

# 降血脂 你需要吃得少一点巧一点

冬天过去,许多人不知不觉身上就长了不少肉,更可怕的是血脂也跟着蹭蹭地往上飙升,特别是老年人。虽然大家都会注意,但是往往还是发生这样那样的问题,有什么方法可以稳定血脂呢?对此,有专家表示,其实日常饮食时少吃一点主食,多选择全麦食品、谷类食品、糙米、燕麦片、荞麦和土豆等作为主食,有助于降低血脂。



## 1. 饮食饮酒过度易引发高血脂

血脂高是指血液中胆固醇和甘油三酯高,任其发展很容易引起心血管疾病,胆固醇和甘油三酯两个指标是怎么上去的?当然是吃上去的!专家表示,“有些平时自我感觉身体状况不错的人,在春节期间由

于生活不节制、起居失常、饮食失控、暴饮暴食,导致机体免疫功能发生紊乱,造成身体损害。”

“喝酒过量也是诱发高血脂的主要因素之一,这会极易造成热能过剩而导致肥

胖,同时酒精在体内可转变为乙酸,乙酸使得游离脂肪酸的氧化减慢,脂肪酸在肝内合成为甘油三酯,而且极低密度脂蛋白的分泌也会增多。”所以大量饮酒,也会出现严重的高血脂症。

“高血脂症对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧,一旦动脉被粥样斑块堵塞,就会导致严重后果。”专家说。

## 2. 控制饮食 选择全麦谷类主食

如果你不是出现代谢异常或是血脂高到离谱的程度,并不需要药物治疗,最基础且最有效的方式便是控制饮食,并通过运动消耗脂肪。据专家解释,“碳水化合物对血脂有一定影响。这种影响除了和碳水化合物的种类以及数量有关,还和人体的生理以及病理状态有关。”通常情况下,当摄入过多主食时,一方面容易引起肥胖,并导致血脂代谢异常,另一方面过量的碳水化合物中的单糖和双糖,本身又可以直接转化为内源性甘油三酯,导致高血脂特别是高甘油三酯血症的发生。也就是说,过多摄入主食,容易引发或加重高血脂症。对于这一点,男人比女人更为敏感,老年人比年轻

人更为敏感。

“不过,有一些复杂的碳水化合物却含有多糖。在热能相同的情况下,多糖可以让血清甘油三酯水平降低。它们进入血液的速度更慢,对血糖的升高作用不明显,而且内含纤维,容易产生饱腹感。这样一来,大大降低了引发高血脂的危险。”

据了解,全麦食品、谷类食品、糙米、燕麦片、荞麦和土豆,都是复杂碳水化合物。尤其是燕麦,其高蛋白、低热量的特性很适合高血脂患者。而且其富含的高粘稠度可溶性纤维,能减慢胃部消化速度,使人吃了很长时间后都不会觉得饥饿。这样一来,特别有利于肥胖、超重的人减肥。

## 3. 药茶可降脂 中等强度运动最好

除了选对日常主食和适当运动外,还有两款药茶对于降低血脂也很有效果。据专家推荐,人们可以准备鲜山楂30克、生槐花5克、嫩荷叶15克,用水煮,等到烂熟的时候用勺子压碎,再煮10分钟,取汁当茶饮即可。

第二种方法是准备绿茶3克、决明子10克、何首乌30克、冬瓜皮18克、山楂肉15克。后四味药物用水煎后,取汁泡绿茶饮用即可。这两款药茶具有增强血管弹性、降低

血液中胆固醇含量、防治动脉硬化的作用。

“血脂高无非是摄入多而消耗少,运动是增加消耗的最佳方式。”专家提醒道,但运动需要注意应是中等强度,因为过于激烈的运动消耗的是肌肉里的糖元,而且因为缺乏足够的氧气,产生较多的乳酸很快四肢酸痛,效果反而不好。中等强度的运动消耗最多的是脂肪,要注意持续时间,每天至少半小时。

(庞倩影)

# 孕妈妈肚皮瘙痒难耐 并非过敏而是妊娠皮肤病

“我怀孕的时候吃了一只虾,肚皮就过敏了,痒到生啊!”经常有类似经历的“过来人”妈妈提醒新手妈妈要预防孕期过敏,有的孕妈妈也的确遇到了类似的情况,可是皮肤科专家表示,这很可能并不是过敏。孕妇肚皮痒,可能是四种妊娠皮肤病导致,和过敏没多大关系!



## 孕妈吃了生鱼片过敏肚皮痒? 并非过敏

卢女士已有一个三岁大的可爱女儿。一日,与正怀孕的闺蜜吃饭,她看着闺蜜夹了一只虾,便以过来人身份提醒说,自己怀孕8个月时吃了一次生鱼片,肚子开始奇痒。“那时候肚皮天天瘙痒,痒到晚上都睡不着觉,肚皮都被我抓出一道道,虽然生了孩子后肚皮不痒了,但那些抓痕都留下了色素沉着,两年才消掉呢!怀孕很容易过敏的!”

“这可不是皮肤过敏!”专家告诉记者,

这属于妊娠皮肤病,是专发于女性妊娠期的一类皮肤病。不少孕妇在发生妊娠皮肤病后,想当然地与接触过什么、吃了什么拉上因果关系,实际上不然。“如果是过敏,通常是发作用于全身,而非仅仅在肚皮上。”

专家告诉记者,妊娠皮肤病是一类病,好发于孕妇的肚皮上,原因不确切,推测与怀孕期间激素的改变有关。

## 三种妊娠皮肤病

### ● 妊娠瘙痒性荨麻疹样丘疹斑块 (PUPPP)

专家指出,孕妇肚皮痒,最常见的相关皮肤病为妊娠瘙痒性荨麻疹样丘疹斑块,简称为PUPPP。

这种皮肤病发病率达1/200,主要出现在初产妇的肚皮上,发于孕晚期。冒出的丘疹斑块沿着肚脐周围的皮纹走向,表现为风团、红斑、丘疹。孕妈妈一旦出现了PUPPP,最大的痛苦是瘙痒,而且非常严重,可影响睡眠。

PUPPP一般在生完孩子几周内自然缓解,不会影响到孕妈妈和胎宝宝的健康。罗光浦认为,前文提到的卢女士患的所谓“过敏”,可能就是这种妊娠皮肤病PUPPP。“虽然病因也不甚清楚,但推测也是与孕妇激素、代谢异常有关,但与食物过敏无关。”

### ● 妊娠期痒疹

除了PUPPP,妊娠期痒疹也是孕妇常见皮肤病之一。“妊娠期痒疹可发生在孕期任何时候,早、中、晚期都可能发生。”专家指

出,与PUPPP不同的是,妊娠期痒疹除了可发生于肚皮上,四肢的伸侧(双臂外侧、双腿前侧)也会有孤立、散在的小丘疹和突起的小结节,有的人并无皮疹。一般有严重瘙痒的表现,其瘙痒程度比PUPPP更甚。有的人短期内瘙痒会自行消退,有的则持续到生完孩子。

### ● 妊娠期疱疹

孕妈妈肚皮痒,还可能是妊娠期疱疹。“有的家人一听疱疹,以为孕妇生活不检点导致。其实,妊娠期疱疹是一种自身免疫性疾病。”

专家指出,妊娠期疱疹通常发生在妊娠4个月以后,直至妊娠足月,在孕妇肚皮上沿皮纹走向长。刚开始表现为皮肤水肿、红斑,过几天就变成大水疱,且剧烈瘙痒,但是生完孩子就会痊愈,下次妊娠有可能复发。推测该病与怀孕中晚期孕酮升高导致。“因为是免疫系统的疾病,妊娠期疱疹比较难治,需要系统治疗。”

(王辉)