

常年吃素,血脂不降反升

医生:血脂异常的人不建议戒肉

高血脂属于慢性代谢性疾病,受饮食影响非常大,医学上建议低脂饮食,于是很多人就严格“吃素”。其实,血脂异常的人长期吃素,血脂可能会越来越高。



长期吃素不利于控血脂

46岁的王女士前年查出患有高血脂,本身她喜欢吃肉,身材也有些胖,到医院检查的时候,发现低密度脂蛋白偏高,医生建议王女士先进行饮食控制和锻炼,看看能不能将数值降下来。

王女士开始进行素食计划,每天除了主食、蔬菜,肉类一点都不吃,甚至鸡蛋都吃得少了。

谁知,王女士再次去医院检查时,不仅体重上升了,低密度脂蛋白也升高了。王女士一头雾水,自己明明天天吃素,怎么血脂不降反升了呢?

医生表示,这是很多患者的常

见误解,以为不吃肉血脂自然就会下降了,实则不然,高血脂的“祸根”并非吃肉。

数据显示,我国18岁及以上居民血脂异常比例高达35.6%。为了减脂,很多人选择吃素,这其实是个很大的误区。

人体可以用碳水化合物来合成甘油三酯和胆固醇,并不是戒肉就能阻止合成的,反而可能因纯素,导致优质蛋白质不充足。

若没有充足的蛋白质供应,人体容易出现肌肉流失、体脂率上升、代谢能力下降等问题,对控血脂更

为不利。

此外,有些人虽然不吃肉,但是为了增加素食的口感和味道,用大量油脂和调味料烹调,或食用油炸过的素食加工品,如素肉、炸豆皮等,很容易不知不觉吃进过多油脂。

营养专家提醒,应防止严格素食造成的低蛋白血症,因蛋白缺乏会影响脂肪的正常运输,也可能引起高血脂症。

因此,对于高血脂人群来说,需要摄入充足的优质蛋白质,同时,控制脂肪(尤其是饱和脂肪)和胆固醇的摄入量。

血脂异常,如何健康吃荤

低脂饮食是要求限制每日食物中总脂肪的摄入量,同时提高摄入脂肪的质量。

少吃饱和度和高的油及制品 烹调油不能用动物油,包括黄油、猪油、牛油、羊油等,也不要用棕榈油、椰子油。

棕榈油和椰子油虽是植物来源油,但饱和脂肪比例分别高达50%和80%。

少吃饼干、曲奇、蛋糕、蛋挞、起酥面包等焙烤食品 薯片、锅巴等零食,及各种分层的酥皮点心和小吃。口感越酥、越软、越滑腻,饱和脂肪含量越多。

少吃肥肉、内脏和加工肉 除了红烧肉、扣肉、小炒肉等,还要少吃猪颈肉、梅肉、雪花牛肉、排骨等,它们的脂肪含量都很高。

吃烤肉串也要注意,它基本上都是用脂肪较高的原料,或肥瘦肉间隔穿在一起,才会让人吃起来满嘴肉汁(其实是脂肪的汁)。

丸子类用肉馅做成的食物要小心,它们的原料至少是三肥七瘦,甚至可能是五肥五瘦。烤鸭也是高脂肪的肉,不能经常吃。

限制动物内脏,少吃蟹黄等胆固醇特别高的部位。

培根、熏肉、腌肉、香肠、灌肠、烤肠、火腿、午餐肉等加工肉制品的脂肪含量比普通瘦肉高得多,有些甚至高达40%以上。

血脂高首选瘦肉、去皮鸡、鸭、鱼、虾等,胆固醇含量不太高的鸡心、鸭胗等也可以当瘦肉吃。

选择低脂奶类 要想让冰淇淋和雪糕足够好吃,就需要加入较多的全脂奶和奶油。

雪糕和冰淇淋外面的巧克力皮,要避免迅速融化,使用的往往是含代可可脂的配方。天然可可脂本身就含有一半以上的饱和脂肪,代可可脂的饱和程度就更高了。

吃新鲜的禽蛋 避免加盐、加碱的蛋,以及不新鲜的卤蛋。

蛋黄富含胆固醇,加工后会随着时间推移而氧化。氧化的胆固醇对血管内皮伤害更大,因此要尽量吃新鲜的禽蛋。

如胆固醇超标,可每天吃一个带黄鸡蛋;血胆固醇过高,每周蛋黄摄入量不能超过4个。

调整烹调组合和方式 含有胆固醇和脂肪的肉、蛋跟豆制品一起烹调。比如,炒肉丝加入豆干丝、腐竹丝和豆腐干张丝;炒肉丁加入豆腐干丁、素鸡丁;蒸蛋羹加入搅碎的内酯豆腐;葱花炒蛋改成葱花碎豆腐炒蛋。

植物蛋白和动物蛋白混合后,蛋白质总量就多了。大豆蛋白不含胆固醇,饱和脂肪含量也低,却富含有助减少胆固醇吸收利用的植物固醇和膳食纤维,做肉、蛋、菜时加入,有助控血脂。

血脂异常,根据指标来忌口

针对不同的血脂异常,建议做如下饮食改善:

总胆固醇和“坏”胆固醇偏高 限制食物胆固醇含量,每天300毫克以下;不建议吃动物内脏、脑、蛋黄、鱼子酱、虾酱;适当多进食含植物固醇食物,黄豆及其制品最佳,青豆次

之。
单纯的“好”胆固醇偏低 适当补充富含欧米伽-3的食物,如深海鱼;增加富含水溶性纤维的食物,主要为水果、蔬菜;忌食反式脂肪,少摄入饱和脂肪,如动物油脂、棕榈油等。

单纯的甘油三酯偏高 严格控制脂肪摄入量,每天最好不要超过50克。植物油优选橄榄油、菜籽油;不吃肥肉或动物油脂、奶油;尽量不吃或少吃甜食及含糖饮料。

据生命时报

碳酸饮料当水喝 竟致多器官衰竭

武汉22岁的小张,有个习惯,不喝白开水,每天两升碳酸饮料。近日,他突然倒地昏迷不醒,经紧急抢救才夺回一命。

嗜甜如命,被糖尿病盯上

22岁的小张身高178厘米,体重100公斤,属严重超重,此前他并不知道自已患上糖尿病。前来陪护的小张的家人说,小张平时嗜甜如命,每天要喝两大瓶可乐等碳酸饮料,还爱吃油炸食品。近半年,小张虽出现过腹痛等身体不适,但他也没放在心上,仍暴饮暴食。

前几天,小张在家喝下一大瓶饮料后,突然昏倒。家人赶紧拨打急救电话。入院后,小张已经处于意识模糊状态,血糖值爆表,肾脏、肺脏等多器官呈衰竭趋势。此时的小张无法用言语表达哪里难受,需要医生凭着经验精准分析。

医生结合CT结果和临床表现,判断患者极有可能合并有小肠坏死和严重腹腔脓毒症,情况危急,必须立即手术。

糖尿病酮症酸中毒有多严重

“就像是带着一个虚脱的人平安跑完马拉松。如果不跑,患者必死无疑,但跑起来随时可能发生意外,考验着医护团队的‘带跑’能力。”医生将这场充满风险的手术打了一个通俗的比方。

糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的严重并发症,导致患者电解质紊乱、酸中毒,严重时可能出现昏迷、血压下降、休克,危及生命,多器官功能不全也可能随时发生意外。糖尿病酮症酸中毒术中及术后并发症发生率高,极易出现感染、出血无法控制,严重代谢性紊乱的危急情况。

果然如事前分析,术中发现患者的腹腔存在大量脓性积液,中段小肠坏死合并穿孔,坏死肠管长达150厘米。正是肠道内的粪便及细菌、消化液会流入腹腔,引起腹腔内的严重感染。糖尿病酮症酸中毒合并肠坏死在国内外较少报道,缺乏成熟的经验借鉴,团队凭着胆识和技艺,克服了麻醉关、手术关、术后感染关。

别忽视呼气时的烂苹果味

医生介绍,糖尿病的典型症状是“三多一少”,即“多食、多尿、多饮”和“消瘦”。但年轻人机体功能旺盛,这些症状表现并不明显,极易被忽视,因得不到及时干预,不少人拖成重症。

肥胖者也是糖尿病的高危人群。因肥胖导致机体对糖的利用能力下降,同时,对胰岛素不敏感,通常称为胰岛素抵抗。因胰岛素作用不足,如果肥胖到了一定程度,超过胰岛素所承受的能力,肥胖就会诱发糖尿病的发生。

临床发现糖尿病酮症酸中毒,的确爱找上年轻人,早期表现为多尿、烦渴、多饮和乏力等。糖尿病症状加重时,还会出现恶心、呕吐、头痛、嗜睡,很多人呼气和口中会有一股烂苹果味。当出现这些症状时要尽快去医院。

超重或有糖尿病家族史的年轻人,要定期体检排查糖尿病,除了常规的采手指血,还可以到医院进行糖耐量检测。一旦发现糖耐量受损,即可判断为进入糖尿病前期状态,要尽快管住嘴、迈开腿,定期监测血糖。

据武汉晚报

