

腹为五脏之总,故腹本喜暖。

——清·曹廷栋《老老恒言》

健康心脑血管 远离高油高盐饮食



专家介绍

曹艳宏,肿瘤营养与代谢治疗科护士长,高级营养师(一级),主管护士,肿瘤专科护士,曾经在安徽省立医院神经内科,急诊内科工作10余年,对心脑血管疾病及恶性肿瘤疾病饮食指导积累了丰富的临床经验,专业主攻方向肿瘤一、二、三级预防的饮食管理。



寻医问病

热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

□ 夏蕴华 记者 李皖婷 / 文 倪路 / 图

如何健康饮食如今成了目前老百姓关注的问题。高油高盐饮食有哪些危害?老年人怎么吃最健康?12月11日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省肿瘤医院(安徽省立医院西区)高级营养师曹艳宏与读者进行交流。

“膳食宝塔”对指导饮食很有帮助

读者:什么是合理的膳食结构?

曹艳宏:参照《中国居民平衡膳食宝塔》(2007版),各种营养素摄入均衡合理。膳食宝塔建议:谷类食物位居底层,每人每天应该吃250g~400g;蔬菜和水果居第二层,每天应吃300g~500g和200g~400g;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层,每天应该吃125g~225g;奶类和豆类食物合居第四层,每天应吃相当于鲜奶300g的奶类及奶制品和相当于干豆30g~50g的大豆及制品。第五层塔顶是烹调油和食盐,每天烹调油不超过25g或30g,食盐不超过6g。

高油高脂肪饮食导致心脑血管病高发

读者:油多、高脂肪饮食对我们身体有什么影响?

曹艳宏:植物油正常情况下都是顺式脂肪酸,其在体内7天完成代谢。而经过反复的高温后脂肪酸的碳原子空间结构发生了变化,变成了反式脂肪酸,其在体内需要50天才能代谢完成,严重增加了我们肝脏的负担,高脂肪导致热量供应过高,能量不能及时消耗,会转化为脂肪在肝脏内,出现肥胖、脂肪肝等,脂肪肝→肝硬化→肝癌。同时油反复加热冒烟后产生了大量物质,其中苯并芘是强致癌物。肥胖同时会出现胰岛素抵抗,糖耐量异常,血糖升高,糖尿病。血脂异常,动脉粥样硬化,出现心脑血管问题。

每日每人食盐摄入别超过6g

读者:怎样才能更好控制盐的摄入量?

曹艳宏:每日每人食盐摄入不超过6g,可能政府层面也要重视,发盐勺,食盐即氯化钠,每人每日钠摄入2200mg,大量调查数据显示我国人均摄盐量高,甚至一度达到每人每日20g,近几年大有好转,每人每日12g左右,大量腌制食品的摄入,调味品酱油,及天然含钠食物,如100g虾仁含钠约4880mg。我们可以从烹调方式加合适调味品等增加我们舌头对食盐的感知,从而控制食盐的量。

牢记下面14条防癌小建议

读者:现在有说法称很多癌症是“吃出来的癌症”,能不能给出一些防癌小建议?

曹艳宏:在肿瘤高发情况下,给大家些防癌的小建议:

1、合理安排饮食。在每天的饮食中植物性食物,如蔬菜、水果、谷类和豆类应占2/3以上。

2、控制体重、避免过轻或过重。用体质指数(BMI)来衡量,BMI在20~23kg/m²之间为理想体重。

3、坚持体育锻炼,如果工作时间很少活动或仅有轻度活动,每天应有约1小时的快走或类似的运动量。每星期至少还要进行1小时出汗的剧烈运动。

4、多吃蔬菜、水果。每天吃400~800g果蔬,绿叶蔬菜、胡萝卜、土豆和柑橘类水果防癌作用最强。每天吃5种以上果蔬,且常年坚持,才有持续防癌作用。

5、每天吃600~800g各种谷物、豆类、植物类根茎,加工越少的食物越好。少吃精制糖。

6、不提倡饮酒。若饮酒应控制在适当的限量以下,建议成年男人一天饮用酒的乙醇量不超过25g,成年女人一天饮用酒的乙醇量不超15g,孕妇、儿童和青少年应忌饮酒。

7、每天吃红肉(即牛、羊、猪肉)不应超过90g。最好吃鱼和家禽以替代红肉。

8、少吃高脂食物,特别是动物性脂肪。选择恰当的植物油并节制用量。

9、少吃盐,少吃腌制食物,盐的每日消耗量应少于6g(约一茶匙)。

10、不要食用在常温下存放时间过长、可能受真菌毒素污染的食物。

11、用冷藏或其它适宜的方法保存易腐烂的食物。

12、食品中的添加剂、污染物及残留物的水平低于规定的限量即是安全的,但乱用或使用不当可能影响健康。

13、不吃烧焦的食物、直接在火上烧烤的鱼和肉或腌肉,熏肉只能偶尔食用。

14、对于饮食基本遵循以上建议的人来说,一般不必食用营养补充剂,营养补充剂对减少癌症的危险可能没有什么帮助。

问题一:母亲半身不遂,肢体麻得厉害,患有脑梗塞,出院一直没有恢复,现在手脚麻得厉害,不知道可有什么好的药方可以缓解?

合肥市第二人民医院神经内科医师吴倩:脑梗后出现麻木症状是后遗症的表现之一。可通过康复训练得到改善,如病情明显加重,建议及时就医,以免延误病情。

问题二:冬季鼻炎复发很厉害,日常生活中有没有什么方法可以缓解?

合肥市第二人民医院耳鼻喉科主治医师刘诗敏:根据鼻炎的分类有不同的治疗方法,建议明确诊断对症处理。

问题三:我患关节炎10多年了,一直断断续续的治疗,现在双手都变形了,全身关节都痛,最近半年多次查肝肾功能都升高,请问能采用中医手段治疗吗?

合肥市第二人民医院中医科医师张燕燕:可以通过中医手段治疗,建议入院详细检查了解后对症处理。

问题四:孙子今年5岁,牙齿龋坏很厉害,打算带他去看牙。请问孩子看牙需要打麻药吗?打麻药会损伤大脑吗?

合肥市第二人民医院口腔科主治医师黄擎:拔牙一般都是采用局部麻醉,不会损伤大脑。但一定要前往正规医院治疗。

问题五:骨关节炎患者到底能不能运动?会不会反而导致病情加重?

合肥市第二人民医院骨科主治医师郭万根:建议适当运动,不宜过度,经常运动会加重关节损伤。

朱沛炎 记者 李皖婷

下期预告

正确认识新生儿黄疸

很多家长没有“黄疸”这个概念,忽视了黄疸的危害而导致不良后果;也有一些家长因为不了解而过于紧张。那么新生儿黄疸是如何产生的?如何区分生理性黄疸和病理性黄疸?新生儿黄疸有何危害?新生儿黄疸又是如何治疗?下周五(12月18日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市三院新生儿科行政主任潘西安与大家交流。

潘西安,副主任医师,从事临床工作10余年,擅长对新生儿科、儿内科各种常见病、多发病、危重症病、疑难病症诊治,对早产儿、低出生体重儿的管理、新生儿窒息、新生儿呼吸窘迫综合征、缺氧缺血性脑病、颅内出血、新生儿感染、重症新生儿溶血病、胆红素脑病等的诊治有丰富的临床经验。

张晓玲 记者 李皖婷

关节骨病患者一生不容错过的一本书 关节骨病治疗与保健指南 来电就送



关节骨病是成年人常见的一种疾病,它严重影响人们工作和生活,甚至还要拖累家人。

读《关节骨病治疗与保健指南》,该书内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、图、表并茂,方便读者阅读理解,具有科学性、实用性、通俗性和新颖性。语言简洁明了、通俗易懂,内容全面、实用,旨在

把有关关节骨病的基础知识和防治方法教给读者,使读者对本病有一个全面的了解,在日常生活和工作中能够自我保健,是一本难得的保健科普图书。

现在有300本《关节骨病治疗与保健指南》在我市免费发放,凡是患有膝关节病、颈椎病、骨质增生、骨质疏松、风湿骨病等符合条件的读者均可拨打电话400-679-6655无条件免费领取,数量有限,领完即止。

领取电话:400-679-6655