

常见慢性病的忌口清单

1 高血压

咸食 无论是高血压患者,还是普通人都该注意摄入食盐量。每人每天吃盐量应严格控制在6克内。

加工肉类 加工肉食含盐较多,包括:咸肉、香肠、肉酱面等。高血压高危人群最好选择低盐或无盐肉食,如新鲜鸡胸肉、瘦牛肉、鱼虾等。

芥末 高血压患者最好少吃芥末。因芥末属于辛辣食物,能刺激血液循环加快,心跳加快,致使血压升高,因此,高血压患者要避免过多食用。

柚子 高血压患者口服降压药物期间要当心吃柚子。柚子对非洛地平、硝苯地平、尼卡地平、尼莫地平等地平类口服制剂作用明显,可不同程度升高其血药浓度,多吃柚子可导致头晕等低血压症状。

2 糖尿病

糖友少吃四类食物:

各类“糖醋食品” 无论是糖醋鱼还是糖醋排骨。这类菜肴在烹调加工的过程中都加入了大量的白砂糖等调料,食用后对于血糖的波动较大,不建议食用。

糯米类食品 对于糖尿病患者来说,本身就不建议过多食用精白米面。主食当中还有一种食品格外不建议食用,它就是“糯米类食品”。糯米在进入身体后会造较大的血糖波动,它的升糖指数较大,不建议食用。

米粥类食品 米粥是很多人喜欢的食物,虽然它可能比馒头、米饭消化吸收得快一些,但是熬粥的时间较长,粥会特别黏稠,这样一来进入身体后血糖上升速度会特别快。

果汁 果汁相比于水果来说,其中丧失掉很大一部分膳食纤维,这样一来饱腹感下降,一次性饮用果汁的量必然会增加,就会给糖尿病患者的身体增加负担,影响血糖。

3 高血脂

高血脂四类食物少吃:

汤粥类 各种米糊、面糊、米粥、面粥等,以牛奶、豆浆、蔬菜汤(不勾芡)替代。

酱料及盐 辣椒酱、番茄酱、腌渍食品(各种咸菜、咸鱼等)。

甜食、甜饮料 各种蜜饯类食品、含糖较高的饮料、限制含果糖的食物及饮料、甜味剂等。

方便食品 鱼罐头、火腿、熏肉、方便面、饼干、薯片、糕点、各种膨化休闲零食等。避免选糖果、巧克力、薯片、沙琪玛等高能食物。

4 痛风/高尿酸

动物内脏、鱼虾蟹贝和干菌藻类食物是“嘌呤大户”。

动物内脏 动物内脏是“嘌呤大王”,嘌呤含量极高,尤其是猪肝,达2752毫克/千克,高尿酸和痛风患者不能食用。

鱼虾蟹贝 从测定结果看,各种海鲜河鲜中贻贝肉嘌呤含量很高(达4135毫克/千克,比猪肝还高),但总体来看,虾类食物嘌呤含量最高。对于高尿酸及痛风患者,海鲜尽量不吃,鱼肉可少量食用(在不引起不适和相关症状的前提下)。

干菌藻类食物 需要注意的是,干菌藻类和干豆类嘌呤含量普遍高于其他食品,紫菜比贻贝肉和猪肝都高,干猴头菇等菌类嘌呤较高,尽量少吃。

含糖饮料 近几年,流行病学研究发现,常饮含糖饮料会增加痛风发病率。果糖是一种单糖,果糖进入体内,果糖会抑制肾脏对尿酸的排泄,双重作用导致高尿酸血症,无论一次性摄入大量果糖还是长期较多量消耗均可导致血尿酸升高。鲜榨果汁也是如此。

5 脂肪肝

避免饮酒 酒精主要在肝脏代谢,喝酒伤肝,酒精在肝脏代谢产物乙醛比酒精毒性更大,可直接导致肝细胞变性坏死。饮酒量和持续时间与酒精性脂肪肝的发生有直接关系。尤其是有酒精性脂肪肝的人要戒酒。

避免摄入高胆固醇食物 如动物内脏、鸡皮、鸭皮等。

少吃或不吃油腻、油炸食品 烹饪宜选用蒸、煮、炖、烩、余、凉拌,不宜煎炸。

6 甲状腺疾病

患上甲状腺疾病,能不能吃含碘食物?不同的甲状腺疾病,忌口清单是不一样的。

单纯甲状腺结节无合并甲亢 可以食用加碘盐,但要限制高碘食物,如海带、紫菜。

甲亢或甲状腺结节合并甲亢 要严格忌碘饮食。即食用无碘盐,禁食海产品,特别是海带、紫菜等高碘海产品,尽量避免使用含碘药物。

甲减患者 应适量补碘,并且要补充蛋白质和维生素。如果是哺乳期及孕期甲减的患者,就更应该补充适量的碘,以免影响胎(婴)儿的生长发育。此外,海带、紫菜、虾、贝类等海产品也可适当食用。

甲状腺癌术后的患者 如果需要接受放射性碘治疗,就应忌碘饮食,否则会影影响放疗效果。如果不准备接受放射性碘治疗,就不需忌碘,但要限制高碘食物。



7 肾结石

患有肾结石的人群要特别减少草酸摄入。以下食物当中都存在草酸:

谷类的米糠、麦麸。

蔬菜类的竹笋、豆类、甜菜、胡萝卜、秋葵、土豆、羽衣甘蓝、菠菜、欧芹、苋菜、空心菜等。

肉类替代品如豆腐、豆浆。

水果如杨桃、猕猴桃、柚子、树莓、橙子等。

此外,久炖的肉类浓汤也要少喝。慢性肾病患者不宜饮用猪骨、鸡肉、鸭肉等肉类食品长时间炖煮的浓汤,因过多的嘌呤会加重肝和肾脏的负担。

8 慢性胃病

胃病除了对症治疗,还要注意日常调养:

若是胃炎、胃溃疡,要避免烟酒、咖啡、茶、碳酸饮料、辣椒、芹菜等刺激性食物、粗纤维食物。

若是胃食管反流,要少吃甜食、油炸、高脂饮食、糯米、芹菜、竹笋等难消化、粗纤维食物,空腹时不吃酸性食物如柑橘类水果、醋等。

若是消化不良、胃胀,避免吃难消化和过油、辛辣的食物,少吃豆类、奶类、十字花科蔬菜等产气食物。

据《健康时报》

没有大吃大喝也会血脂高



有的人平时没有大吃大喝,饮食也非常清淡,可是为什么体检后发现血脂还高呢?

医生指出,血脂是血液当中脂质成分的统称,其实包括了许多的成分,比如胆固醇、甘油三酯、磷脂等。在临床当中最关注的是总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇,如果这几个值都出现了相应的变化,尤其是增高,那么就认为是血脂的代谢异常。

导致血脂异常很重要的一个原因,就是饮食的不节制,大吃大喝。高脂饮食是导致血脂增高非常常见的原因,比如油腻的食物或者是动物内脏,猪肝、脑花、猪心、肥肠等,这些都可能会导致进食以后血脂增高,因此,对于高血脂症的患者建议低脂饮食。

也有一些患者,没有吃这么多大鱼大肉的东西,饮食清淡为啥也会高血脂?

摄入过量碳水化合物

在导致血脂增高的原因当中,还有一项就是进食了过多的糖分。糖分其实就是碳水化合物,如果摄入过量的碳水化合物在体内就会转变为脂肪,沉积在皮下或者是内脏、血液当中。因此,现在讲究低碳饮食,也就是说碳水化合物的量也不能太多。

可以根据自己的体重身高来计算,每天能够摄入多少的碳水化合物。一般来说,碳水化合物的摄入量占到全天总能量的50%左右。如果喜欢吃甜食,就要注意血脂问题。甜食中所含有的饱和脂肪酸、反式脂肪酸等也会导致血脂增高。

长期过度饮酒

长期过度饮酒也会对脂肪的代谢产生影响,尤其是会发展为脂肪肝,这个时候肝脏对脂肪的代谢能力就下降了,因此,饮酒的患者也容易血脂增高。

身体肥胖影响

体型肥胖的患者也是高血脂症的容易中招的人群,因体型肥胖,就算没有大吃大喝,但因脂肪本身含量就比较高,也容易导致发生一些血脂相关性的心血管问题,比如高血压、糖尿病、冠心病等,因此,要通过运动控制体重来降低血脂。

脂肪代谢能力下降

如果以上这些因素都没有,那还有一个因素就是年龄。随着年龄的增长,人体对脂肪的代谢能力是会下降的。年轻的小伙子,吃了一大碗牛肉或者是脑花炒肚,也许对血脂影响并不是很大,但老年患者代谢能力下降,因此,往往高血脂症的患者在老年人群中发病率也是比较高的。

激素水平的影响

另外,就是女性在绝经以后,因雌激素水平下降,对血脂的消化代谢能力也是下降的,因此也会导致血脂增高。

据《健康时报》

疫情期间老人如何做好心理调适

面对疫情,老年人可能会感到紧张、不安、困惑、害怕或暴躁,这都是正常的,多与家人和朋友聊一聊会有帮助,保持正常的饮食、睡眠、锻炼,对于保持好心态、增强自身免疫力非常重要。打麻将、打牌、喝酒、熬夜要节制,不要用抽烟、喝酒来缓解自己的情绪。另外,还要关注国家权威机构发布的新型冠状病毒肺炎信息,不传谣不信谣。

宗合