

心血管不好的人 建议吃点高钾食物

在保护心血管这件事情上,饮食是重要一环,其中少吃盐这一点已经深入人心。

但还有一件事,被很多人忽视了,这便是补点钾。

《生命时报》邀请专家,告诉你为什么钾对心血管健康很重要,并支招吃什么补钾效果好。



补点钾 对心血管很友好

钾是维持人体正常运转的关键营养素之一,它和钠是联合在一起工作的,钾主要在细胞内,钠主要在细胞外。

世界卫生组织曾强烈建议,增加膳食中的钾摄入量,以降低成年人高血压、中风和冠心病风险。

2024年世界心脏联盟前任主席

Salim Yusuf等人在《欧洲心脏杂志》刊文称,有充足证据表明,钠摄入过量与心血管疾病风险增加之间的关联,可通过增加钾摄入而改变。

比如,在前瞻性城乡流行病学研究中,对于饮食中钾含量高的人群来说,高钠摄入并没有显著增加心血管病的死亡率。

在此之前,《英国医学杂志》发表的一项研究囊括了欧洲、美洲和东南亚地区的21项临床试验数据,样本量达3万人。

结果表明,用钾盐代替食用盐,能有效降低高血压风险;此外,心脏病、中风、全因死亡风险皆降低了11%。

钾是怎么保护心血管的

为什么补充钾元素对心血管很友好?具体来看:

减少脂类沉积

北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文表示,钾元素有助减少脂质在血管内壁的附着、预防血管受

损和硬化。

调节心跳

心脏的正常搏动和肌肉正常收缩,都有赖于钾、钠等离子的协同作用。此外,钾还在体内肩负着控制骨骼和肌肉活动、预防心肌异常的任务。

协助降压

钾能促进钠从尿中排出,并抑制肾素-血管紧张素系统,从而降低血管压力。该系统是人体内重要的体液调节系统,被过度激活是产生高血压的原因之一。

营养专家推荐的 补钾金字塔

身体中的钾主要来源于食物,膳食中90%的钾通过肠道吸收入血,并主要通过汗液、尿液、消化道排泄,从而使钾保持在动态平衡中。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》,健康人钾的适宜摄入量为2000毫克/天,如果要预防慢性病,摄入量可为3600毫克/天。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩,为大家整理出一座膳食补钾金字塔(如上图)。

最底层 新鲜果蔬

蔬菜水果的钾含量通常在100-400毫克/100克,再加上每天摄入量很大,因此是钾最重要的食物来源。

菌类的钾含量较出众,如口蘑、双孢蘑菇。嫩豆类也具有高钾的特点,比如毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角。

那些颜色浓绿的叶菜,如菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶等钾含量都比较高,在300毫克/100克左右。

不过,个别浅色蔬菜,如竹笋、荸荠、莲藕等,也能达到300毫克/100克。

香蕉、木瓜、橘子、杏、哈密瓜、甜瓜、樱桃、橙子、石榴、西瓜、桃子、柚子、葡萄等补钾效果也都不错。

第二层 奶类

奶类不但富含优质蛋白和钙,还能补钾。100毫升牛奶含钾180毫克,半斤奶能提供450毫克的钾,相当于成年人每日参考值的22.5%。

酸奶的钾含量为150毫克/100克,乳糖不耐受的人首选此类奶制品。

第三层 豆类和全谷物

如果按绝对含量来说,豆类是所有食物中钾含量最高的类别,比如黄豆钾含量为1503毫克/100克、芸豆1215毫克/100克、干蚕豆1117毫克/100克。

燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高,都在300毫克/100克以上。

在煮饭或煮粥时加些全谷杂豆,不仅有助补钾,还能增加B族维生素以及钙、镁等矿物质的摄入量。

第四层 薯类

薯类也富含钾,其中,土豆和芋头的钾含量超过300毫克/100克,山药在200毫克/100克左右。

第五层 肉蛋类

所有动物细胞里都含有钾,不过肉类不能吃太多,因此靠肉补钾不太现实。鸡蛋的钾含量不算低,平均是150毫克/100克,但多数人每天只吃一个鸡蛋,补钾潜力也较小。

想摄入充足的钾,可以这样搭配:每天吃一斤蔬菜、半斤水果,尽可能包含一两种高钾蔬菜,常吃钾营养素密度较高的水果,每天至少喝300克纯牛奶或酸奶,主食的1/3-1/2用豆类和全谷物代替,每天摄入量最好达到50-150克,每天摄入50-100克薯类;各种肉类轮换着吃,每天摄入70-150克,每天吃一个鸡蛋,高血压患者可以适当增加蔬菜、水果以及杂粮的摄入量,将普通盐换成低钠高钾盐。

(来源:生命时报 微信公众号《心血管不好的人,建议你吃点高钾食物》)

判断肥胖有标准 催吐减重不可取



生活中,肥胖的朋友们好像越来越多。体重超标,不仅仅影响外貌,还可能引起身体各个系统出现问题,比如增加糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、脂肪肝、黑棘皮病、多囊卵巢综合征、肾脏疾病和肿瘤等患病风险。

那么,到底谁需要减肥呢?

肥胖症是一种慢性代谢性疾病,成年人在满足以下四个条件之一时,就真正需要控制和/或治疗:

BMI在28以上

BMI在24~28,同时存在高血压、高脂血症、糖尿病等已知风险

男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米

男性体脂率>25%,女性体脂率>30%

注:体质质量指数(BMI)=体重(千克)÷身高(米)²

青少年肥胖被定义为BMI大于或等于同年龄同性别组的第95百分位,超重是BMI处于同年龄同性别组的第85百分位至第95百分位。

如果BMI大于等于第95百分位数的120%,则是重度肥胖。



催吐可以减重,这个观点是错误的。

催吐看起来是一种较好的减肥方法,美食随便吃,然后吐出来,便不会增加体重。实则不然,催吐可以引起一系列不良反应,可能起始于消化道症状,进展于全身症状,严重于精神症状。

最开始,催吐后只是轻微的胃肠道不适,同时伴便秘、腹胀等。长期催吐会让人掉头发,因为不健康减重会造成肌肉消耗过多,体重下降明显,身体便会自我保护关闭,生发等功能。

催吐还会引起月经稀发,甚至继发性闭经,这是身体的自我保护,如果干预及时,体重恢复,月经可以恢复正常,如果长期如此,可能造成卵巢功能早衰,提前闭经。

如果青年女性闭经再合并其他营养不良的表现,很容易出现心理问题,表现为暴食、有负罪感、难以沟通、易怒、失眠、跟家人关系紧张、抑郁等。

(来源:健康中国 微信公众号《判断肥胖有标准,催吐减重不可取》)