



血脂不正常,这是很多人的烦恼。不仅中老年人中血脂异常比例很高,近年来,中青年人中血脂异常的人数也在激增。高血脂虽然看似不疼不痒,但这种状态与高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性疾病的风险都有所关联。血脂出现异常,往往提示我们代谢能力下降、生理趋于衰老、饮食生活习惯不健康等等,而这些大都与多种慢性病风险增加有关系。

国家卫健委今年发布的《高脂血症食养指南》,对血脂异常人群提出了8条建议。指南中提出,要“会看慧选”,聪明选择食物。限制胆固醇和饱和脂肪,我们应该怎么吃呢?

选择什么样的食品能控制血脂呢?本期健康问诊带来了中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家范志红的观点,一起来看。

蔡富根/整理



怎么控制饱和脂肪?

范志红强调,对于高血脂人群来说,需要控制膳食中的脂肪总量,还要控制饱和脂肪,主要有下面几个措施:

1.烹调油不能用动物油,包括黄油、猪油、牛油、羊油等,也不要使用棕榈油、椰子油。

棕榈油和椰子油虽然是植物来源的油,但饱和脂肪酸比例分别高达一半和80%。

2.饼干、曲奇、蛋糕、蛋挞、起酥面包等焙烤食品,薯片、锅巴、萨其马等零食,以及各种分层的酥皮点心和小吃,尽量少吃。很多吃肉少的人,却可能贪恋这些饱和脂肪+糖+精制淀粉的美食,而它们对血脂的影响非常不好。

3.选择低脂的奶类,少吃高档冰淇淋、高档雪糕,以及包巧克力皮的冷饮。因为要想让冰淇淋和雪糕足够好吃,就需要加入较多的全脂奶和奶油。雪糕和冰淇淋外面的巧克力皮,因为要避免迅速融化,使用的往往是含代可可脂的配方。天然可可脂本身就含有一半以上的饱和脂肪,代可可脂的饱和程度就更高了。

4.避免肥肉,避免高脂肪的肉,少用肥肉糜,鸡鸭肉去皮。牛羊等反刍动物的脂肪,饱和脂肪比例特别大(室温下的凝固性很好)。猪肉的脂肪次之,鸡鸭肉中的饱和脂肪比例就更低一些(室温下半凝半化)。

特别需要提醒的是,猪颈肉、梅肉、雪花牛肉、肥羊片等,看似不是肥肉,其实都是超高脂肪的肉类。

烤肉串要小心,因为其中基本上都是用脂肪较高的原料,或者肥肉瘦肉间隔穿在一起烤制,才会让人吃起来满嘴肉汁(其实是脂肪的汁),感觉香浓过瘾。

5.尽量少吃加工肉制品。加工肉制品是那些可以开袋即食、颜色粉红的熟肉制品,包括培根、熏肉、腌肉、香肠、灌肠、烤肠、火腿、午餐肉等。

只要仔细看一下就知道,这些产品的脂肪含量在百分之十几到二十几之间,比普通瘦肉高得多。甚至有些产品可以达到40%以上的脂肪含量,比如香肠和培根。所以,加工制品是脂肪和饱和脂肪的来源,而且通常盐(钠)含量很高,对心脏健康不友好。



控制血脂的人肉蛋应该这样吃

注意!我国血脂异常的人数在激增

怎么控制膳食中的胆固醇?

1.吃新鲜的禽蛋,避免加盐、加碱的蛋,以及不新鲜的卤蛋。

鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋鸽子蛋,它们的胆固醇含量大同而小异。但咸鸭蛋和皮蛋钠过多,不能经常用来替代新鲜蛋。由于蛋黄中富含胆固醇,加工之后,会随着时间推移而氧化。氧化的胆固醇对血管内皮伤害更大,所以要尽量吃新鲜的鸡蛋。

2.限制蛋黄的量,或者选择低胆固醇含量、高 ω -3脂肪酸含量的鸡蛋。

每个鸡蛋黄大概相当于200毫克的胆固醇。因为还要留一点份额给瘦肉、鱼和奶(大概还需要100毫克),所以,如果胆固醇不超标,只是甘油三酯超标,那么完全可以每天吃一个带黄的鸡蛋。

有些人可能会说:买那些高价的低胆固醇、高DHA鸡蛋,还不如直接吃肉、吃鱼呢!

少吃1个鸡蛋,换成吃100克肉,从健康角度来说,哪个更合算?

这要看你想得到什么营养成分。如果是想增加蛋白质,则一个鸡蛋不如100克鸡胸肉的蛋白质含量高。如果想得到更多的维生素,那么吃一个鸡蛋可能更合算,因为鸡蛋中含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K,这些成分在瘦肉里的含量非常非常低。论8种B族维生素的含量,鸡蛋也不逊色于肉类。

因为蛋黄里除了胆固醇过多令人担心之外,其他成分都是非常有益健康的。比如磷脂,比如叶黄素,比如维生素ADEK,比如8种B族维生素,对预防心脑血管疾病有益无害。

必须记住的是:鸡蛋所含的12种维生素,以及磷脂、叶黄素和甜菜碱等多种保健成分,几

乎全都在蛋黄里。所以如果扔掉蛋黄,就没必要吃鸡蛋了,直接吃豆腐吧。

3.限制动物内脏,避免多吃鱼子、蟹黄等胆固醇特别高的部位。

虽然很多人特别害怕内脏中的胆固醇,其实部分海鲜的胆固醇含量和内脏的差距并不大。

例如,按中国食物成分表(标准版),100克猪肚、鸡心和猪肝中的胆固醇含量分别是165、194和288毫克。而基围虾、鲍鱼、螃蟹分别是181、242和267毫克,和动物内脏差异不大。

4.控制吃肉和鱼虾的总量,选择胆固醇相对较低的品种。

在肉类和鱼类中,不同品种的胆固醇含量差异很大,按中国食物成分表(标准版),每百克猪小排、猪口条(猪舌)和牛舌的胆固醇含量分别为146、230和99毫克,而猪肘棒、鸡胸肉和牛里脊分别是65、65和44毫克。一般的规律是:原料肉的口感越香浓多汁,脂肪含量越高,胆固醇含量越高。

在鱼当中,比如说,鳗鱼和沙丁鱼算含量高的,100克中的含量分别是177和158毫克;而鲟鱼和带鱼就分别只有46和76毫克。一般的规律是:脂肪含量高的鱼,胆固醇也相对高一些。

5.把含有胆固醇和脂肪的肉蛋食材和豆制品一起烹调。

很多人的烦恼是,在控制胆固醇和饱和脂肪的情况下,吃肉的数量会受到限制。每天几十克感觉太少了。这时候不妨减少那种纯肉的硬菜,而是把肉切成肉丝、肉片和肉末,和蔬菜一起烹调。

试试这样的混合烹调方案

建议大家试试肉类+豆制品、蛋类+豆制品的混合烹调方案。比如说:

——炒肉丝的时候加入豆干丝、腐竹丝和豆腐干张丝。

——炒肉丁的时候加入豆腐干丁、素鸡丁。

——把水煮肉片改成豆花垫底的肉片。

——蒸蛋羹时,加入搅碎的内酯豆腐一起蒸。

——把葱花炒蛋改成葱花碎豆腐炒蛋。

植物蛋白和动物蛋白混合之后,蛋白质的总量就多了,看起来更丰富了,而且口味非常好。

由于大豆蛋白不含有胆固醇,饱和脂肪含量也很低,却含有能减少胆固醇吸收利用的植物固醇和膳食纤维,在肉蛋菜肴中纳入它们,对于控血

脂是有帮助的。

总之,即便是健康人,所有指标都正常,也要在80%的日子里做到健康生活。有时候任性一下是可以的,但不能经常太任性。所谓冰冻三尺非一日之寒,等到代谢异常之后,就会失去更多美食的幸福啊!

拍卖公告

受委托,本公司将于2023年6月27日下午15:30时,在本公司会议室举行拍卖会,现公告如下:
一、拍卖标的:玉器雕品一批,整体拍卖。参考价80300元。
二、咨询、展示、登记时间:自公告之日起至拍卖会前一日(下午17时止)。
三、联系方式:电话:18010866278
公司地址:合肥市庐阳区阜阳北路436号骏豪华庭商业综合体1幢1006室。
四、注意事项:有意竞买者请携带有效证件,到我公司办理竞买登记手续并在拍卖会前一日17时前交纳2000元保证金,若竞买不成功,保证金不计息全额退还。
安徽省安和拍卖有限责任公司
2023年6月20日