分别是165、194和288毫克。而基围虾、鲍鱼、螃蟹分别是181、242和267毫克,和动物内脏差异不大。

4. 控制吃肉和鱼虾的总量,选择胆固醇相对较低的品种。

在肉类和鱼类中,不同品种的胆固醇含量差异很大。按中国食物成分表(标准版),每百克猪小排、猪舌(猪舌)和牛舌的胆固醇含量分别为146、230和99毫克,而猪肘棒、鸡胸肉和牛里脊分别是65、65和44毫克。一般的规

律是:原料肉的口感越香浓多汁,脂肪含量越高,胆固醇含量越高。

在鱼当中,比如说,鳗鱼和沙丁鱼算含量高的,100克中的含量分别是177和158毫克;而鲟鱼和带鱼就分别只有46和76毫克。一般的规律是:脂肪含量高的鱼,胆固醇也相对高一些。

5. 把含有胆固醇和脂肪的肉蛋食材与豆制品一起烹调。

很多人的烦恼是,在控制胆固醇和饱和脂肪的情况下,吃肉的数量会受到限制。每天几十克感觉太少了。这时候不妨减少那种纯肉硬菜,而是把肉切成肉丝、肉片和肉末,和蔬菜一起烹调。几十克的肉片可以炒一大盘菜。

我建议大家试试肉类+豆制品、蛋类+豆制品的混合烹调方案。比如说:

——炒肉丝的时候加入豆干丝、腐竹丝和豆腐干张丝。

——炒肉丁的时候加入豆腐干丁、素鸡丁。

——把水煮肉片改成豆花垫底的肉片。

——蒸蛋羹时,加入搅碎的内酯豆腐一起蒸。

——把葱花炒蛋改成葱花碎豆腐炒蛋。

植物蛋白和动物蛋白混合之后,蛋白质的总量就多了,看起来更丰富了,而且口味非常好。

由于大豆蛋白不含有胆固醇,饱和脂肪含量也很低,却含有能减少胆固醇吸收利用的植物固醇和膳食纤维,在肉蛋菜肴中纳入它们,对于控血脂是有帮助的。

总之,即便是健康人,所有指标都正常,也要在80%的日子里做到健康生活。有时候任性一下是可以的,但不能经常太任性。所谓冰冻三尺非一日之寒,等到代谢异常之后,就会失去更多美食的幸福啊!



便民、利民、惠民新举措 沈阳市中医院康复住院可按床日付费

脑梗、脑出血、脑外伤患者在经历紧急治疗后,大多需要面对另一个问题——康复。近日,沈阳市中医院被确立为康复住院按床日付费支付定点医院。这意味着,今后到沈阳市中医院针灸康复科进行康复治疗,按床日付费。这项举措在为患者提供恢复自理能力、回归正常生活的帮助的同时也缓解了患者就医的成本,降低了就医费用门槛。

按床日付费 康复服务更快捷、更高效

按床日付费指的是符合要求的病种,医保基金可以按照床位数每日结算,可以让更多需要康复治疗的患者享受更便捷、高效的医疗服务。其中,脑血管病的患者在发病后的180天内,可以在沈阳市中医院进行连续的系统康复治疗,使患者得到最佳的康复效果,减少行动不便、语言障碍等后遗症,大大提高康复患者的生活质量。

此次按床日付费惠及沈阳市城镇职工、城乡居

民参保患者。病种范围包括脑血管疾病及脑外伤(包括儿童)引起的功能障碍,这些患者在临床急性期治疗结束,生命体征平稳并需要住院康复治疗,经过评估后可享受按床日付费待遇。

日付费收费标准已公示 新发疾病收费重新算

沈阳市中医院作为首批享有此政策的三级甲等医院,参保人员脑血管疾病及脑外伤急性期治疗结束后,自转入市中医院康复治疗住院之日起180天内,医保基金按床日结算。城镇职工基本医疗保险统筹基金床日付费标准如下:从康复之日起至30天,每人500元/天;31天至120天,每人400元/天;121天至180天,每人200元/天。出院时,仅需缴纳个人应承担的医疗费用部分,即可办理出院手续。

参保患者一个康复期结束后,因新发疾病再次入院康复的,可重新计算康复期。参保患者康复期

满后,因同一疾病再次入院治疗的,医保基金不再按床日付费。

传统医学与康复医学相结合 打造新特色

多年来,沈阳市中医院针灸康复科将传统医学治疗技术与康复医学治疗技术结合起来,在脑血管病中医治疗及康复领域形成了自己的特色。

针对恢复期不同的功能障碍,例如偏瘫、吞咽障碍、失语、认知障碍、肩手综合征等疑难问题,针灸康复科以“病后防复、复后能康”的思想为指导,积极发挥中医药特色服务。其中,埋线技术、电针技术、头针技术、眼针技术等治疗方法已经让辽沈患者享受到中医带来的康复效果,帮助失去部分功能的患者实现生活自理的愿望。

地址:沈阳市和平区三好街23号
针灸康复科电话:024-31077397



专家介绍:郭瑀,沈阳市中医院针灸一科主任,主任中医师,沈阳市名中医,全国第四批老中医药专家学术继承人,擅于治疗中风及中风后遗症,如偏瘫、吞咽困难、失语、认知障碍等,各种痛证、面神经炎、带状疱疹、抽动——秽语综合征、小儿脑瘫、痉挛性斜颈等。