

食品助您改善心脑血管功能

◆ 蒋家骥

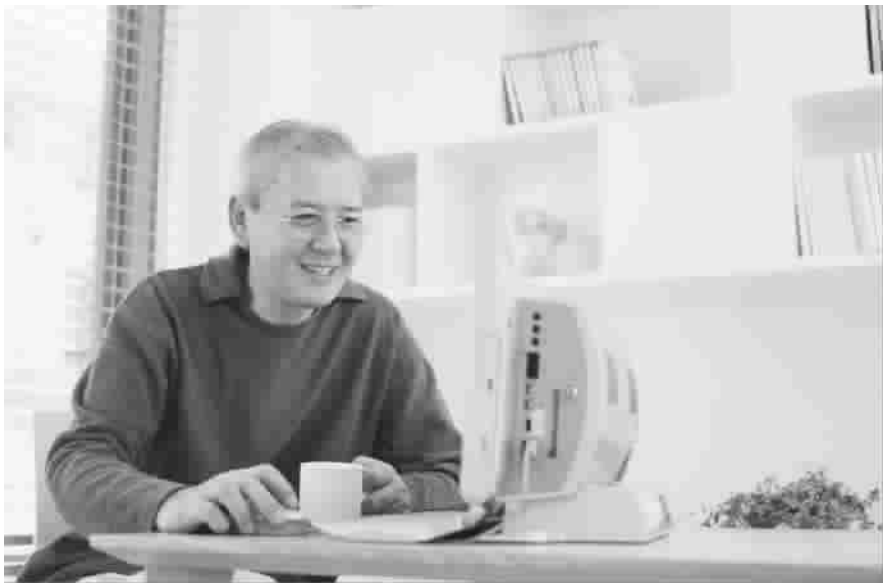
近二十年来,本市因心脑血管疾病死亡的人数已稳居各种死因的首位,这与居民寿命的延长及不良的高脂肪、高蛋白、高能量饮食有关。如今,心脑血管疾病的发生有年轻化的趋势,而有些食品具有改善心脑血管功能的作用,如果能常吃,就有可能减少相关疾病的发生。

鱼 大多数鱼类含蛋白质达18%~20%,高于肉、禽、蛋、奶的蛋白质含量,而且易于消化、吸收。鱼类蛋白质含人体内不能合成的9种必需的氨基酸,且配比均衡,是组成人体心脑血管组织的物质基础,鱼肉富含甲硫氨酸、赖氨酸、脯氨酸及牛黄氨酸,有改善血管弹性的作用。常吃鱼的中老年人可以预防老年性痴呆症的发生,有益于长寿。

鱼所含的鱼油其主要成分是 ω -3不饱和脂肪酸,它们有保护血管内皮细胞、减少脂质沉积的功能。特别是其中的DHA及EPA。DHA(二十二碳六烯酸)是大脑功能正常运行及胎儿和婴幼儿大脑细胞形成、发育不可缺少的物质基础,同时可以促进、协调神经回路的传导作用,从而起到增强记忆力、集中注意力与提高理解能力和预防老年性痴呆症的功效。EPA(二十碳五烯酸)有降低血中低密度脂蛋白和胆固醇,降低血黏稠度,抑制血小板凝集,防止血栓形成和疏导清理心脏血管的作用,所以有利于预防脑梗死及心肌梗塞等多种心血管疾病。

富含叶酸食物 叶酸有助于预防“神经管畸形”,膳食中缺乏叶酸及维生素B6、B12,会使血中半胱氨酸水平升高,易损伤血管内皮细胞,促进粥样硬化斑块形成。补充叶酸对降低冠心病和中风发病率有重要作用。富含叶酸的食物是菠菜、龙须菜、红苋菜、芦笋、豆类、酵母及苹果、柑橘等,建议中老年人,尤其是心血管病人应常吃。

抗凝食物 黑木耳及大蒜、洋葱、青葱、茼蒿、香菇、龙须菜及草莓、菠萝、番茄、葡萄、橘子等食物有一定的抗凝作用,可防止血栓形成,减少心肌梗死与缺血性中风发生。



降脂食物 包括香菇、胡萝卜、洋葱、山楂、紫菜、螺旋藻、香芹、海带、玉米、燕麦、核桃及橄榄油、芝麻油等。

黑巧克力 黑巧克力含有天然抗氧化剂类黄酮,能防止血管变硬,增加心肌活力、防止胆固醇在血管内积累,对防治心血管疾病有一定功效,而加了牛奶、果粒等花色巧克力就没有这个作用。

绿茶 每天喝点绿茶,其中的茶多酚能减少血液中低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)的含量,增加高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)

的含量,保持血管的柔韧性和弹性,防止血管硬化。

葡萄或红酒 葡萄与红酒,它们含有的白藜芦醇是一种生物性很强的天然多酚类物质,具有抗氧化作用,能改善心血管疾病及免疫调节作用;可促使人体内的抗衰老酶发挥更好的作用,进而有软化血管及预防各种年龄相关疾病、延长预期寿命的潜在作用;还可对骨质疏松、痤疮及老年痴呆症有预防作用。

适度运动 国内外的研究都显示,每天运动半小时,如走路、慢跑、骑自行车、游泳、打乒乓球、打拳等都有减肥消脂的作用,可以增强肌耐力并增强血管弹性,提高血管“年轻化”程度,防止硬化。

中国肯德基餐饮健康基金第六届学术研讨会近日召开。这个已成功运作六年的专项基金,致力于资助与营养健康、在外就餐和城市居民三者相关的科学研究以及宣传教育项目。

2013 年度最新资助项目中,显著的一个变化是将学术研究成果与餐饮企业实际操作相结合。其中“营养健康示范餐厅创建模式研究”与“建立中国餐厅‘食物份’数据库”是一大亮点。“食物份”即一份食物的标准量。建立符合我国国情的“食物份”数据库可以帮助消费者清晰认识自己每日实际应摄入的食物量,从而为“营养健康示范餐厅”的试点和发展打下基础。而营养健康示范餐厅试点与探索则可促使餐饮行业营养健康的改善工作向可评价、可量化、可公示、可管理的方向发展。

本届学术研讨会上还分享了 2012 年度资助项目的研究成果。随着生活节奏加快、生活水平提高,许多父母会选择带孩子在外就餐。以往公众普遍认为儿童在外就餐多会选择西式快餐,而在针对学龄前儿童所做的在外就餐行为和心理健康研究中发现,在外就餐的家庭中选择中餐的家庭数量多,占到近一半的比例。调研还显示,学龄前儿童在外就餐的食物品种摄入较单一,且能量不足,说明在外就餐对学龄前儿童的饮食搭配极不均衡。而科学的膳食搭配对儿童正常生长发育将起到非常重要的作用,许多家长非常希望得到这方面的指导。

城市居民在外就餐与营养健康

◆ 陈平

冬泳准备需充分 喝酒保暖不可取

◆ 彭永强

游泳是一项很好的锻炼方式,而冬泳对于健身更是好处多多,坚持冬泳不仅可以提高身体各种功能,增强身体素质,还能预防感冒和呼吸道疾病等。但是,专家提醒,冬泳前一定要做好充分准备,并且不是人人都适宜冬泳。

冬泳对于人的体质要求比较高,因为冬季的水温很低,并非一般人可以承受。因此,如果初学冬泳,事先又没有做好充分的准备,贸然下水,势必会造成严重的不适反应,健身不成反而可能诱发别的疾病,甚至可能会因为突然受到冰冷的刺激,出现抽筋溺水的危险,严重者可能致人溺亡。

对于那些患有慢性疾病者,同样不适宜冬泳锻炼,冬泳可能会使得病情加重。例如,患有高血压、冠心病、脑血管病、肾脏病、肝脏病、精神障碍疾病者,以及糖尿病病人、过敏体质者、外伤或者炎症患者都不适宜进行冬泳锻炼,因为温度骤降,可能会给人的心脏、血管等造成强烈刺激,给人健康造成危害。此外,老年人的体质一般相对较弱,全身的器官组织有不同程度的老化,

有些人还患有慢性病等,进行冬泳也应谨慎选择。

此外,一些人为了抵御寒冷,在冬泳之前喝一些白酒保暖,然后才冬泳。其实,这是一种很不科学的方法,会给冬泳者的健康带来较大伤害。尽管喝酒可以刺激人的神经,影响心脏,使得血管扩张,这样喝完酒之后就会感觉暖和一些。但是由于酒后毛孔舒张,皮肤散热也非常快,人体内的热量会大量散失,反而更容易使得身体受寒,导致体温调节中枢的功能紊乱。再加上冬泳时受到冷水的强烈刺激,双管齐下,很容易给人的身体造成伤害。这其实也正是一些人酒后冬泳感到难受的原因,因此饮酒后切记不要冬泳。

冬泳之前一定要做好充分的准备活动,徒手操、广播体操以及慢跑等都是较好的“预热”运动,能将肌肉活动开,此后应该脱衣适应一下寒冷的气温,这一过程需要大约五六分钟,等到身上汗液蒸发完毕,并使得体温降下来,方能进行冬泳。入水时也应逐渐适应,先慢慢走进水中,往身上擦一些水,再全身入水,这样可以有效预防抽筋现象。

咯痰喘息 气促胸闷 呼吸困难 坐卧不宁

哮喘不早治 冬天很难捱

冬季时节,雾霾等空气污染和冷空气成为导致哮喘急性发作的两大重要因素。哮喘急性发作时,患者可有窒息感、烦躁、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧,说话不成句,严重者出现意识模糊,如不及时抢救,可危及生命。因此,哮喘患者如果不接受正确的诊断和规范化的治疗,冬天很难捱,后果很严重!

污染和寒冷是“祸首”

祖国医学对哮喘有着千年防治经验,早就指出哮喘的根源是患者体质虚寒,中医叫阳气不足,从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,抵御“外邪”的力量十分薄弱。因此,当气候进入冬季,一方面天气转凉,人体和自然界进入阴盛阳衰的阶段,患者本身阳气就不足,脏腑失调,这一时节更是“雪上加霜”。另一方面,初冬气候干燥,雾霾等空气污染严重。于是外界的粉尘、寒邪一起夹攻,成为哮喘急性发作的两大“祸首”。

小儿哮喘要高度重视

冬季,由于儿童免疫力低下,是哮喘高发人群。患儿常出现喷嚏多、流清涕、鼻子易塞、夜间咳嗽,易被误诊为感冒、气管炎。如不及时和合理治疗,随着年龄增长,疾病会反复或加重,可造成支气管粘膜破损、肌层增厚、管腔

狭窄、导致肺气肿,日久对肺功能造成不可逆性的伤害。因此,一旦发现孩子出现上述症状就应立即给予正确治疗,而不是依赖大量激素。因为大量激素不仅会产生耐药性,还会严重影响孩子的生长发育。

合理治疗十分重要

初患哮喘病时,往往病情较轻,如能及时采取正确的防治措施,病情一般能得到长期控制。但是,许多患者重视不够,要么依赖激素、点滴,要么治治停停,于是病情一年比一年加重。因此,合理治疗对控制哮喘复发十分重要。

首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者尤需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,所有的哮喘病人都应选择有专业背景、有特色专科的医院及有长期临床经验的专科医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,患者还应尽量避免感冒,注意保暖、适当锻炼,当出现空气污染时尽量戴口罩或置身室内,在生活中远离复发诱因,以期轻松过冬。

文/舒尔

运动后吃番茄恢复活力

◆ 爱妮

希腊的一项新研究发现,番茄能帮助人体从锻炼后的疲劳中迅速恢复过来。因此,运动后吃个番茄更好。

运动后如果肌肉酸痛、头昏脑胀,不妨吃一个番茄。希腊综合化学国家重点实验室等医疗机构的专家,对15名参试者进行了为期2个月的测试,重点观测了他们在锻炼前、锻炼过程中和锻炼后的一些生



命体征,其中有9名参试者锻炼后喝番茄汁,另外6名喝能量饮料。结果显示,喝番茄汁的人肌肉恢复的速度更快,在剧烈运动后血糖水准也会很快地恢复到正常值。

研究组的专家认为,这是因为番茄中含有番茄红素等有益身体健康的化学物质,有助于修复肌肉和恢复血糖水准。

上海港华医院 呼吸内科

沪医广[2013]第04-25-C135号 自2013年4月25日至2014年4月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057