

坚果吃不对 血脂易飙升



你家茶几上,平时是不是也摆满了花生、瓜子、开心果等坚果,晚上看电视时随手抓几把来吃。很多中老年朋友把坚果当作“护血管神器”,每天雷打不动吃上一把,觉得这是在养生。可你知道吗?坚果吃对了是“宝”,吃错了,反而可能成为“血管添堵剂”。



(CFP)

尽量选择未经过加工的原味坚果,避免油炸、盐焗、糖渍等处理方式。那些裹着糖衣、油炸过的坚果,健康价值已经大打折扣。

吃坚果的最佳时间,不是饭后,而是作为两餐之间的加餐,或者替代一部分烹调油。比如今天吃了15克坚果,炒菜时就要少放一点油,这样全天的总脂肪摄入量才不易超标。

夏羽茵还特别提醒,对于已经患有高血脂、糖尿病和肥胖的人群,或者消化功能较弱的老年人,坚果的摄入量还要酌情减少,建议每天控制在5~10克,也就是半把的量,并且最好把坚果磨成粉末或切碎后少量食用,更利于消化吸收。

这几类人群吃坚果讲究多

夏羽茵还提醒,不同体质的人,在坚果种类的选择上也应有所侧重,有时甚至需要“忌口”。

高血脂人群要“挑着吃”,可以选择核桃、亚麻籽等,而食用脂肪含量极高的夏威夷果、碧根果时,要严格控制量,浅尝辄止。

超重人群要“算着吃”,比如今天吃了坚果,就要相应减少主食或其他高热量零食的摄入,保证全天的总热量不超标。

婴幼儿和老人要“碎着吃”。3岁以下的幼儿和吞咽功能减退的老年人,食用整颗的坚果存在窒息风险。这两类人群吃坚果时建议要磨成粉末或细小颗粒,可以拌在粥里、酸奶里吃,既能补充营养,又能确保安全。(王敏)

每天饭后吃一把坚果竟让甘油三酯超标

今年60岁的赵先生退休后格外注重养生,听说吃坚果能降血脂、护心脏,便经常购买核桃、巴旦木、腰果、开心果等多种坚果当零食。

“都说坚果是健康零食,我想着多吃点也没坏处。”赵先生告诉记者,他每天吃完晚饭后,一边看电视一边剥坚果,不知不觉一晚上就能吃掉一袋。两个月后,赵先生总感觉头晕乏力,以为是累着了,没太在意。直到去体检后才发现自己甘油三酯值达到了6.8毫摩尔/升,远超1.7毫摩尔/升的正常值上限,被确诊为高甘油三酯血症。

“我平时吃得挺清淡的啊,大鱼大肉都很少吃,怎么血脂反而高了?”拿着体检单的赵先生十分不解。了解到赵先生近期的饮食习惯后,医生告诉他,甘油三酯升高的“罪魁祸首”很可能就是过量食用的坚果。

坚果吃多了等于给血管“囤油”

针对赵先生这个病例,副主任夏羽茵解释,坚果确实富含不饱和脂肪酸、植物甾醇、膳食纤维和维生素E,这些营养素对心血管健康有益,但再有营养的食物吃起来也要把握量。“很多人忽略了一个关键问题:坚果本身就是高脂肪、高热量的食物。如果每天吃一小碗核桃(100~150克),仅从坚果中就摄入了600~900千卡的热量,相当于多吃了一顿饭。”夏羽茵给记者算了一笔账。

“当摄入的能量远超身体消耗时,多余的部分就会转化为内源性甘油三酯,储存在脂肪细胞和血液中,导致甘油三酯水平直线飙升。”夏羽茵解释道,赵先生的情况就很典型——他以为自己多吃坚果是在养生,实际上是在给血管“囤油”。

吃多少才算“适量”要掌握“抓抓法”

你每天吃的坚果是否过量?夏羽茵给出了一个简单易行的判断标准——抓抓法。普通人每天坚果的摄入量,应该是单手抓满满一把,手指握住不漏,大约相当于自己一个手掌心大小的量。《中国居民膳食指南》建议,每人每周摄入坚果50~70克,相当于平均每天约10克。那么,10克的坚果到底是多少?大致相当于:核桃2~3个;巴旦木、榛子8~10颗;腰果10~15粒;花生米15~20颗。

选对坚果种类、吃对时间才健康

想要健康吃坚果,还要选对种类、吃对时间,这样才能收获营养,又不给身体增加负担。

生活资讯

黄金吃梨法

●**生吃梨**:生吃梨,有助于清热,适合有咽喉肿痛、手脚发热、舌红苔干等症状的人群食用。

●**熟吃梨**:可以降低梨的寒性,滋阴润燥功效更佳,而且肠胃虚寒的人吃了不容易引起肠胃不适。

●**百合马蹄梨汤**:百合滋阴润肺,马蹄润肺、凉肝、清火,二者搭配梨制成百合马蹄梨汤,可以起到滋阴润肺、清肺润燥的功效。

做法:干百合8克、去皮马蹄100克、梨2个,干百合用清水泡软后备用;马蹄、梨切块备用;锅中放入处理好的干百合、马蹄、梨,放入没过食材的清水,煮20分钟即可。

●**红枣生姜白萝卜梨汤**:红枣补气,生姜散寒,白萝卜化痰,三者搭配梨制成

红枣生姜白萝卜梨汤,可以起到预防感冒、润肺止咳的功效,有助于补气散寒、缓解咳嗽症状。

做法:红枣3~4颗、去皮生姜3~4片、白萝卜200克、梨一个。白萝卜、梨切块备用;锅中放入红枣、生姜片、白萝卜块、梨块,放入没过食材的清水,煮20分钟即可。

●**麦冬梨汤**:麦冬清心润肺、养胃生津,与梨搭配,制成麦冬梨汤,既可润肺止咳,还可润肠通便。

做法:麦冬12克、梨2个。锅中放入麦冬、梨块,放入没过食材的清水,煮20分钟即可。

●**丁香煨梨**:有助于理气化痰、温中润肺、益胃降逆。

做法:丁香15粒、甜杏仁5克、桃仁5



克、梨1个。雪梨开盖,去掉梨心、梨核,制成梨盅;用牙签在梨身上扎15个小孔,把丁香嵌入其中;将切碎的桃仁、甜杏仁放入梨盅;用牙签将梨盅固定好,中火蒸25~30分钟即可。

注意:梨性寒,过食伤脾,产妇、脾胃虚寒、腹泻、糖尿病患者不宜多吃。(央视)

LE HUO

LE HUO

