

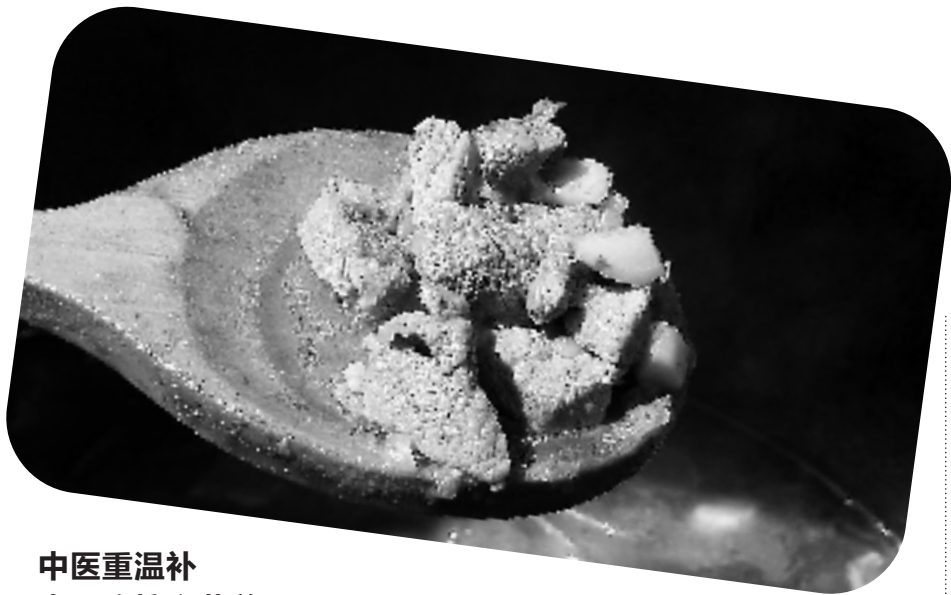


通讯员 应晓燕
本报记者 戴虹红

“其实秋冬季节心血管疾病高发异常受饮食、生活方式的影响是比较大的,因此合理安排饮食和良好的生活方式是防治心血管疾病的基础。”当被问及饮食与心血管疾病的关系时,浙江省立同德医院营养科主任金薇薇副主任营养师一针见血。她说,要想在秋冬季不“伤心”,主要措施包括改善生活方式、合理膳食,合理选择营养品,控制体重,戒烟限酒,坚持规律合适的运动等。



护心保健 药膳调理 食补养心事半功倍



中医重温补 也可吃护心营养品

金薇薇说,从中医角度来说,心为火、主阳,肾为水、主阴,肾阴需要心火温煦,心若受寒就容易引发多种疾病。秋冬季要防寒保暖,切忌“要风度,不要温度”。寒从脚起,足部保暖也要重视。冬季日照时间短,适当晒太阳也有保暖、预防骨质疏松、使甲状腺素等体内的激素分泌增加,以达到内脏功能改善的效果。

金薇薇说,冬季养心饮食也应顺应自然界闭藏之规律,尽量选择温补类食物,少吃辛辣刺激、高盐高糖高油、硬物、火烤爆炒的食物,不可盲目进补。宜多食谷类、羊肉、鱼类、木耳等滋阴潜阳食物,辅以热茶饮。摄入含不饱和脂肪酸的植物油脂为主,如豆油、菜籽油、花生油、橄榄油等,保证优质蛋白质的供应。

俗语说“冬吃萝卜夏吃姜”,萝卜味甘性寒,有通气、消食、利尿、润肺、祛痰等作用,冬季食用萝卜能够辅助气血通畅和排毒、促消化、补营养等。而心脏(君主之官)负责体内血液循环和调节气血的运行,气血通畅则五脏俱安。

如果在饮食、运动等无法做到的情况下,可以选择适合自己的护心营养品。例如辅酶Q10(一种脂溶性抗氧化剂)能激活人体细胞和细胞能量的营养,为心肌提供充足氧气,预防突发性心脏病,尤其在心肌缺氧中发挥关键作用,其在医学上广泛用于心血管系统疾病的预防和治疗。深海鱼油胶囊,含丰富的 ω -3不饱和脂肪酸(DHA等),具有降低血液粘稠度,增加血管的弹性,调节血脂,减少心肌梗塞等作用。建议向医生咨询后再进行选择。

老年人也要控制体重

冬季养心最后一条就是控制体重。“这一点很容易被忽视。”金薇薇说,减重可明显降低超重或肥胖者心血管病危险因素水平,使其罹患心血管病的风险降低。我国某研究表明,保持BMI(体重除以身高的平方) <25 可减少成年人5%的心血管病发病。肥胖不只是体重增加,更是一类涉及多种器官与系统的慢性疾病。日常生活中可以自测,一般男性腰围 ≥ 85 厘米,女性腰围 ≥ 80 厘米,BMI ≥ 24 就要引起重视了。

那面对超重肥胖该怎么做,是不是要少吃多运动?金薇薇说,一味地节食少吃会导致基础代谢率下降,停止节食后很长时间会更加饥肠辘辘,大吃特吃的欲望很难克制。多运动确实消耗的能量变多了,但运动后饥饿感增强,摄入量也会增加。因此,医学营养减重干预极其重要。通过营养评估、饮食生活方式干预后,减重的成功率极高。安全健康的非药物饮食干预方案才是有效的。会选、会吃、吃够量是每一位肥胖者都要学会的方法。

因为冬季气候寒冷,寒气凝滞收引,血液运行慢,容易引发旧病的复发。因此冬天动一动,少生一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。冬季运动建议早卧晚起,选择阳光充足、空气新鲜的位置做轻松的运动,一般人群不建议参加冬泳。

推荐几款简易药膳

金薇薇还贴心地为大家介绍了两款简单易做的药膳,方便在家就能调理身体护好心。

桂枝红枣猪心汤

具体做法:猪心(半个)挤去血水,放入沸水中氽烫,捞出冲洗干净,切片。桂枝5克、党参10克、红枣6枚,分别洗净放入锅中,加适量水,大火煮开后转小火继续煮30分钟。再放入猪心片煮熟,加盐调味即可。

作用:可补血益气、安神定惊,对气血不足、气短心悸、心慌失眠等症有食疗作用。

安神助眠饮

具体做法:将酸枣仁(捣碎)10克、柏子仁10克、白芍6克、灵芝6克,洗干净放入养生壶中浸泡20分钟,然后大火煮开,再小火煮20分钟,温饮即可,可多次冲泡至味淡;或者将上述材料放入闷壶中,倒入沸水,闷15-20分钟即可,可多次冲泡至味淡。

作用:养血安神,固本扶正。

