

饮食控制好 “三高”降下来

◎徐冬连

在我国,高脂血症、高血压、糖尿病患者数量庞大。他们饱受“三高”——高血脂(血脂异常)、高血压、高血糖之苦。“三高”患者就医时,总会被医生强调,要调整饮食来配合治疗。在生活中,大家怎么做能有效控制“三高”?

高脂血症患者怎么做

1. 吃动平衡,保持健康体重

体重正常的人群,保持能量摄入和消耗平衡,预防超重和肥胖。超重和肥胖人群,通过改善膳食模式和增加身体活动,达到保持健康体重的目的。规律的身体活动对血脂有益。运动宜循序渐进、量力而行,以运动后第二天感觉精力充沛、无不不适感为宜。

2. 科学烹饪,限制油盐摄入

限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入。少用油炸、油煎等多油的烹饪方法,多用蒸、煮等方式。食盐用量每日不宜超过5克。少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。

3. 食物多样,适量吃全谷物

每天摄入不少于12种食物,每周不少于25种食物。多食新鲜蔬菜,每日摄入500克,深色蔬菜应当占一半以上。新鲜水果每日推荐摄入量200~350克。选择脂肪含量较低鱼虾类、去皮禽肉、瘦肉等。奶类可选择脱脂或低脂牛奶等。每天摄入50克大豆制品。多选用富含可溶性纤维的食物,如燕麦、大麦和豆类。主食做到粗细搭配(全谷类/杂粮每天50~75克),减少甜食和加工食品的摄入量。

高血压患者怎么做

1. 减钠增钾,饮食清淡

每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下。增加富钾食物的摄入(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)。少吃高脂肪、高胆固醇的食物,包括油炸食品、动物内脏和加工红肉制品(培根、香肠、腊肠等)。

2. 吃动平衡,健康体重

建议所有超重和肥胖的高血压患者减重。控制体重,包括控制能量摄入和增加身体活动。多吃新鲜蔬果。摄入适量的谷薯类,其中全谷物



占谷类的1/4~1/2。多选择奶类、鱼类、大豆类作为蛋白质来源。限制添加糖。减少食盐及含钠调味品的摄入,警惕食物中的“隐性盐”。

3. 戒烟限酒,心理平衡

戒烟,避免被动吸烟。不饮或限制饮酒。减轻精神压力,保持心理平衡。规律作息,保证充足睡眠,不熬夜。

糖尿病患者怎么做

1. 规律进餐,保证餐后血糖稳定

养成健康的饮食习惯。进餐规律,定时定量。不暴饮暴食,不随意吃零食、喝饮料。吃饭宜细嚼慢咽。

2. 主食定量,优选全谷物和低GI食物

主食定量,不宜过多,多选全谷物和低血糖生成指数食物(低GI食物);其中,全谷物和杂豆类等低GI食物,应占主食的1/3以上。胃肠功能弱的老年糖尿病患者在全谷物选择上,要注意烹饪方法和用量,以减少消化道负担。

低GI食物对血糖影响较小,有利于餐后血糖控制,所以糖尿病患者应多选低GI食物。一般来说,粮食大部分GI值都较高,其中粗杂粮和杂豆较精白米面低一些。除了西瓜、

菠萝外,大部分水果GI值都比较低。蔬菜除了土豆、南瓜、胡萝卜等根茎类之外,大部分GI值都比较低。其他种类的食物,奶类、豆制品,肉类、蛋类都是低GI食物。

值得注意的是,低GI食物若进食过多也会加重餐后血糖负担;高GI食物并非完全限制食用,适当少食并通过合理搭配也能帮助维持血糖稳定。

3. 能量适宜,控制体重和预防消瘦

膳食能量来自谷物、肉类、蛋类、奶类、水果和蔬菜等食物,日常饮食应做到饮食清淡,控制油、盐、糖用量,不饮酒。糖尿病患者能量需求水平因人因血糖调节而异,应由营养师确定全天的能量摄入量和运动量,制定个性化的膳食管理、血糖和体重控制方案。

4. 积极身体活动,改善体质和胰岛素敏感性

糖尿病患者可在餐后进行身体活动,每周至少5天,每次30~45分钟,中等强度身体活动要占50%以上。中等强度身体活动包括快走、骑车、打乒乓球、打羽毛球等。活动前后要加强血糖监测,避免低血糖。活动需循序渐进,持之以恒。

白蒲 百岁寿星图

(三十)

◎吴信礼



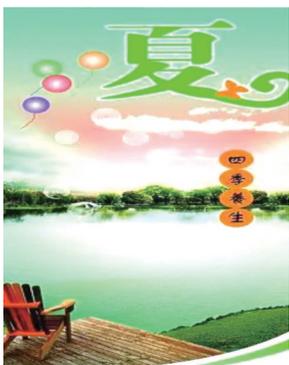
陶克明 女,生于1912年5月,享年109岁,白蒲勇敢人。慈眉善目,耳聪目明,有文化,爱劳动、会刺绣。早睡早起,粗茶淡饭,不吃隔夜菜。儿孙们孝顺,五世同堂。



常桂英 女,生于1920年11月,享年101岁,白蒲桥口人。喜欢打长牌,喝点小酒,喜欢肉食,晚饭要等家人回来一起吃,睡得晚,早上会睡懒觉。

顺应自然的养生智慧

◎田雅婷 李莹



对于人体来说,夏季是气血运行和新陈代谢旺盛的时期。夏季初始,听专家为我们带来夏季养生小提示。

立夏一过,天气晴暖并逐渐炎热起来,许多人会有身体疲惫、食欲减

退的感觉,称之为“疰夏”。如果过食肥甘油腻、大补之物,则困胃伤脾,影响消化吸收,包括少吃生冷食物、少饮冷饮,特别是雪糕等冰制品。老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退,儿童消化机能尚未充盈,生冷食物多属寒性,常吃则易影响脾胃功能,导致腹泻、腹痛之症发生。夏季天气炎热汗液增多,若阳气随汗液宣泄太过,会导致体内阳气虚衰;又或者过度吹空调、吃冷饮而使体内寒湿过甚,阳气被遏。

夏季天气炎热,食物易腐烂变质,要把好“病从口入”这一关。专家提醒,避免食用腐烂变质及被苍蝇、蟑螂污染过的食物;坚持饭后便后洗手;生吃瓜果要用流水多清洗几遍,

或削皮后再吃,这样才能预防细菌性痢疾等夏季常见肠道传染病。

这个季节人体的经络气血流动畅通,是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门、至阳、足三里、三阴交等穴位,有利于补充阳气。

适度运动也有利于湿气排出体外。专家建议,避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼,最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外活动,运动时应穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物,便于身体散热,同时注意补水。

自己的身体自己做主。从现在开始,养生的重点和手段一定要及时调整,让养生成为一种习惯。



刘明辉 女,生于1918年8月,享年101岁,白蒲勇敢人。一生吃苦耐劳,勤俭节约,干事勤快干练,算账反应也快。晚年心情愉快,坚持锻炼身体,坚持五谷杂粮,不忌口,玩纸牌,更爱种花草。