世界心脏日

守护心脏健康,这三类营养成分不能少

调查数据显示,心血管疾病是我国居民的“头号杀手”。这是一类与饮食关系密切的疾病,2017年,我国有310万人死于膳食不合理,其中,心血管疾病死亡人数约为263万,较2007年增长了38%。9月29日是“世界心脏日”,今年的主题是“万众一心”,呼吁大家,“用心均衡饮食,用心积极锻炼,用心拒绝吸烟”。

今天,我们来详细说说哪些营养因素有助护心。

血管清道夫

血液是滋养身体的源泉,它流遍全身的组织和器官。但血液中也会出现一些“垃圾”,主要为多余的甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和同型半胱氨酸等,如果它们不能被及时“清理”,就会造成血液不清洁,变得黏稠,流通不顺畅,进而影响心脏健康。

以下几种营养素能起到“血管清道夫”的作用,经常摄入有助护心。

不饱和脂肪酸

脂肪酸按其饱和程度可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

不饱和脂肪酸主要存在于植物油和鱼类脂肪中,对辅助降低血胆固醇、甘油三酯有一定作用。多不饱和脂肪酸按照双键位置,又分为欧米伽3(如α亚麻酸、EPA和DHA)和欧米伽6(如亚油酸)两个系列。EPA可以辅助降低血液中甘油三酯的浓度;

DHA不仅有助于调节血脂,还能使血管柔软有弹性,从而维护心脑血管的健康。

欧米伽3多不饱和脂肪酸在三文鱼、沙丁鱼等深海鱼中含量较高。此外,鱼油补充剂、亚麻籽油也是很好的来源,橄榄油、茶籽油富含单不饱和脂肪酸。

茶黄素

红茶汤色红亮,其实是茶红素和茶黄素的功劳。一般来讲,茶黄素、茶红素含量越多,茶汤红色越明亮鲜艳,茶的品质越好。

其中,茶黄素是红茶中最主要的功能性成分,具有抗氧化、抗肿瘤、预防慢性炎症等多种健康作用。相关研究证实,与不饮茶者相比,饮用红茶的人血液中低密度脂蛋白较低、血压更正常,罹患心脏疾病的风险也较低。

建议两餐之间可以饮用红茶,但不要泡得太浓。泡茶时,红茶与水的比例一般以1:50为宜,常用150毫升水冲泡3克茶叶,这样冲泡出来的红茶汤浓淡适中。不喜欢喝红茶的人,可以选择相应的膳食营养补充剂。

B族维生素

蛋氨酸是一种人体必需氨基酸,动物蛋白中一般都含有较高水平的蛋氨酸。同型半胱氨酸(Hcy)是蛋氨酸和半胱氨酸在人体代谢过程中产生的重要中间产物,血液中Hcy水平可通过多种途径影响心脑血管疾病的发生发展,且与心脑血管事件发生风险呈正相关。

正常情况下,同型半胱氨酸需要在B族维生素的辅助下,在体内通过再甲基化和转硫等途径被分解代谢,浓度维持在较低水平。研究证实,高同型半胱氨酸血症可损伤血管内皮,引起凝血机制障碍和血栓,导致血压增高,增加卒中风险,是早发心脏病的重要因素。

B类维生素摄入不足是导致血液中同型半胱氨酸升高的重要因素,进而增加心脑血管疾病风险。

现代人饮食越来越精细,较少摄入富含B族维生素的全谷物等食物,在专业人士指导下适当补充富含B族维生素的营养补充剂,也是不错的选择。

卵磷脂

卵磷脂通过增加对胆固醇的运转,同时其富含的多不饱和脂肪酸阻断小肠对胆固醇的吸收,促进胆汁酸的排泄,以及对甘油三酯的乳化清除作用而达到降低血脂作用。

卵磷脂防止胆固醇在血管内沉积,将血管壁“清扫”干净,降低血液的黏度,促进血液循环,从而对预防心血管疾病具有一定作用。

蛋类、大豆及其制品均富含卵磷脂。如果吃不够这些食物,也可以选择相应的膳食营养补充剂。

肠道安全员

肠道内栖息着数量庞大、种类繁多的微生物,因以细菌为主,被称作“肠道菌群”。

肠道菌群被视作人体“微生物器官”,参与调控机体的代谢、免疫、内分泌和神经系统等生理过程,影响包括心血管在内的诸多器官和系统的健康。

多项研究均显示,心血管疾病患者大都存在肠道菌群失调,即有益菌大量减少,而有害菌大量繁殖的现象。

一些菌群相关的代谢产物可能是肠道菌群影响心血管疾病的主要机制之一,包括氧化三甲胺、次级胆汁酸和芳香族化合物等。

另外,肠道菌群对免疫特别是系统性炎症的调节作用,也是影响心血管健康的重要原因。

益生菌

研究发现,益生菌可以产生一些特有的酶类,帮助促进食物消化和吸收,并能抑制有害菌生长,维护肠道菌群的平衡,增强免疫力。

此外,益生菌还能分泌有机酸,刺激肠道蠕动,促进排便,让肠道保持活力。

肠道菌群

膳食纤维可被肠道菌群代谢产生短链脂肪酸,帮助维持肠道屏障完整性,有益于心血管代谢健康。

膳食纤维对于减少肠道对脂肪的吸收,增加血液中甘油三酯和胆固醇的排出都有作用,同时促进肠道蠕动,减少便秘,有助减少因便秘引起的心脑血管急性事件的发生。

蔬菜水果、全谷物、豆类、薯类等都富含膳食纤维,此外,木耳、海带、裙带菜、蘑菇等菌藻类食物,同样含有丰富的膳食纤维。喝酸奶、益生菌饮料等有助补充益生菌。

心脏充电站

优质蛋白

蛋白质是构成人体各组织和器官的重要成分,人体每时每刻都在制造新的蛋白质,同时也在分解衰老细胞、组织中的蛋白质,把它们变成氨基酸。因此,每日三餐应该均匀摄入蛋白质。

蛋白质也有三六九等之分。蛋、奶、禽畜肉、鱼虾等动物性蛋白质以及大豆蛋白都属于优质蛋白质,其所含的必需氨基酸(不能被身体合成,只可从食物摄取)种类更全、数量更多,且更易被身体吸收。

辅酶Q10

辅酶Q10是广泛存在于动植物细胞中的一种小分子有机物,可在人体内少量合成,也可通过膳食补充。辅酶Q10是促进能量转化的脂溶性抗氧化剂,能够改善心肌细胞能量代谢。随着年龄增长,其含量会减少,某些疾病也会进一步降低辅酶Q10的水平。

辅酶Q10通常用来治疗心衰、心肌炎、冠心病等心脏疾病。有研究发现,由于他汀类降脂药能够在抑制胆固醇的同时抑制内源性辅酶Q10的产生,对线粒体功能产生一定影响,因此长期使用时需要补充辅酶Q10,以降低心功能减退的不良反应;心衰患者在服用辅酶Q10后,可使全因死亡率降低31%。

除此之外,健康生活方式也有助于守护心脏健康,建议做到以下几点:

第一,积极锻炼。除了每天6000步的主动身体活动,每周还应进行5次、每次至少30分钟中等强度的体育锻炼;推荐每周进行总计至少75分钟的高强度体育锻炼。快走、慢跑、游泳、打球、跳舞、做家务都可以。

第二,拒绝吸烟。经常吸入二手烟,也是导致非吸烟者患心血管疾病的一个因素,戒烟或不吸烟,就能改善自己和周围人的健康。

第三,心态乐观。心理健康、良好的情绪调节能力有助预防心血管问题的发生。学会与人和平共处、理解沟通,懂得健康知识,培养健康生活方式,对于心理健康、社交关系健康都有一定帮助。

多管齐下,预防心血管疾病等慢性疾病,争取获得全面的健康。

防疫进行时

中国疾控中心发布国庆假期健康提示

国庆假期临近,国务院新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制倡导广大群众国庆假期在本地过节,减少跨地市出行。为平安健康地享受秋高气爽好时节,中国疾病预防控制中心温馨提示:今年国庆假期,要重点做好新冠肺炎、诺如病毒肠炎和食物中毒的预防与防范。

重点提示

1、新冠肺炎预防:

避免前往疫情中高风险地区,尽量减少跨地市出行,减少不必要的聚集性活动。继续按照当地要求配合做好核酸检测,坚持规范佩戴口罩、保持社交距离、做好个人卫生,保持环境通风良好。持续做好自我健康监测,出现可疑症状时,在做好防范感染他人措施的情况下,应及时就诊。

2、诺如病毒肠炎预防:

勤洗手。保持饮食饮水卫生。无防护情况下不接触病人、呕吐物、排泄物及其污染物品。

3、食物中毒预防:

选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐。不食用来历不明的食物。不采集、不食用不明野生菌及野生植物。

相关风险的特征及具体预防措施

新型冠状病毒肺炎

当前,全球新冠肺炎疫情仍处于较高水平,国内本土疫情也时有发生。2022年国庆假期,我国仍将面临境外疫情输入及本土传播风险。

新冠肺炎病毒主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,在相对封闭的环境中经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品也可造成感染。主要症状有发热、畏寒、干咳、乏力、肌痛、鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、结膜炎、腹泻等。

主要预防措施

1、倡导居民国庆假期在本地过节,减少跨地市出行。

2、节假日期间,配合当地要求开展核酸检测,坚持规范佩戴口罩、保持社交距离、做好个人卫生,保持环境通风良好。

3、旅行前,提前了解目的地新冠疫情防疫政策措施,并备好口罩、手消毒液、消毒湿巾等个人防护用品。

4、旅行期间,旅客需持有48小时内核酸检测阴性证明乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运汽车、跨省客运船舶等交通工具,同时要遵守秩序和乘务人员管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生。如旅途中出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退或丧失等症状,在做好防范传染他人措施的情况下,应立即到就近的医疗机构就诊,并取消或中止旅行。

5、旅行归来,注意自我健康监测,如有发热、呼吸道等症状,及时就医并报告旅行史。

诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎全年均可发生,我国冬春季节高发。诺如病毒肠炎易在学校、托幼机构、医院等人群密集场所,在短时间内造成多人集中发病。旅行团、游轮、度假中心也常有疫情发生,近年来我国报告了数起国内外旅行团发生的暴发疫情。

人们通常经过以下途径感染:食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体或表面后将手指放入口中、接触病毒感染者,如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具。污染的贝类海产品和蔬果类等也可引起感染。

诺如病毒肠炎以轻症为主,最常见的临床症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数患者症状持续2-3天后即可康复。少数病例会发展成重症甚至死亡,重症或死亡的高危人群为高龄老人和低龄儿童。

主要预防措施

注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前;不喝生水;不吃未烧熟煮透的食物和未经消毒的奶,牡蛎等贝类海产品应深度加工后食用;水果和蔬菜食用前应认真清洗,不吃不干净的水果和蔬菜。不接触病人、病人呕吐物、排泄物及其污染物品、环境。诺如病毒肠炎患者在患病期至康复后3天内应进行隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。被患者呕吐物或排泄物污染的环境或物体表面,应由经过培训的人员用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,消毒清洗时应佩戴口罩以及橡胶或一次性手套,并在清洗后认真清洁和消毒双手。

食物中毒

节假日期间聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。以微生物所致食物中毒最为多见,野生菌、野生植物等其他中毒也时有发生。野生菌中毒可对人体造成功能性或器质性损害,甚至危及生命。

食物中毒通常进餐后短时间内急性发病,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状;腹痛以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之食物;常先吐后泻。

主要预防措施

注意食品安全。外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。不食用来历不明的食物,不采集、不食用不明野生菌及野生植物。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶。不吃不干净的水果和蔬菜。选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。

科普园地
乐山市科学技术协会 协办

(本版稿件据中国疾控、生命时报,图片为资料图片)

本报社址:市中区铁门坎巷33号▲邮政编码:614000▲传真:(0833)2270061▲广告受理地址:市中区铁门坎巷33号207室 电话:2116999▲零售每份:1.00元▲乐山报广印务有限责任公司照排印刷