

吃素,究竟能不能降血脂?

不少高脂血症、脂肪肝患者过着戒“荤”忌“油”的“素食生活”,三餐以外,饿了就拿饼干、坚果等充当点心。这些患者可能一段时间后复查血脂还是偏高,脂肪肝也没有好转,感到非常困惑。吃素,究竟能不能降血脂?怎样吃素营养才合理呢?

人们普遍认为,只要不吃肉、控制烹调油,血脂就会降下来,脂肪肝就会被逆转。然而,为了耐饥,碳水化合物和坚果食物摄入过多,导致能量过剩,体内多余的碳水化合物会转化为脂肪在体内蓄积,再度影响到血脂。因此,即使吃素,营养结构若不合理,还是不利于降脂的。

素食可以降低心脑血管疾病的发生风险,这主要是由于素食含有较低含量的胆固醇、饱和脂肪酸、总脂肪酸以及钠盐等,有较多的膳食纤维、镁离子、维生素C、E等,机体消化、吸收转化为胆固醇的量也相应降低,且素食食物含有较多的植物化学物,如多酚、类黄酮等,具有抑制胆固醇吸收与合成的作用。从这个角度来



看,素食确实是有利于降低血脂水平的。因此,素食已成为人们追求健康的时尚饮食。

素食是指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式。以谷物、杂豆、大豆及制品、蔬菜等为主,该类食物含

有丰富的膳食纤维、植物化合物等,与人类健康密切相关。素食可以降低血脂异常、2型糖尿病等疾病的发病风险。因此,越来越多的人开始采用素食饮食。根据不同的膳食组成,素食分为全素、蛋素、奶

素、蛋奶素等,每种又有其各自的膳食特点。

素食有益健康,但不要盲从。素食者应在营养医生的指导下合理饮食,做到食物多样、营养均衡,达到强身健体的目的。高脂血症、脂肪肝等

痼疾也将迎刃而解。

高血脂可诱发多种心血管疾病。长期血脂过高,可能会造成血脂类物质沉积在血管的内层,导致血管壁增厚,继而发生动脉粥样硬化。动脉硬化会导致一系列危险,如冠心病、老年痴呆、糖尿病、脑中风等。若营养心脏的血管在短时间完全堵塞,造成血流不通,就会引发急性心梗。

高血脂诱发心梗,与气温波动较大、长期饮食不当、不控制血脂等有关。高血脂患者除了要适度锻炼身体,还要注意低盐低脂的饮食。同时,要定期去医院检查,让医生及时对降脂方案进行调整,将血脂控制在理想水平。

一般情况下,降脂方案会有部分中药,比如银杏叶具有活血、化淤、通络的功效,其提取物可降低血脂、改善微循环、抑制凝血,可用于淤血阻络引起的胸痹心痛、中风、半身不遂、舌强语蹇等病症;蜜环菌的活性成分能改善心脑血管血液循环和心脑血管缺血保护作用、镇静安神、清除自由基、抗氧化、提高机体免疫力等。

身体好坏全在“四根”,护好了延年益寿

受访专家:北京中医药大学基础医学院教授 李晓君

常说:“万事万物皆可追根溯源。”我们的身体也不例外。传统中医认为,人有“四根”:即“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根”。护好这“四根”,有助延年益寿,身体健康。

鼻为苗窍之根,反映脏腑功能

苗窍,即表露苗头和迹象的孔窍。北京中医药大学基础医学院教授李晓君解释道,鼻子位于面部正中,对应脾脏;鼻根能反映心功能的强弱;鼻柱能看出肝脏功能的好坏;鼻翼能反映肠胃功能是否失调等;此外,鼻子还掌管着呼吸。

李晓君表示,鼻子作为气体出入的通道,将肺部与外界相连通。要增强它对外界的适应力,建议多吃滋阴润燥的食物,如梨、藕、银耳、萝卜、甘蔗、百合、蜂蜜、芝麻等。鼻子和肺一样,怕寒怕燥,适当吃些葱、姜、薄荷、紫苏叶、白芷等可达到宣通肺气的功效。此外,可常做抹鼻动作,即沿着鼻根、鼻梁、鼻翼,至鼻翼旁迎香穴,上下搓擦50次,均匀用力,每天做一次即可。若能坚持每天清早或睡前用冷水洗鼻,也能达到护鼻效果。

乳为宗气之根,能主呼吸强弱

宗气也叫大气。李晓君指出,宗气聚集在胸中气海处,并贯注于心肺之脉,主要作用是推动肺的呼吸。凡言语、声音、呼吸的强弱、嗅觉的灵敏度,均与宗气有关;协助心气推动心脉搏动、调节心律也需要宗气助力。临床上,若宗气不足,可出现气短、呼吸急促、气息低微、肢体活动不便、心脏搏动无力或节律失常等症。“乳为宗气之根”是因为乳房距离心肺最



近,尤其是左侧乳房,通过触碰可感知宗气的盛衰。

李晓君表示,作为后天生成之气,宗气的盛衰取决于肺功能是否正常及饮食营养是否充足。因此,要学会“省肺”和“强肺”。建议首先做到每天说话别太多。正所谓“日出千言,不病自伤”,整天不停说话会伤气,尤其是肺气和心气,容易使体内元气不足,外邪乘虚而入。其次,每天尝试腹式呼吸法,可强健肺脏。最后,合理饮食,均衡营养,每餐都要有主食、蔬菜、水果、肉类、豆类。

耳为神机之根,遍布脏腑反射点

“神机”指的是生命体内部的生机和活力,通俗地理解就是人体生命力的强弱。中医素有“神滞则机息”之说,意思是,神机停止,生命也就不复存在。李

晓君介绍,耳朵上分布着密密麻麻的穴位,全身脏腑在这里都有特定的反射点,当身体发生病变时,它就能像情报员一样,在第一时间出现疼痛、敏感、变形、变色等反应。

李晓君提醒,每天抽一点时间给耳朵做按摩,可起到防治疾病,增强生命力的作用。如手摩耳轮,拇指和食指沿耳轮上下往返推摩,可健脑、聪耳、明目;提拉耳垂,可缓解耳鸣、头痛、头昏等病症。日常要多关注耳朵健康和听力,如发现耳道脓肿、中耳炎、突发性耳聋等病症,需及时就医。

脚为精气之根,是肾的经络起点

“精”来源于父母先天给予,是生命之源。”李晓君说,“精”除了具有生殖功能,还是维持生命活动的物质基础,人

的精力、体力、免疫力等均与精气的盛衰有关,是一个人能否健康长寿的筹码。之所以说“脚为精气之根”,是因为肾为“封藏精气之根本”,而肾的经络起于足趾,分布于足底,足底拥有全身五脏六腑的反射区。可以说,脚是人体精气的凝聚点,更被国外医学家称为人体的“第二心脏”。

中医认为,养精气首先要养肾,如多吃黑木耳、黑芝麻、黑米、山药等补肾食品。其次要规律作息,按时睡觉有利于积蓄阴精。一些很难做到早睡的上班族,也应尽量保证在12点前入睡,同时利用午休时间补一会儿觉。最后,常泡脚,养成每天睡觉前泡脚,并按摩脚心、脚趾的习惯。可在泡脚盆里放些小鹅卵石,一边泡脚,一边踩,可起到促进气血运行、舒筋活络的作用,足底按摩则能有效调整脏腑、补益精气。

清热解毒

推荐苦苦菜煲脊骨

主要功效:清热解毒、凉血止血。

推荐人群:夏季时令汤水,尤其适合因上火引起的咽喉疼痛、小便赤痛、尿黄者。

材料:苦苦菜250克,脊骨500克,生姜适量(3-4人量)。

烹调方法:将脊骨洗净切块,氽水去掉血污;苦苦菜洗净后快速氽水。在锅中放入清水1.5升,放入脊骨、生姜,以武火煮开后改文火继续煲半小时,然后放入苦苦菜继续煮10分钟,最后调味食用。

汤品点评:夏季一到,天气炎热,不少人饮食稍不注意就容易出现上火的症状,比如咽喉疼痛、痤疮、小便黄赤等,因此在夏天一些清热泻火的食物特别受欢迎。今天给大家介绍的靓汤就是用一款常见的清热菜烹调的。此汤中的苦苦菜,又叫苦苣菜,其外形和蒲公英相似,叶片比蒲公英厚实,以前是作为一种野菜食用,由于其生命力强,田埂、房前屋后、葡萄架下均可生长。后来由于食用量大,也发展为人工栽培。苦苦菜性寒味苦,《中华本草》中记载其可清热解毒、凉血止血,可用于痢疾、黄疸、淋症、咽喉肿痛、痈疮肿毒、乳腺炎等症。此菜不但可以内服,对于一些疮疖肿痛还可以通过捣汁外敷。由于此款汤水偏寒凉、稍带苦味,平素脾胃虚寒者不宜食用。(来源:广州日报)