

# 有些护“心”菜单 越早放弃越好

很多人都知道，想防住心脑血管疾病，餐桌是主战场。然而，一些你深信不疑的“护心饮食”，不但没有效果，反而容易伤了心脏。本期邀请权威心内科专家，提醒你有些护心菜单越早放弃越好。

## 每天一杯红酒预防心脏病

法国人喜欢喝红酒，而他们的心血管病发病率比其他欧美国家低，有人把这归结为喝红酒的好处。

但多数研究并不认为红酒比其他酒更健康。法国人患心脏病发病率低，更多与地中海饮食有关。因此，不建议从不饮酒的人通过喝红葡萄酒来预防心脏病。

研究显示，喝酒增加房颤的发病风险。每天喝酒 1 单位(相当于 355 毫升啤酒、150 毫升葡萄酒、45 毫升 40 度烈酒)，发生房颤的风险增加 8%。因此，喝红酒一定要控制量。

## 鱼油预防心脏病

据外媒报道，美国人一年花在鱼油上的钱达 40 亿美元。绝大多数研究证实，鱼油虽能降低甘油三酯，但它不能预防心脏病。

英国血脂管理指南认为，欧米伽 3 脂肪酸(鱼油的主要成分)并不能预防冠心病和脑卒中，反而会有胃肠道不良反应。不建议服用鱼油或含有鱼油的复合制剂来预防心血管疾病。

不过，每周吃 2 次鱼可以预防心脏病和脑卒中，最好选择富含鱼油的三文鱼、金枪鱼和沙丁鱼等深海鱼，少数淡水鱼如鲈鱼也富含鱼油，不要食用罗非鱼、鲶鱼等富含不健康脂肪的鱼。

不要用油炸的烹制方法，并要控制好量，孕妇和 12 岁以下儿童适当减少鱼的摄入。

## 喝果汁与吃水果一样

有人不喜欢吃水果，就喝果汁，甚至还加糖，这是抛其精华留其糟粕。

完整的水果保存原有的可溶性膳食纤维，纤维素可减缓糖的吸收，还能把油和脂肪带出去。

果汁丢弃纤维素，糖喝进去吸收快，增加胰腺负担，时间一长容易引起糖尿病。只喝果汁不吃水果，脂肪吸收增加，冠心病风险升高。果汁不但丢掉了纤维素，而且加工时由于加热会流失一部分营养素。

因此，水果还是整个吃最健康。英国研

究显示，每天吃一个苹果预防心脏病的效果与他汀相仿。

## 营养都在菜汤里

许多人认为，做菜时的汤最有营养，精华都在里面。所以许多人吃完菜把菜汤冲上水喝了，或者用馒头蘸着菜汤吃掉，其实这种做法非常不科学。

汤里面油盐含量都很高，长期喝汤的人很容易患上高血压和高脂血症，增加心脑血管

管疾病的风险。吃完菜把菜汤倒掉，可以减少 1/3 的盐摄入量。

平常尽量少喝菜汤、方便面汤，煲汤要清淡，使用控盐勺计算盐量。

## 得了心脏病就该吃素

得过冠心病、放过支架的人总是纠结于该不该再吃肉，还是干脆完全吃素。

研究表明，完全吃素由于营养不均衡，反而会增加心血管病的风险。素食虽可提供

足够的蛋白质和热量，但易致欧米伽 3 脂肪酸和部分 B 族维生素等营养素缺乏，降低高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)，增加心血管疾病风险。

对心血管危害最大的是胆固醇，主要从红肉中的饱和脂肪转化而来。而鸡鸭禽肉、鱼、海鲜等白肉的饱和脂肪含量低，富含不饱和脂肪酸，是红肉非常好的替代品。

健康人应注重饮食均衡，不必过分追求素食；患有心血管病的人在健康饮食结构的基础上，可以用白肉替代红肉。

## 坚果油太大不健康

有许多心血管病患者觉得坚果是高能量、高脂肪食品，认为其对心血管健康不利。研究发现，适量摄入坚果，对于控制和预防心脑血管疾病是很有益处的。坚果富含不饱和脂肪酸、植物甾醇、维生素 E、植物纤维和左旋精氨酸，可降低胆固醇，预防动脉粥样硬化和冠心病。

新英格兰医学杂志发表研究认为，每天少量摄入坚果，可预防心脏病，延长寿命。不过，坚果中 80%是脂肪，多数是不饱和脂肪酸，热量仍然很高，因此应适量食用，也可用坚果替代肉、蛋、奶中的饱和脂肪。

坚果热量较高，不可贪多，长期坚持并适量吃效果较好。每天早餐时食用一小把不加糖、盐，不油炸的原味坚果最好，也可在下午茶时间吃。拌凉菜时加点坚果或炒菜时以坚果代替红肉也不错，比如腰果西芹，既可减少饱和脂肪的摄入，又可保证热量和必需的脂肪酸，增加微量元素。

## 吃糖不会引起糖尿病

糖(包括葡萄糖、蔗糖、果糖)吃多了和高脂肪一样，都会增加患肥胖、糖尿病和冠心病的风险。

只要是热量高密集饮食吃多了，超过生理需要，不消耗掉对身体就是负担和垃圾，就会增加肥胖、糖尿病和冠心病的风险。

## 打通血管的绝密配方

柠檬汁、姜汁、蒜头汁、苹果醋共同调制的特饮，打着“打通血管”的旗号，在微信朋友圈疯狂转发，但实际上此法完全无效。

专家提醒，这种东西不说对心脏有无好处，长期喝胃就受不了。踏实的健康生活才是根本，也就是管住嘴、迈开腿、不吸烟、好心态。

(摘自《生命时报》)

原创品牌

周口市摄影书法大赛

洋河·天之蓝

周口市摄影书法大赛

主办：苏酒集团周口分公司  
周口报业传媒集团

投稿：zkwbz@163.com

电话：3599376 8599369

湿地梦幻小屋

摄影师：好酒不醉  
工作单位：周口报业传媒集团