

“护心饮食”顺带降脂



饮食健康有助护心。北京大学临床研究所武阳丰教授等曾于2022年提出更适合国人的“中国心脏健康饮食”，效果堪比降压药。该团队通过进一步研究表明，对于轻度高血压患者来说，“中国心脏健康饮食”还能降低总胆固醇和10年心血管疾病风险，同时也有助降血糖。

饮食结构不同，意味着营养素、食物选择及烹调方法都存在差异。在“中国心脏健康饮食”中，脂肪供能减少5%~8%，蛋白质供能增加3.5%~5.5%，同时增加了全谷物并限制单糖摄入，碳水化合物供能增加0%~5%。此外，膳食纤维摄入量从11克/天增加到30克/天；钾摄入量从1700毫克/天增加到3700毫克/天；钠摄入量从近6克/天减少到3克/天。研究证实，正是这些饮食因素综合在一起，让“中国心脏健康饮食”在降压、降脂、降糖等方面发挥了优势。要想按照“中国心脏健康饮食”来安排日常三餐，应做到5点。

改变烹饪方法，减少食用油

《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天烹调油不应超过25~30克；如果要控制血脂，应控制在20~25克，而中国成人慢性病与营养监测数据显示，每人每天平均烹调油摄入量达43.2克。要想一步到位实现控油目标有很大难度，大家可以从日常做起：用油壶、控油瓷勺等帮助把握量，一个菜用油量不超过1瓷勺；烹调方式多采用蒸煮炖、水油焖等方式，减少油炸、煎烤、红烧等方

式；一些烹调工具，如不粘锅、电饼铛、空气炸锅等用好了也可以帮助控油。除了限制烹调油，选购食品时要看营养标签，选择脂肪含量低的产品，牛奶选低脂或0脂肪乳制品，粗粮面包选没有额外添加油脂的，糕点、薯片、曲奇饼干等最好不吃。

增加蛋白质，提升瘦肉、豆类奶摄入

2020年，国际脂质专家小组提出，要增加蛋白质摄入量，特别是植物蛋白和某些动物蛋白，对降低心血管疾病风险有积极作用。在肉类选择上，建议用家禽或鱼代替红肉。水产肉类相对畜肉来说，具有饱和脂肪含量低、不饱和脂肪酸含量更高的特点，能起到较好的调血脂作用。《中国居民膳食指南(2022)》建议，每周最好吃两次鱼。如果已经存在血脂异常，更要适量食用富含欧米伽3多不饱和脂肪酸的鱼油，每周吃2~3次鱼，每次摄入量50~100克。除了水产，禽肉也可适量吃，鸡胸肉、鸡腿肉(可去皮)等都很适合。畜肉最好选瘦不选肥，每天不超过75克。

大豆同样富含优质蛋白，以及膳食纤维、大豆卵磷脂、大豆低聚糖等，建议每天吃一把大豆或相应的豆制品(约15~25克原料大豆)。奶类是优质蛋白和钙的良好来源，血脂异常者可选用低脂或脱脂奶制品，每天喝300~500毫升奶。

提高碳水化合物质量

增加全谷物等优质碳水化合物

来源，限制单糖等精制糖摄入，只要碳水化合物的质量提升上去，供能比适当增加0%~5%就没问题。按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐，每天吃50~150克全谷物。胃肠好或有控制血压、血脂需求的人，全谷物摄入比例还可以进一步提升。糙米、薏米、荞麦、燕麦、小米、玉米等都很好，蒸饭、煮粥、做馒头、面条等都可以，但不建议打成糊来喝。红豆、豌豆、芸豆等杂豆类，营养价值远超精白米面，可以跟全谷物一起掺着吃。

膳食纤维每天达到30克

研究表明，摄入充足的膳食纤维对肠道、血糖、心血管、体重健康都大有裨益。新版《中国居民膳食营养素参考摄入量》将膳食纤维适宜摄入量从之前的25克/天，提高到25~30克/天。要想实现这一目标，《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天应吃够300~500克蔬菜，200~350克水果，50~150克全谷物，15~25克大豆，5~10克坚果。在保证量的基础上，同类别下多选膳食纤维含量高的，比如蔬菜中的荷兰豆、毛豆、扁豆、芥菜；水果中的枣、石榴、桑葚、梨；主食中的荞麦、蚕豆、豌豆、燕麦等都富含膳食纤维。

减钠增钾

钠盐可显著升高血压，中国成人慢性病与营养监测数据显示，平均每人每天盐摄入量达9.3克。中国营养学会建议，每天盐摄入量不超过5克，我国居民膳食中75.8%的钠来自家庭烹饪用盐，其次为高盐调味品。所以，烹调时建议尽可能使用定量盐勺，如果加了生抽、蚝油、鸡精等，盐就少放，以做出的菜肴不出明显咸味为宜。选购预包装食品时，注意看配料表和营养成分表，配料表不含盐最好。若配料表显示添加了盐，营养成分表钠含量不超过120毫克/100克依旧属于低钠食品；钠含量超过800毫克/100克，则属于高盐食品。钠和钾就像跷跷板的两端，增加膳食中钾的摄入量可降低因高盐膳食导致的高血压。《中国高血压防治指南(2018)》指出，日常膳食可增加富含钾的食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)。

(生命时报 李园园)

抗体疗法可减少多种食物过敏反应

美国《新英格兰医学杂志》近日发表的一项新研究显示，使用一种单克隆抗体药物——奥马珠单抗进行为期16周或以上的疗程治疗，可减少1岁及以上儿童和成人对多种食物的过敏反应。

美国国家卫生研究院资助的这项随机对照试验，招募了177名年龄在1至17岁之间的儿童和青少年，以及3名年龄在18至55岁之间的成人参与，他们对花生和几种常见食物(牛奶、鸡蛋、腰果、小麦、榛子或核桃)中的至少两种过敏。治疗组每2至4周接受一次皮下注射奥马珠单抗，连续进行16至20周，对照组接受相应的安慰剂注射。结果显示，治疗组在注射周期完成后，有近67%的参与者可以在摄入单剂量600毫克或更多花生蛋白的情况下，不出现中度或重度过敏反应，而对照组不出现相应过敏反应的比例只有不到7%。

据介绍，奥马珠单抗的作用原理是与血液中引起过敏反应的主要抗体免疫球蛋白E结合阻止其触发导致过敏症状的关键免疫细胞，以降低这些细胞对过敏原刺激的敏感性。

2月16日，美国食品和药物管理局批准奥马珠单抗(商品名Xolair)用于减少对食物过敏的成人和1岁及以上儿童的过敏反应。但该药物未获批准用于对过敏反应或过敏症的紧急治疗，服用该药物的人仍应避免食用他们平时过敏的食物。

据美国国家卫生研究院介绍，全美约有7.6%的儿童(约550万人)对某些食物过敏。美国国家过敏和传染病研究所所长珍妮·马拉佐表示，该研究结果表明，可以通过药物帮助降低对常见食物过敏反应的风险，防范因意外接触过敏食物产生的紧急情况。(新华社 谭晶晶)



爱吃腌菜，体重超标

家里有什么就吃什么，家人怎么吃我就怎么吃——这样的饮食习惯似乎再平常不过，但它却在不知不觉中改变着老人的体型。近日，《食品环境及其对人类营养与健康的影响》杂志刊文指出，家庭食物环境与老年人体重有关，家中保存的食物越多，老年人就会肥胖，腌制食品是罪魁祸首之一。

这项调查由北京大学护理学院的研究者开展。他们对北京1764名65~80岁老人的家庭食物环境进行了调查，收集的材料包括参与者的收入水平，运动、吸烟和饮酒等习惯，体重指数，婚姻状况，家庭中八类食品(新鲜水果、新鲜蔬菜、乳制品、粗粮、咸味零食、含糖饮料、腌制食品和油炸食品)的供应情况；询问问题包括“您家中出现这些食品的频率如何”“您在过去3天内是否吃过此类食物”等。

结果发现，家里储存、消费各类食品的数量越多，老年人体重指数越高。八类食品中，腌制食品储存多、吃得频繁，与老年人体重指数平均增加0.44有关，其他食物的供应量与体重关系不显著。调查还发现，在各类高能量/低营养密度食品中，腌制食品的易得性最高，为52%，其次为咸味食品(40%)和含糖饮料(28%)。这提示，在家里频繁接触腌制食品的老人更易发胖。

“在中国许多地区，腌制食品是家庭饮食中不可或缺的一部分，包括腌菜、腌肉、腌鱼等。”东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖说，多吃腌菜不是好习惯，多项研究表明，经常食用腌制食品与诸多健康问题有关，如高血压、脂肪肝等，其也是超重和肥胖的危险因素之一。金晖解释，腌制食品含大量盐分，吃得多会造成体内钠元素含量过高，引起水钠潴留，导致水肿；腌菜的味道能增加食欲，为稀释咸味，老年人在食用过程中还会相应地增加谷物摄入，导致能量超标，由此引起体重增加。

对一些老年人来说，吃腌菜已成为习惯，无咸不欢；还有些老人味觉减退，觉得吃腌菜能提升食欲。另外，腌菜保质期长，适合囤起来，供不时之需。但不论出于何种原因，老人都需要控制腌菜摄入量，否则不仅导致发胖，其含有的亚硝酸盐还会增加患消化系统肿瘤的风险。金晖建议，按照每天盐摄入量不超过5克计算，腌制食品最好控制在每天30克以内，一周不超过3次；选购腌菜时，要买品质较好的低盐或无盐产品；食用时合理搭配其他食物，如新鲜蔬果，且应避免同时食用多种高盐食品，降低腌菜对健康的危害。(生命时报 欧阳云雷)

嗓子有异物感 你会想到是颈椎病吗

嗓子眼儿里总觉得有什么东西卡着不舒服，症状时轻时重，有时还觉得脖子酸疼……你会想到这可能是颈椎问题引起的吗？

嗓子难受被疼痛科治愈了

在门诊遇到这样一位患者，因三个月来持续的咽部异物感多次就诊于耳鼻喉科，但检查均未见异常，服药效果也不佳，最终转介到疼痛科就诊。

这位患者时常感到咽部不适，如有痰但咳不出，症状时轻时重，并有颈部酸痛感。体格检查：双侧颈背肌肉紧张，前中后斜角肌紧张、压痛，颈部前屈及侧屈受限。考虑颈椎问题导致的咽部症状。在疼痛科治疗颈椎后症状明显改善。

明明没东西为啥有异物感

咽部异物感是咽部感觉和运动功能紊乱的一种症状，如球塞感、痒痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感或觉喉有异物，咳之不出，吞之不下等。凡咽部及邻近组织器官受损或咽部神经受到各种刺激都可以诱发。

为什么会有咽部异物感？咽部神经支配极为丰富，感觉和运动神经主要来自咽后壁的咽丛，含有迷走神经、舌咽神经、副神经和副交感神经的分支，故咽部感觉极为灵敏。

全身许多器官的疾病，也可通过神经的反射和传导作用，使咽部发生异常感觉。故咽部异物感产生的机制较为复杂，致病因素繁多，可由多种疾病引起。

低头症状加重考虑颈椎病

颈椎病引起的咽炎和普通咽炎症状相似，又有所不同。普通咽炎引起的咽部阻塞感在耳鼻喉科针对性治疗后可明显缓解。而颈咽综合征除了咽部阻塞感外，还有颈部不适、酸胀感，低头后症状明显加重，只按照咽炎治疗，症状无明显改善。

如果您也有类似于上面患者提到的异物感，也经过各种检查排除了相关疾病，那就可能是颈椎病导致的咽部异物感，推荐您找疼痛科就诊。患者可以接受颈椎低温等离子射频消融术，利用一个穿刺针到达靶点进行消融，治疗过程不到半个小时。(北京青年报 温丽娟 王小平)