

中国心脏健康膳食食谱来啦

近期,北京大学等多所高校的学者们开发出贴近中国家常菜的“中国心脏健康膳食”,该健康膳食在临床试验中展现出良好的降压、护心效果。“中国心脏健康膳食”和家常饮食有啥不一样?普通人在家要怎么做?

“国产饮食模式”更接地气

对心脑血管患者来说,合理饮食极其重要,可要坚持下去不是一件易事。

河南科技大学第二附属医院心内科医师胡晓咏说,目前,国际上公认有降压、护心功效的饮食模式有“得舒饮食”“地中海饮食”等,遗憾的是,这些饮食模式都是以西方膳食习惯为基础,不管是食材还是烹饪方法,都难以用到国人的饮食中,“贴近家常菜的‘中国心脏健康膳食’有望成为国人的健康饮食新指标”。

“中国心脏健康膳食”和家常饮食有啥不同?“最主要的区别是两减少、六增加。”胡晓咏介绍,这一健康饮食模式强调减少脂肪和钠的摄入量,增加蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、钾、镁、钙的摄入量。比如,普通人的早餐有花卷、小米粥、煮鸡蛋、咸菜等,但健康膳食推荐的早餐食谱为蔬菜花卷、小米粥、煮鸡蛋、凉拌绿豆芽和坚果。对比来看,蔬菜花卷可增加摄入维生素和膳食纤维,舍弃咸菜是为了减少钠盐的摄入,加入坚果可以保证镁、钙等营养物质的摄入量。

做饭前问自己四个问题

“中国心脏健康膳食”虽好,但也有现实难题:普通人很难给自己配置健康食谱。那么,自己在家该怎么做呢?胡晓咏建议,大家可以先问自己四个问题。

第一个问题是:主食粗细搭配了吗? 建议保证每餐主食有1/3是全谷物、杂豆、薯类等。

第二个问题是:蔬菜、水果、坚果吃够了吗? 推荐成年人每天摄入一斤蔬菜、半斤水果,这里说的是生重。此外,每天还应吃10克左右的坚果。

第三个问题是:盐吃多了吗? 建议大家循序渐进,让口味逐渐变得清淡,平时应少吃或不吃酱油、蚝油、酱料等含盐多的调味品,可以用葱、姜、蒜、醋、菌粉等增味。

第四个问题是:脂肪摄入超标了吗? 建议大家备个控油壶,把每天的烹调油总量控制在25克,平时还应少吃肥肉。



分享一周低脂低盐食谱

为了能让大家更易上手操作,专家们还详细推荐了一周低脂低盐食谱。早餐以煮鸡蛋(1个)、拌蔬菜(拌豆芽、拌芹菜、拌黄瓜等)、杂面或

白面馒头(50克)、牛奶(200克)或豆浆(400克)为主。在这,重点介绍午餐和晚餐食谱(下图)。据《洛阳晚报》

时 间	午 餐	晚 餐
星 期 一	荞麦大米饭、芹菜炒鸡肉	小米稀饭、白面馒头、青椒肉片
星 期 二	白米饭、冬瓜炖鸡肉	燕麦粥、蔬菜花卷、豆芽炒肉丝
星 期 三	燕麦大米饭、清炖鱼、炒青菜	大米稀饭、杂面馒头、韭菜豆腐干
星 期 四	荞麦大米饭、茄丝肉片(少油)	玉米糝、白面馒头、木耳肉片
星 期 五	燕麦大米饭、洋葱炒肉	小米稀饭、葱花卷、西葫芦肉片
星 期 六	白米饭、清炖鱼、炒青菜	燕麦粥、杂面馒头、白菜豆腐
星 期 日	燕麦大米饭、黄瓜肉片	大米稀饭、白面馒头、苦瓜肉丝

眼部不适 冷敷还是热敷

“眼睛被撞伤后该冷敷还是热敷?”经常有患者咨询类似问题。解放军总医院第三医学中心眼科医学部主任医师陶海介绍,眼部出现不适,可根据病情选择冷敷或热敷缓解症状。

冷敷主要用于眼外伤早期及眼部发痒、红肿和疼痛症状明显时;热敷主要用于慢性炎症(如慢性结膜炎、慢性睑缘炎、慢性睑腺炎)及眼干、眼涩、眼疲劳等。

有的眼部不适症状,需冷敷和热敷

相结合。如果是睑腺炎、泪腺炎、泪囊炎等急性炎症初期,如只有局部轻微发痒和轻微红肿,可先热敷。若热敷1~2天后,急性炎症继续发展,如出现明显红肿、发热和疼痛,应改冷敷。如果因用眼过度出现明显干涩、灼痛,可先冷敷,待症状减轻后再热敷。

需提醒的是,如果经多次冷敷、热敷,病情无缓解甚至加重,应及时就医。

据人民资讯

百岁“阳光奶奶”爱笑爱动

家住河南洛阳安乐街道的郑凤英今年刚好100岁。她身体硬朗、爱动爱笑,附近居民都喊她“阳光奶奶”。

“老太太可阳光了,大家都说她看上去只有七八十岁。”郑凤英的儿子王自立介绍,母亲除了听力稍微有点减退外,其他一切正常,完全不需要人专门照顾,“她在家闲不住,总瞒着我们做家务”。

“我的日常起居非常有规律,几乎数十年如一日。”郑凤英介绍,她每天

早上5点多就起床出门活动,一般晚上8点多就上床睡觉。饮食方面,她从不挑食,家里人吃什么就跟着吃什么。

在晚辈们看来,郑凤英之所以能长寿,跟她性格开朗、与人为善是分不开的。“谁家遇到难事了,她就主动去帮忙,不求回报,因此在大家心目中威信很高。”王自立说,母亲喜欢到处串门,跟人有说有笑的,“她几乎没有烦恼,整天笑容满面的,我们看了都觉得心情愉悦”。

据洛阳网

每天做家务降低51%痴呆风险

近日,深圳市康宁医院神经精神团队公布的追踪10年相关研究显示,与不常做家务的人群相比,几乎每天都做家务的人群痴呆发生率降低51%。

深圳市康宁医院团队分析了中国7237名老年参与者,平均年龄为81.88岁,52.8%为女性,通过10年的随访记录及问卷形式,收集了参与者的家务活动频率及生活方式和健康因素等特征,分析了家务活动频率与痴呆发病率间的关系。研究发现,与很少或几乎不做家务的人相比,几乎每天都做家务者的痴呆发病率降低51%。

武汉市精神卫生中心早期干预三病区医生马子龙解析,合适的运动和做家务效果相当,可能的机制是减少了老化风险。马子龙说,目前老年痴呆无有效治愈药物,但老年痴呆、帕金森等神经退化病在睡眠监测中往往有

些特异表现,如肢体运动性觉醒增高。有些会有明显关联的前驱症状或疾病(如肝硬化和肝癌),大多数就诊患者出现睡眠中的行为问题(如噩梦连连,梦中厮打、搏斗、逃生等)才会到医院。马子龙说,睡眠监测也可早期提示老年痴呆。如存在明显性格改变或记忆力下降,可进行睡眠筛查,帮助早期发现老年痴呆。

据《武汉晚报》



领 取 通 知

年满 65 周岁来电领取面粉一袋

物资如下:

- 1.五得利面粉 5 斤;
- 2.老年健步鞋一双;
- 3.五谷杂粮 1 千克;
- 4.100-600 度自动变焦老花镜一副。

1.年满 65-85 周岁的人群;
2.物资分批发放,发放时间上午 8 时,请合理安排时间。

周六、周日不休息,可正常报名已经领取的请勿重复领取

领取电话:0351-2459111

太原市迎泽区皓皓食品店 广告