

5类食物,血栓见了就打怵

血管内皮细胞受损后,细胞里的一些成分会激活血小板和凝血酶,然后经过一系列复杂的过程,在血管内壁上形成血栓。另外,血流黏稠、血流减缓也会加速血栓形成。所以,预防血栓,饮食上要选那些能帮助血管柔软、光滑、有弹性,还能不让血液黏稠的食物,即以下5类食物。

1. 健康脂肪

例如,富含n-3脂肪酸的紫苏油、亚麻籽油,以及富含n-9脂肪酸的橄榄油、茶油。如果体检血脂异常,尤其是“坏胆固醇”偏高,建议适量多吃上面推荐的这几种油(一天油量25~30克)。

另外,富含促炎成分n-6脂肪酸的油,比如葵花籽油、大豆油、玉米油,真的要少吃点,这能帮你更好地抵抗血栓形成。

2. 新鲜蔬果

新鲜蔬果富含特别多的抗氧化、抗炎成分,可以保护血管内皮免受氧化应激和炎症的攻击,如果血管内皮细胞健康得一点小伤口都没有,血栓想形成也没机会。

另外,斑块形成的过程是伴随着一系列的氧化、炎症反应的,所以多吃新鲜蔬果还能减缓斑块形成,这也是有利于

抗栓的。具体建议为一天5拳头蔬菜,2~3拳头水果,要多选深色蔬果。

3. 高脂的鱼

比如,三文鱼、青花鱼、沙丁鱼、金枪鱼,它们富含的DHA不仅能抗氧化、抗炎,保护血管内皮健康,还能减少血小板凝集、凝血,有利于减少血栓的形成,像阿司匹林防治血栓的原理就是减弱血小板凝集。建议每周至少吃两次鱼,每次至少吃到1巴掌大的量。

4. 富含β-葡聚糖的食物

主要是燕麦、青稞。β-葡聚糖可以减少胆固醇吸收入血,利于维持血液中正常的胆固醇水平,这样既不容易血液黏稠,也不容易形成斑块,降低血栓发生风险。建议燕麦优先选择整粒的燕麦粒、生的燕麦片、钢切燕麦,其次才是即食燕麦片。

5. 水

成年女性每天最少喝1500毫升水,男性最少1700毫升。多喝水有助于降低血液黏稠度,阻止血栓形成,早晨起床后身体尤为缺水,一定要记得喝。

防血栓尽量少吃4类食物

1. 盐

高盐膳食会增加高血压风险,增高的血压持续给血管施加压力,血管弹性就会变差,血管内皮细胞功能就会失调,而且血管通透性会增加,然后胆固醇、脂类物质就容易粘附在血管壁上,增加动脉粥样硬化的风险,然后血栓的风险也会增加。所以,少吃盐很重要。

《中国居民膳食指南》建议,每人每天吃盐别超过5克,大约就是1啤酒瓶盖的量,也要少吃腌制品、酱类的食物。

2. 富含饱和脂肪酸的食物

比如,肥肉、猪油、黄油、椰子油、棕榈油。饱和脂肪酸会升高“坏胆固醇”的水平。

3. 可能含有反式脂肪酸的食物

比如,糕点、三合一咖啡、蛋糕,只有偶尔馋了的时候才能少吃几口。因为反式脂肪酸不仅升高“坏胆固醇”水平,还降低“好胆固醇”水平。

4. 胆固醇含量高的食物

如果已经血脂异常,尤其是血胆固醇偏高,建议少吃富含胆固醇的食物,比如隔天吃一个全蛋,奶选低脂或脱脂的,不用猪油炒菜,涮火锅不选肥牛,选瘦的牛肉卷。

任璇

3种胆固醇含量超高食物一定少吃

人体的正常运转少不了胆固醇,但如果胆固醇水平过高,则会在血管内发生沉积,成为动脉粥样斑块的“原料”。想要避免血管堵塞,我们就要学会选择地适量摄入胆固醇。对于以下3种胆固醇含量超高的食物,要认识并且有意识地少吃一些。

动物脑

猪脑、牛脑、羊脑等动物脑类食物是名副其实的“胆固醇之王”,对比其他食物简直是“碾压”般的存在。其中,猪脑的胆固醇含量约为2571毫克/100克,牛脑为2447毫克/100克,羊脑为2004毫克/100克。

动物肝脏

动物内脏的胆固醇含量也很高,平均每100克内脏就有约200~400毫克的胆固醇,猪肝甚至达到了1017毫克/100克。

因此,动物内脏建议尽量少吃,有高脂血症、冠心病、脑卒中病史的朋友最好不吃。

蛋黄

蛋黄中也含有大量的胆固醇,曾一度被大家忌惮。但与动物脑不同,鸡蛋中含有丰富的卵磷脂,这是一种能阻止胆固醇和脂肪在血管壁上沉积的物质,同时还能减少人体对胆固醇的吸收。

因此,蛋黄并非不能吃,而是要控量。健康人群建议每天吃1个鸡蛋,患高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病的朋友,可以每两天吃1个鸡蛋。

以上3种食物如果偶尔吃多了怎么办?

揉揉天枢穴!天枢穴位于人体腹部,横平脐中,前正中线旁开2寸。用双手拇指或者中指按压同侧天枢穴半分钟,然后顺时针揉按2分钟,以局部感觉到酸胀并向整个腹部放散为好。天枢穴还是腹部要穴,能够疏调肠腑、理气行滞、消食。长期坚持按摩天枢穴,也可以有效降低血脂。

据养生中国

在厨房里,食用油是不可或缺的角色,但是,不少人认为油吃多了会危害健康。那么,不吃食用油行吗?食用油对人体有哪些功效?什么才是健康好油?如何做到合理用油?

适当摄入食用油有什么功效?

作为居民膳食的必需品,只有科学选油、用油才能锦上添花。剖其根本,食用油的化学组成主要是由脂肪酸构成的甘油三酯,简单来说就是脂肪分子。它们包括饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸和少量的其他成分,像维生素、抗氧化剂等。适量摄入这类植物油,像橄榄油、亚麻籽油,能促进心血管健康,而减少饱和脂肪酸的摄入则有助于降低慢性疾病的风险。

油到底该怎么选才健康?

生活中也有人会说:油吃多了容易危害健康,我们可以不吃油吗?那当然是不行的!食用油脂不是洪水猛兽,完全剔除是要出大乱子的,一点油腥都不沾的清淡饮食,反而不利于健康。

在众多选择中,大豆油普及度高,又经济实惠,成为许多家庭的常备选择。目前,大豆油在我国食用植物油中的消费占比超过40%,可以说是稳坐食用油界头把交椅。它含有丰富的不饱和脂肪酸,人体无法通过自身合成的亚油酸和α-亚麻酸都可以靠大豆油来补给。花生油也算大宗油品之一,能帮助人体降低胆固醇、提高食欲等。还有一些新出现的小众油品,像是被称为“液体黄金”的核桃油就是一种采用领先工艺制取出来的天然果油汁,它新鲜纯正、营养丰富,是儿童发育期、女性妊娠期和产后康复的高级保健食用油。还有被很多人青睐的椰子油含有50%的月桂酸,这种物质具有很强的抗菌力,和其他油品相比,它能够提高人体的免疫力。所以,不同的人群可以根据自身的不同需要来选择更适合自己的油品。

如何做到合理用油?

根据《中国居民膳食指南(2022版)》及《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,成年人的总脂肪供能达到膳食总能量的20%~30%,成年人每日推荐摄入食用油控制在25~30克,相当于普通瓷勺2~3勺,这是一个成年人一天的量,可不是一次的哦。咱们在家里烹饪时,可以将食用油分装到有刻度的油壶中,根据家庭人数来评估日常食用油的摄入情况。所以,当您下一次准备起锅炒菜时,记得提醒自己:“油量科学一点,健康多一点!”

据新华网



辽宁老年报社
辽宁省营养师协会

联办

特约编辑:左晓晶

