

这两种水果搭配吃 降压效果显著



作为最常见的慢性病之一,高血压的防治与饮食息息相关。

国际期刊《营养学前沿(Frontiers in Nutrition)》上发表的一项研究称,有一对水果搭档,对于高血压患者有意想不到的好处。

《生命时报》结合研究并综合多位专家观点,教你科学吃水果,每一口身体都受益。

高血压患者的 水果黄金搭配

这项研究选取了美国国家健康与营养调查(NHANES)2003-2006年间的数

据,共纳入了2480名高血压患者,并利用国家死亡指数(NDI)进行了长达10年的随访,以评估这些患者的全因死亡率。

研究发现,与每月食用苹果少于一次的高血压患者相比:

每周食用苹果3-6次的患者全

因死亡风险降低了40%;

每周食用香蕉3-6次的患者全因死亡风险也显著降低,达到了24%;

当高血压患者同时每周食用苹果和香蕉3-6次时,全因死亡风险进一步降低至43%。

苹果富含膳食纤维和多酚,前者有助调节血脂、血糖、血压,并对平衡

肠道菌群有好处,后者具有很强的抗氧化性,有助消除自由基、对抗炎症、保护心脑血管。香蕉富含多酚、维生素E、类胡萝卜素、钾等,前三种物质都具有抗氧化活性,矿物质钾有助调节血压。

研究人员特别提醒,本研究结论仅针对高血压人群,不能因此否定其他水果的健康益处。

多科专家为苹果、香蕉点赞

苹果、香蕉可以说是日常生活中最常见的水果,但它们可以说浑身是宝。

苹果

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,尽管苹果的维生素含量并不算高,但它含有钾、果胶、槲皮素、原花青素、儿茶酚、表儿茶酚、根皮苷等保健成分。

一项发表在瑞士《营养素》杂志的综述显示,适当吃苹果可降低多种慢病风险。

减重专家说,苹果有利瘦身、消除浮肿;

口腔专家说,嚼苹果有助清洁口腔、保护牙齿,虽然含糖,但不会增加患龋齿的危险;

妇产科专家研究发现,孕妈妈每周吃4个以上苹果,婴儿将来患呼吸困难和哮喘的风险可降低五成;

呼吸科专家研究发现,吃苹果有

利于改善支气管功能,预防慢阻肺;

糖尿病专家研究表明,苹果升糖指数相对较低,常吃能降低糖尿病发病风险,糖尿病患者也适合吃;

骨科专家认为,每天吃苹果能有效降低尿液酸度,减少尿钙流失。

食用贴士

如果咀嚼、消化吸收能力没有问题,建议洗干净直接连果皮一起啃着吃,可补充丰富的果胶等膳食纤维;如果不喜欢吃皮,削皮吃就行,不必纠结果肉和果皮哪个更有营养,适量吃进去才是关键;如果肠胃非常娇弱,不妨将苹果切块煮熟吃,如果想增加一些甜味,建议加点大枣或者葡萄干一起煮。

香蕉

香蕉是维生素和矿物质的好来源。数据显示,每100克香蕉含胡萝卜素60微克,还含有硫胺素、核黄素、尼克酸等B族维生素以及维生素C。

健康吃水果有讲究

虽然水果营养丰富,但不当食用,对身体无益,甚至会损害健康。

适量食用

根据《中国居民膳食指南(2022)》,成年人每天应摄入200-350克水果。一般一个中等大小的富士苹果去核约200克,一根香蕉去皮后约120克,一个橘子去皮后约150克,一个猕猴桃去皮约100克。

建议:健康成人一天可吃两三种水果,每天轮换着吃,并根据其重量自由搭配。

适时食用

如果早餐质量不高,可在早餐加些水果;如果想控制体重,可在餐前吃,以减少进食总量;如果胃肠不好,宜在饭后少量食用;若在两餐之间吃,既可当零食,又能补充水分和营

养,对健康大有益处。

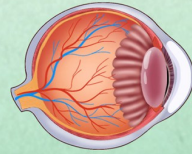
提醒:糖尿病人不宜在餐后吃水果,以免血糖升高太快,可在两餐间适量吃些低糖水果。

水果不能替代药物,已经确诊高血压的患者要遵医嘱服药,戒烟戒酒,保持健康的生活方式,才能有效控制血压。

(来源:生命时报 微信公众号《这两种水果搭配吃,降压效果显著》)

别以为年轻人不会中招 眼压正常也要警惕

“视力小偷”青光眼 无声夺走你的光明



早筛早治

全球第二大致盲病:视神经萎缩+视野缺损

核心危险因素:病理性眼压升高

遗传风险:直系亲属患病率10%~15%

三大类:原发性/继发性/先天性

眼压正常≠安全 警惕“隐形”青光眼



正常眼压性青光眼:视神经损伤+视野缺损

无痛无感易漏诊:需专业检查

关键提示:眼压不是唯一诊断标准!

青光眼不只找老年人 警惕全年龄危机



老年人高发:闭角型青光眼(与白内障相关)

婴幼儿:先天性青光眼

所有人:外伤/感染/药物诱发继发性青光眼

注意:高度近视是原发性开角型青光眼的独立危险因素

青光眼≠失明 早治可逆转结局



可控!早期干预可阻止视神经损伤

无症状≠无风险,定期复查是关键

警示:擅自停药→不可逆失明

不可逆,但可控 守护残存视力



早期干预

稳定视力

✓不可逆损伤无法治愈

✓科学治疗可控制病情:药物/激光/手术

核心目标:保住现有视力,阻止恶化

预防,从拒绝 “黑暗陷阱”开始



✓每年一次眼部检查:尤其是高危人群

✓避免暗环境久留/长时间用眼

✓规律作息+情绪稳定

✓慎用激素类药物(诱发青光眼)

(来源:“健康中国”微信公众号《别以为年轻人不会“中招”,眼压正常也要警惕》)