

八种“刮油去脂”蔬菜



· 资料图片

目前，高血脂的发生率越来越高，很多人对此颇为烦恼。在此推荐8种“降脂”蔬菜，大家不妨搭配吃一些。

海带

海带素有“海上之蔬”“含碘冠军”的美誉，是一种保健长寿食品，中医认为海带味咸性寒，可清热利水、软坚散结、镇咳平喘。现代研究显示，海带还具有调节血脂的食疗作

用。此外，海带中的褐藻胶是可溶性膳食纤维，能够和食物中的胆固醇结合，将其排出体外。海带中的多糖、长链等多种不饱和脂肪酸、牛磺酸等成分具有降低血脂、抑制肠道胆固醇的吸收、预防血栓形成、保护肠道健康等作用。

苦瓜

苦瓜性凉味苦，含有较多的苦瓜皂苷，有助于辅助调节血糖水平。苦瓜中维生素B1、维生素C和多种矿物质的含量都比较丰富，能调节血脂，提高机体免疫力。

芹菜

中医认为芹菜性凉，芹菜含有丰富的维生素、矿物质和粗纤维，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能帮助排除肠道中多余的脂肪。经常食用芹菜，有助于减少肠道脂肪吸收，辅助调节血压与血脂。但

是，年老体弱或胃病日久不愈的患者，应减少芹菜的摄入量。

大蒜

大蒜具有辅助调节血脂和预防动脉硬化的作用，并能辅助减少血栓形成风险。经常食用大蒜，能够对心血管产生一定的保护作用。但是，患有消化道疾病、肝病及眼病的患者不宜过多食用。

辣椒

辣椒所含维生素C的比例在所有食物中最高。维生素C可以改善机体微循环，减缓毛细血管脆性，同时维生素C还能够降低胆固醇的含量。辣椒素能促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪的积存，有助于调节脂质代谢。但是，过量食用辣椒会刺激消化道黏膜，容易引发消化道疾病。此外，辣椒属于大热之品，故中医认为高血压患者应慎食辣椒。

茄子

茄子皮内含有丰富的生物类黄酮，有辅助调节血脂和胆固醇的功能。生物类黄酮还可以增加毛细血管的弹性，改善微循环，具有明显的活血、通脉功能。此外，茄子中还含有大量的皂草甙，也能降低血液中的胆固醇。因此，茄子对于高血压、动脉硬化患者来说是比较理想的食物。茄子中含有特殊的营养成分，对一些常见的疾病有良好的食疗价值。但油炸茄子会使生物类黄酮大量丢失，因此，应少用油炸的烹调方法。

菜花

菜花有白、绿两种，绿色的也叫西蓝花，两者的营养价值基本相同，菜花热量低，食物纤维含量很高，还含有丰富的维生素和矿物质，因此它又被称为“天赐的良药”。菜花

含类黄酮较多，而类黄酮是一种良好的血管清理剂，能有效地清除血管上沉积的胆固醇，还能防止血小板的凝集、降低心血管疾病发生风险。蒸食是食用菜花的最佳方式，将菜花在盐水中浸泡几分钟，菜虫就会从其中跑出来，而且还可以去除残留的农药。

马齿苋

从营养方面看，马齿苋除含有常见的营养素外，还含有许多其他蔬菜里面少见的有机酸。尤其，马齿苋含大量钾盐、黄酮类等活性成分，还含有享有“血管清道夫”美誉的 γ -亚麻酸。因此，多食马齿苋，有助于调节血脂，降低血液黏度，促进血管扩张，减少冠状动脉痉挛和血栓形成风险。此外，马齿苋还有辅助降血压、调节血糖、清热解暑的功效。

文 / 李鸿林

“白水煮一切”并不能给身体“减负”

· 资料图片



近日，一条关于“吃得越‘干净’身体代谢就越差”的视频内容引起了不少网友的关注，其中提及“白水煮一切”并非给身体“减负”，而是更容易把身体吃进“低配模式”。日常追求少油少盐的清淡饮食，竟给身体“增负”了？记者就此采访了南京市中西医结合医院营养科主治医师戴倩倩。

“门诊上会遇到不少因为过度追求清淡饮食导致身体出问题的患者，有些甚至刻意拒绝一切调味料。”戴倩倩介绍，不少人对清淡饮食的理解出现偏差，走入极端化的误区，会导致代谢紊乱等问题。

戴倩倩介绍，清淡饮食的核心是减少重口味、高饱和脂肪、高盐高糖食物的摄入，本质是平衡膳食，绝不是提倡不吃油脂、不吃肉，更不是只吃水煮菜。

影响基础代谢最关键的因素就是肌肉量。“长期过度控制饮食、热量摄入不足，身体会分解肌肉来供给能量，肌肉量减少，身体会启动‘节能模式’，通过降低基础代谢率来减少能量消耗。”戴倩倩说，这种代谢

适应是一种自我保护机制，但一旦形成，即使恢复正常饮食，基础代谢率也会在较长时间内处于较低水平，不利于体重管理和身体健康。“无油无盐的极端做法会破坏人体正常的代谢平衡，如脂肪代谢紊乱会影响激素合成，进而影响内分泌系统；电解质代谢紊乱会影响心脏、神经系统等的正常功能，出现心律失常、头晕、抽搐等症状。”她补充道。

那么，健康的清淡饮食到底应该遵循什么标准？戴倩倩介绍，按照《中国居民膳食指南》推荐，健康成年人每天烹调用油控制在25—30克，每天食盐摄入量不超过5克，减少油炸、红烧、重口味腌制的做法。清淡饮食核心的“控”，还包括控制添加糖、辛辣刺激调料等的过量摄入。

清淡饮食同样需要保证膳食结构均衡，像减脂人群的“老三样（鸡肉、西蓝花、水煮蛋）”不建议长期食用。主食方面，以全谷物、杂豆类和薯类为主。蛋白质来源优先选择禽肉（去皮的鸡肉、鸭肉）、鱼虾类、瘦肉、蛋类、奶类以及大豆及其制品。蔬菜要种类多样，深色蔬菜占一半以上；水果每天摄入200—350克，尽量选择新鲜的、不同种类的水果。

对于高血压、糖尿病、痛风等慢性病需要清淡饮食的群体，可选择脂肪含量较低的瘦肉、鱼虾、鸡蛋和牛奶，控制好总摄入量，保证蛋白质充足，比完全吃素更有利于病情控制。

据《扬子晚报》

几款粥帮你调理情绪

过喜伤心、大怒伤肝、思虑伤脾、过悲伤肺、过恐伤肾……营养专家推荐几款粥，帮你调理好情绪！

喜

喜乐过度，超越了正常的限度，就会影响心脏功能，导致气血涣散。莲子芡实粥有滋肾固精、健脾宁心之效，适于中老年人，尤其是心脾肾虚者。

莲子20克，芡实30克，大米50克，冰糖、枸杞适量。加水炖煮至米烂即可，或将莲子、芡实研磨成粉，与大米同煮至米烂时即成。

怒

大怒伤肝，肝的疏泄功能受到影响，易出现精神抑郁、头昏头痛、眩晕耳鸣等症状。鸡肝菠菜粥可养胃补肝，解毒散热，适合脾胃虚弱者和儿童食用。

鸡肝切片加少许料酒腌拌片刻。粳米小火熬煮变稠后，加入焯烫过的鸡肝和菠菜，加适量香油、葱、姜丝、盐等即可。

思

思虑过度则伤脾，易出现食欲减退、恶心呕吐等症状，甚至引发抑郁症。苹果小米粥具

有健脾和胃、安神养心、益气减肥之功效。

苹果去皮去核后切小块，高压锅中放水和小米、苹果，加盖放到炉子上大火烧开后，上汽后转小火煮20分钟即可。

悲

悲伤过度则伤肺，若悲哀不止，痛哭流涕，久而不节，就会损害内脏。冰糖雪梨川贝粥可滋阴润肺，补益气血。

雪梨1个，川贝20克，枸杞15克，大枣2个，银耳、冰糖适量。一起放入锅中，煮开调至小火30分钟即可。

文 / 新晚

肿瘤患者选择性吃蔬果

围手术期：术前应以平衡膳食、加强营养为主，补充富含维生素C的新鲜蔬果（苦瓜、枣类）。术后保证营养摄入充足，可食用富含维生素C、锌的果蔬（芸豆、苹果等），促进伤口顺利愈合，减少术后并发症。如果食欲欠佳，可配合食用一些助消化的食物或药物，如山楂、B族维生素、多酶片等。

放疗期：放疗时，

每天要摄入300—500克蔬菜和200—350克水果。特别推荐菠菜、胡萝卜、西蓝花、西红柿等，还有能增强免疫力的食物，如香菇、银耳，多吃富含维生素C的食物，帮助促进受损细胞恢复。

化疗期：推荐患者食用富含维生素的蔬果（如胡萝卜、西蓝花、西红柿等），增加蔬果的品种及数量，以此来补充膳食纤维、维生素、矿

物质。

在化疗阶段，如果感到恶心或者没胃口，可以选择开胃的助消化蔬果，比如山楂、猴头菇，让饮食更轻松愉快。

患者在服用一些靶向药物或内分泌治疗药物时须忌口西柚类水果（如西柚、红心柚等），可能引起严重不良反应，且要避免吃太多高糖水果，如葡萄、哈密瓜。

文 / 吴焱