

换一半主食 降低心血管病风险

近日,天津医科大学研究人员发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究,总结出一套可降低心血管代谢风险的本土饮食模式,让国人在享受美味的同时科学护心。

《生命时报》邀请专家解读新研究,教你利用饮食护好心脏。



“护心饮食”让身心都在变好

新研究纳入了100名35岁至45岁的血脂异常参与者,将其平均分为护心饮食干预组和对照组。

对照组一周7天惯常饮食;干预组工作日的早、午餐惯常饮食,晚餐按护心饮食查漏补缺,周末全天遵守

护心饮食模式。

试验进行12周后,与对照组相比,干预组的心血管代谢风险评分显著降低了17%,舒张压下降3.92毫米汞柱,总胆固醇下降0.29毫摩尔/升,低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)下降0.28毫摩尔/升,同型半胱氨酸(动

脉粥样硬化的独立危险因素)也下降0.19微摩尔/升。

除了临床指标,干预组的外形也与健康体形更相近,腰围平均减少约1厘米,体脂肪减少了约1千克,尤其是内脏脂肪,同时肌肉量增加了1.24千克。

护心饮食 具体怎么吃

上述研究中提到的护心饮食,到底怎么吃?

植物性食物方面,每日需摄入350克至550克蔬菜,包括200克至250克深色叶菜、十字花科蔬菜,100克至200克其他深色蔬菜,以及50克至100克块茎类蔬菜。

谷物每日需要摄入200克至300克,其中90克至150克要留给全谷物,以及30克至40克豆类、200克至350克水果。

动物性食物方面,各种肉食需要摄入90克至150克,或以一周为时间线进行补充,每周需要摄入鱼类

300克至500克、禽类100克至175克、畜肉100克至125克以及3个至5个鸡蛋。

此外,每日需要摄入300克至500克乳制品、10克至20克坚果,日常烹饪还需要少油少盐,食用油15克至25克即可,盐少于5克。

专家建议做到这4种改变

复旦大学附属中山医院心内科主任医师陆浩告诉记者,上述研究证明了护心饮食对预防心血管疾病的重要性,也提出了大致原则。

总的来说,可通过一换、二增、三减少,还有四个加分项来调整每日饮食。

一换

把一半精米白面换成全谷物、淀粉类蔬菜。

燕麦、糙米等全谷物,土豆、芋头等块茎类蔬菜作为主食的一部分,不仅是重要的能量来源,其中的膳食纤维、植物蛋白质,还可延缓餐后血糖升高,促进肠道蠕动,减少胆固醇的吸收。

而白米、白面等精制谷物在加工过程中去除了胚芽和麸皮,纤维和蛋白质含量均有所降低。

二多

多吃大豆及其制品,多吃蔬菜。鱼肉、禽肉、瘦畜肉等均属于优质动物蛋白,可为人体提供必需氨基酸,降低了饱和脂肪酸的摄入,有助调节心血管的各项指标,降低心血管病发生风险。

同时,护心饮食鼓励非肾病患者适量多吃大豆及其制品,大豆中的大豆异黄酮有抗氧化作用,有助改善血管弹性。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅补充,虽然肾病患者被认为需减少蛋白质摄入量,但

近年来的研究发现,以植物蛋白为主的饮食对肾病患者有益,患者也可在医生或营养师指导下适量食用,以满足身体基本营养需求。

对于蔬菜,《中国居民膳食指南(2022)》建议每日摄入300克至500克,护心饮食在这一基础上增加了50克,尤其是菠菜、油菜等深色蔬菜,以及西兰花、甘蓝等十字花科蔬菜。相对来说,它们含有更丰富的叶酸、维生素C、多酚类抗氧化物质,有助抑制血管炎症,降低同型半胱氨酸水平。

三减少

少油、少盐、少红肉。

每人每日摄入食用油最好不要超过4个啤酒盖的量、食用盐不超过1个啤酒盖。

大家每日做饭前不妨先将全家人的用油、用盐量分出来,这一天只用取出的量,以免吃超了,也可将炒菜改为蒸菜、煮菜,把盐换成低钠盐。

红肉中的蛋白质、铁、锌等营养素含量相对较高,尤其是更易被吸收的血红素铁,但饱和脂肪含量高,摄入过多会增加动脉粥样硬化风险,建议选择新鲜去皮的瘦肉,每周两次即可。这也是研究人员建议选择脱脂、低脂乳制品的原因。

而加工肉制品含有大量添加剂,钠含量也不低。摄入过多红肉或加工肉,可能就把从食用油、食盐上控下来的油盐量给吃回去了。

四个加分项

坚果、水果、鸡蛋做加餐,平时记得换油吃。

在上述健康饮食的基础上,如果每日记得吃点坚果、水果、鸡蛋,饮食质量会更高,可以将这类食物加入早餐或当作两餐之间的加餐,既能缓解饥饿感,又能避免摄入过多正餐。

还需提醒的是,鸡蛋是优质的动物蛋白,蛋黄虽含有胆固醇,但适量摄入(每周3个至5个)不会显著影响血脂,且其中的卵磷脂可促进胆固醇代谢,降低血管壁脂质沉积,达到调控血脂的目的。

护心饮食建议,日常烹饪可选择富含不饱和脂肪酸的植物油替代动物油,比如橄榄油、亚麻籽油,有助降低坏胆固醇水平,改善血管内皮功能。也可适当增加深海鱼、亚麻籽等富含欧米伽3脂肪酸的食物摄入量。

朱毅表示,猪油曾是国人摄入油脂的重要来源,虽然饱和脂肪酸的含量较高,但稳定性强(不易氧化)、口味佳,适合做糕点、高温烹饪等。

日常烹饪中,更建议常换油吃或按用途吃,比如凉拌、低温烹饪选择初榨橄榄油、牛油果油,炆锅或爆炒时选猪油,控制好整体的摄入量即可。

(来源:生命时报 微信公众号《换一半主食,降低心血管病风险》作者 牛雨蕾)

保持 饥饿感 人体更健康

俗话说,吃饭七分饱,健康活到老。意思是说少吃点儿能让人更健康。

其实,适当的饥饿感对身体有意想不到的好处:有助于延缓衰老进程,延长寿命。近期一项研究证实了这一观点。

《生命时报》结合新研究以及专家观点,总结饥饿感带来的健康好处,并教你如何控制能量摄入。

保持 饥饿感 有助延寿

近日,英国曼彻斯特大学研究团队在《科学》子刊上发表的一项研究表明,真正对身体有益的并不是因为饥饿导致能量不足的状态,而是饥饿感本身。

研究人员通过实验发现,饥饿感是由一种叫AgRP的神经元所控制的。当该神经元被激活时,它不仅能够驱使人体去寻找食物、补充能量,还能通过复杂的神经递质调节免疫反应,帮助身体修复、瘦身塑形,甚至延缓衰老。

值得注意的是,整个过程完全由AgRP神经元独立调控,与身体是否真的处于能量缺乏状态无关。

航空总医院内分泌科主任医师、副教授方红娟表示,适度保持饥饿感对人体确实具有多方面益处。

首先,研究中提到的AgRP调控机制能够减少促炎性单核细胞的数量,抑制过度的炎症反应,这对慢性炎症性疾病患者(如类风湿性关节炎、动脉粥样硬化)有益。

其次,饥饿感能够通过表观遗传重编程(如组蛋白修饰)激活抗衰老基因,延缓衰老进程、延长寿命。

此外,对2型糖尿病患者来说,保持适度的饥饿感和热量限制还能改善胰岛素敏感性,有利于血糖控制。

饥饿感 不是过度挨饿

平时少吃点,不仅有助于减轻体重、控制血糖,还可以降低坏胆固醇,促进血液循环。有研究证实,适当挨饿对身体的好处:

促进大脑健康。辽宁省神经系统疾病发病机制研究重点实验室、中国科学院大连化学物理研究所的研究人员发现,短期禁食会导致大脑代谢发生显著变化,促进大脑健康。

有助延长寿命。发表于《科学》上的一项研究发现,偶尔“饿一饿”有助于延长寿命。研究人员称,这可能与进化过程中的适应性反应有关。

方红娟表示,利用饥饿感养生的关键,在于保持适度饥饿感的同时,避免让身体处于真正缺乏能量或营养的状态。

追求饥饿感要适度,过度饥饿不仅会导致营养不良,削弱免疫力。对糖尿病患者来说,还可能引发低血糖,甚至危及生命。

体重指数(BMI)低于正常值的瘦人和胰岛功能差的糖尿病患者,尽量避免刻意追求饥饿感。

对于需要减重的超重或肥胖者,建议每日的能量缺口不要超过500千卡,以确保减重过程的安全与可持续性。

怎么把握 能量缺口

如何控制好能量缺口很重要,方红娟建议平日饮食做好两个方面。

采用少食多餐的方式,即减少每餐的食量,但增加用餐的次数。每餐达到七八分饱,在两餐之间可以适当加餐,比如一小份酸奶、坚果或水果。

均衡饮食也至关重要,日常饮食要多包含鸡胸肉、鱼类、豆类、绿叶蔬菜、全谷物、燕麦等低升糖指数的食物,这样不仅能保证营养均衡,避免能量和营养的缺失,还能减少血糖的波动。

需要提醒的是,并不是所有人都适合少吃,处在生长发育阶段的儿童、青少年、营养不良的老年人、孕妇、备孕的人群,以及处在服药阶段的人,需要参考医生的建议。

(来源:生命时报 微信公众号《一个让人长寿的方法:保持饥饿感》作者 牛雨蕾)