

做足“嘴上功夫”轻松控制“三高”

一、轻松“吃掉”高血压

饮食降血压的第一点就是要少吃盐,食盐中的“钠”能引起水钠潴留,导致外周血管阻力增大,引起血压升高。高血压患者每日食盐应控制在4克以下。第二点就是要控制吃油,不管是油的类型还是油的数量都要控制。钾、钙有降低血压保护心血管的作用,而临床发现很多高血压患者是低钾、钙饮食,吃的钾钙很少,所以高血压患者一定要注意钾钙的补充,比如喝脱脂牛奶,喝豆浆都可以。

降血压食疗方

黑木耳拌洋葱:每天早晨将一个洋葱切成片,在开水中烫一下,同时放进3个发好的黑木耳,

高血压、高血脂、高血糖,是中老年人常见的“三高”。大多数人会觉得既然是病就得用药来治,其实,通过科学饮食就可以降低“三高”。

再加上少量醋和食盐等调味品,凉拌直接吃。

芹菜煮水服:准备新鲜的芹菜500克,将芹菜的叶、茎切碎,放入锅中煮20分钟左右,每次服50-100毫升。

二、轻松“吃掉”糖尿病

主食要加料:糖尿病人吃主食后会引血糖升高,其实在米饭或者粥里加料就能降糖。

加点蔬菜:这里的蔬菜可不是指绿叶蔬菜,而是豌豆、胡萝卜丁、白萝卜块等。

加点豆类:在米饭中依据个

人口味,可适当加点红豆、绿豆、黑豆、云豆。

每餐要吃洋葱:洋葱中含有与降血糖药甲磺丁脲相似的有机物成分,在人体内能生成具有较强利尿作用的皮苦素,还能帮助细胞更好地利用葡萄糖。其中,紫皮洋葱所含营养成分以及降血糖的有效成分最高,糖尿病患者每餐食25-50克紫洋葱,就能起到较好的降糖效果。

三、轻松“吃掉”高血脂

高血脂病人特别要注意烹调方法,比如说蒸就可以不用油

或者少用油,煮也可以,余更是如此。因此,在饮食烹调方法上,建议大家选择蒸、煮、余,不要选择煎、炸、炖的烹饪方式。

降脂食疗方

海带冬瓜汤:海带中的膳食纤维含量很高,还富含多糖,能降脂。不过,要想充分发挥其作用,就不要和排骨等油脂食物一起食用了,最好给它配个降脂伴——冬瓜,做一顿冬瓜海带汤。

豆渣玉米粥:豆子的纤维成分大都在豆渣中,降脂降糖又通便,我们提倡,豆浆不要过滤,豆浆豆渣一起喝。如果实在觉得口感不好,可以搭个降脂伴——玉米粉,也就是将这两种食材混在一起熬粥。

据《长寿养生报》

● 饮食与科学

喝芝麻蜂蜜粥 润肠通便

蜂蜜中含有大量的糖类,主要是葡萄糖和果糖,都属于单糖,易于人体吸收利用,特别是葡萄糖,可以不经消化系统就可以直接被人体吸收利用。排便不畅的人可喝点芝麻蜂蜜粥。取黑芝麻6克,粳米50克,蜂蜜少许。将黑芝麻炒熟,将粳米洗净放入锅中,加适量清水,用武火烧沸后转用文火煮,等到粳米八成熟时再放芝麻、蜂蜜等,继续煮烂成粥,早、晚餐食用。

健康提示:空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,本身肠胃不好的人最好是用30度的水泡着喝,否则容易引起腹泻、肠胃炎等。

据寻医问药网

餐桌上的食疗良药

① 血脂高吃点冻豆腐

冻豆腐含有丰富的不饱和脂肪酸,可降低胆固醇。冻豆腐的孔隙可以吸附油脂,有清洁肠胃的作用。但冻豆腐最好在清汤中涮煮,否则它也会吸附汤中的油脂,反而不利健康。痛风朋友急性期不可以食用。心脏不好吃些土豆,土豆是少有的富钾蔬菜。心脏病特别是心功能不全的患者,均有不同程度的浮肿,常服用利尿消肿的药物,易导致体内钾的丢失。常吃土豆既可补充钾,又可补充碳水化合物、蛋白质及矿物质、维生素。

② 血糖高吃苦瓜

治糖尿病有个经典的六字方针:叫“管住嘴、迈开腿”。曾经有一位患糖尿病的老同志来求医,解放军总医院营养科主任赵霖告诉他每天买1根苦瓜,早上起来之后,把它切成丁,然后在开水里焯一下,把这些苦瓜吃了,然后把焯苦瓜的水倒进瓶子里,拎着瓶子出去走一万步,口渴了就喝苦瓜水。就这样,老先生吃了3个月的苦瓜,指标都正常了。

有顺口溜说:“先喝汤后吃饭,苗条又健康;先喝汤后吃饭,血糖减一半。”这也有一定的道理。如果我们在饭前先喝汤,吃下的东西可以比正常食量减少三分之一左右,“七八成饱”的度就容易掌控了。饭前喝汤不仅仅是控制食量,还可以防治多种消化道疾病。

据《家庭保健报》

紫苏全身都是宝

紫苏全身都是宝,叶、梗、籽都可以药食两用。紫苏叶和梗中胡萝卜素、铁和钙等营养成分含量较高,常吃有助补充营养。它们香味独特,可以搭配烤肉一起吃,还可以用来拌凉菜,起到调味作用。在日本,人们常将紫苏叶作为生鱼片的配菜。紫苏籽油α亚麻酸(欧米伽3脂肪酸的一种)含量高达55%-65%,远高于其他食用油(花生油0.74%、菜籽油7.21%),长期食用有助预防心血管疾病,非常适合高血压患者食用。

据《中国中医药报》

这些淡水鱼可以健脾除湿

一项最新研究显示,如果长期通过吃鱼摄入名为“欧米伽-3”的多元不饱和脂肪酸,可显著降低患类风湿关节炎的风险。其原因在于鱼类中所含的欧米伽-3脂肪酸对类风湿关节炎疾病的预防有显著的功效,能够有效地保护患者膝盖软骨,进而最大限度地避免残疾现象的出现。需要注意的是,最好选择淡水鱼,因为海鱼中含

有尿酸,被人体吸收后,能在关节中形成尿酸盐结晶,进而会在一定程度上加重类风湿关节炎的症状,不利于治疗。调查研究发现,鲤鱼、鲫鱼、乌鱼、鳊鱼等品种的鱼都有助于类风湿病的预防。中医学认为,这些鱼类共同的特点是健脾除湿,其中尤以鳊鱼除风湿、强筋骨之效果为最佳。

据《生活报》

糖友吃葡萄不如啃西瓜

糖分多少不是舌头能品尝出来的。水分越多的水果糖分越低,如每100克西瓜所含水分超过90%,但糖分只有4.2%。西瓜、苹果、梨、橘子、猕猴桃等含糖量相对较低,对糖尿病

人较为合适,而香蕉、红枣、菠萝、葡萄等含糖量较高,糖友不宜食用。黄瓜、西红柿、菜瓜等,这些果蔬含糖量很低,口感与水果相似,也是不错的选择。

据《武汉晚报》

老掉发补三种营养

掉头发已成为很多人的心头病,如何改善?从饮食上说,要注意补充3种营养:

1. 优质蛋白质,因为头发生长需要氨基酸,鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、豆类及其制品富含优质蛋白质;
2. B族维生素,参与蛋白质、氨基酸代谢,间接保护头发,杂粮、蔬菜有助补充B族维生素;
3. 锌,缺锌容易导致脱发,瘦肉、海产品有助补锌。

据人民网

鱼腥草镇痛止咳

据传金代名医刘完素有次在山上采药,突遇暴雨淋透全身,回家后暴病,出现了高热、急性咳嗽伴浓稠痰液等症状。刘完素自己用了很多药仍不见效。病情危重,幸得一老翁路过此地,身上背了药囊和无数草药,刘完素徒弟见此立即前去打听有无神奇草药可以解除师父疾病。老人听完病情后便从布袋中取出一些草药,并嘱煎浓汁服用。

据《健康报》

用酸奶补充益生菌不靠谱

“肠胃不好,喝点酸奶来保健,因为里面有益生菌。”这种观点究竟对不对?近日在浙江省杭州市举办的“全民营养周·营养与健康体重科普沙龙”活动上,浙江省营养学会副理事长兼秘书长、浙江大学医学院附属第二医院营养科主任张片红给出了答案:益生菌对身体有益,但并不建议用酸奶来补充。

张片红介绍,健康人的胃肠道内寄居着种类繁多的微生物,这些微生物称为肠道菌群。肠道

菌群按一定的比例组合,各菌间互相制约、互相依存,在质和量上形成一种生态平衡。一旦机体内外环境发生变化,特别是长期应用广谱抗生素,敏感肠菌被抑制,未被抑制的细菌乘机繁殖,从而引起菌群失调,临床上表现为腹泻、便秘等。此时,可以补充一些益生菌。浙医二院营养科曾做过一项研究,77名慢性便秘患者,87名慢性腹泻患者服用益生菌15天,治愈率达到61%、71.4%;服用益生菌30天,治愈

率达到67.8%、77%。

“益生菌最大的特点是活菌,益生菌要想到达肠胃产生良性作用,首先在销售过程中要保持存活,并且在保质期内保持一定数量级,才能起到活菌应有的作用。”张片红提醒,一般超市将酸奶放在0-4℃环境下,而许多小店把益生菌酸奶放在常温下,益生菌存活有限,而且酸奶益生菌的计数往往不明确,所以并不建议用酸奶来补充益生菌。

据《健康报》

热天养胃推荐三道汤水

天气越来越热,空调冷饮的刺激,情绪波动的烦躁会让你的胃很难正常工作。暑、湿、热三气最易侵袭脾胃,导致出现食欲不振、腹胀、便秘或腹泻。出现胃不舒服,可尝试自制这几道汤水喝。

红糖姜水。取红糖100克,姜20克。将姜洗净,切片状;煮一锅开水,放入姜片和红糖,煮30分钟即可。

三豆汤。将绿豆、赤小豆、黑豆洗净,用冷水泡半个小时。三豆放入锅内,加适量水,小火焖煮大概四十分钟后,加入红糖调味。

山药排骨汤。取山药300克、排骨350克、葱花少许。放适量的水在锅内焖煮排骨,待水开后,放入切好的山药;焖煮大概20分钟后,汤色变白,加入适量的盐和葱花即可。

据《健康报》

怀孕喝饮料 影响婴儿智力

一项新的研究表明,如果孕妇希望孩子的学习和记忆能力更强,她们可能会在怀孕期间不喝软饮料。

研究发现,当准妈妈吃更多的糖,尤其是含糖苏打水时,他们孩子的非语言解决问题的能力与语言记忆都较差。这些儿童在语言知识和非语言技能方面的智力得分也较差。

无糖汽水也好不到哪里去。孕期饮酒与幼儿(3岁左右)精细运动、视觉、空间和视觉运动能力较差有关。研究结果显示,母亲在怀孕期间喝汽水的孩子言语能力较差。

研究人员还发现,当孩子自己摄入更多的糖时,过量的糖摄入与记忆力和学习困难有关。然而,有帮助的是吃水果。经常食用水果的儿童在幼儿期有较好的视觉运动能力和言语智力。

据网易

● 健康问答

睡前一杯红酒 能助眠安神?

许多人喜欢睡前喝点红酒,认为能养生助眠。但由酒精所诱导的睡眠不容易持久,酒气一消,容易清醒,醒后更难入睡。并且,在整个睡眠周期中浅睡增加,深睡减少,醒后会感到更加疲乏。

据《健康时报》

喝酸奶能治便秘吗

酸奶富含的乳酸菌进入肠道后,会增生双歧杆菌,抑制有害菌活动,改善肠道环境。但酸奶通便在很多情况下是利用了酸奶的“副作用”——亚洲人多发乳糖不耐受症,这类人饮用酸奶后易引发轻度腹泻。所以,偶发的便秘喝酸奶有一定作用,但不能作为常规的治便秘的方法。

据《法制晚报》