

# 地中海饮食再次获评最佳饮食 春节临近,如何健康饮食听专家怎么说



中国疾病负担研究表明,不良饮食是影响健康的重要因素。吃什么样的饮食最健康?近日,美国新闻网公布了2020年全球最佳饮食排名,地中海饮食再次夺冠。不少市民对地中海饮食并不陌生,事实上,该种饮食方式也是内分泌科医生在疾病治疗过程中会借鉴和推荐的饮食方式之一。春节马上到了,老年人该如何健康饮食,不妨听听专家怎么说。

## 什么是地中海饮食?

据了解,地中海饮食,是泛指希腊、西班牙、法国、意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各地的饮食风格,其特点是均衡全面,在不同类型食物占整体饮食的比例上,全谷物、蔬菜水果、豆类、坚果、橄榄油和香料构成了这种饮食方式的主要部分。每餐都有这些食物的基础上,一周吃至少两次鱼类和海鲜,每日适量加入奶制品,每周酌情吃一点禽蛋类食物。红肉和甜点虽不是完全不能吃,但也要尽量少,只在特殊场合稍微吃两口。甜饮料是完全不在地中海饮食范畴中的,如果喝红酒的话,男性一天2杯女性一天1杯也是合理的。

江大附院(原无锡三院)内分泌科主任

## 坚果摄入太多会过犹不及

地中海饮食结构中的橄榄油、鱼类和坚果种子类的食物都是不饱和脂肪酸的优质来源。而不饱和脂肪酸在有益心血管健康的同时,对认知功能减退(包括阿尔茨海默病)也有一定预防作用。蔬菜水果的摄入也有保持肠道功能、提高免疫力、预防心血管疾病及癌症等好处。

大量研究表明,这种以植物来源食物为主、饱和脂肪含量低的饮食模式,对减重(减腰围)、控制血糖、改善胰岛素抵抗都有所帮助。

如今在日常生活中,坚果作为一种零食,受到不少人的喜欢。华文进介绍,坚果含有丰富的不饱和脂肪酸和卵磷脂,适量的

华文进介绍,地中海饮食模式其实和营养研究建议的合理膳食比较匹配,提倡多吃谷物、果蔬类、坚果类、鱼类,大荤少,这样就能保证足够的营养。“在临床中我们为病人建议的合理健康的饮食,类似于地中海饮食模式。”华文进说,通俗地讲,体力活动量不大的人群,建议一天吃三两荤菜,半斤到六两饭、八两到一斤蔬菜,不要过分油,不要过分咸,不要过分甜,适当保持一定活动量。对于体力活动量大的人群,量可以适当放宽。在肉类中,建议多吃海鱼,两条腿的比四条腿的好,四条腿的肉类中,牛羊肉相对比猪肉好一点,因为饱和脂肪酸高的食物对心脑血管疾病的发生发展有一定促进作用,不建议过多摄入。

坚果对人体有好处,但过多摄入也会带来问题。不少人体力消耗不大,坚果类热量含量较高,摄入量过多,消耗不掉,仍会产生弊大于利的结果。比如现在流行的小包装坚果,一小包建议为每日坚果量,对普通体力活动量不大的人群来说,摄入量偏多,高热量会消耗不掉。因此建议适量摄入,过多摄入就会过犹不及。

同样,在春节期间,美味的坚果是家家待客必备的食品。专家表示,一两瘦肉的热量,相当于15克花生米或2颗大核桃或25克瓜子的热量,建议根据个人情况,摄入量有所控制,不建议一次吃太多。体力活动量大的人可放宽。

对于高血压、糖尿病患者来说,春节期间应勤于监测,一旦发现指标变化大,及时调整用药、咨询医生。春节假期也是老年人心脑血管疾病高发的时节,除了“三高”因素,还与情绪波动大有关。在喜庆气氛中,大喜大悲都会伤害身体,因此尽可能不要出现过多变动,尤其情绪不要太亢奋。

医生提醒,对糖尿病患者来说,饮酒过多还容易引发低血糖,这是因为酒精会抑制糖原的合成和释放,还会间接使药物在血液中滞留的时间偏长,给血糖控制带来不利影响。

(晚报记者 蓝田)

## 饮酒有诱发低血糖的风险

由于季节原因,冬季人们的血压和血糖比夏季高,在温度适宜的时候,建议适当多走动、多活动。饮食上摄入量有所节制,尤其是晚餐不要太丰盛。过年期间,难免会有娱乐活动,尽量少熬夜,中午打个盹。

华文进介绍,春节期间,大鱼大肉吃得,还免不了饮酒,身体如果天天高负荷,除了血糖、血压、血脂会走高外,还容易得胰腺炎。因此饮酒要适度,油脂高的东西摄入量不宜过多,有一定活动量,夜宵尽量不吃。日常讲求吃动平衡,生活要有规律,多种食物品类都能吃一些,偏油偏甜偏咸的少吃。

## 六旬老汉静脉曲张

### 术后反复烂脚植皮无效

华东“脉管修复”中心,传承“奚氏清法”只为保腿

“谢谢你们,今年过年我家老头子终于能出门了。”在华东“脉管修复”中心、奚氏清法传承基地、易可中医医院周围血管科医患联谊会上,马阿姨含泪对该科主任、“脉管修复”专家朱成河鞠躬。

廖老伯患静脉曲张十多年,两年前疼痛难忍,做了手术,术后疼痛不仅没减轻,脚踝处和脚背还出现两个1元硬币大小的烂口,做了植皮还是没用。

“你看,这是血管炎”,朱成河的老师、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌说,“疼痛和反复烂脚的根源是血管炎,要先控制炎症——减轻

疼痛,再处理烂脚,最后处理静脉曲张。简单植皮就好比在水泥地上庄稼,长不出好庄稼。”

为患者采用奚氏清法治疗:除奚氏秘方外,清创换药,用腿吃药,修复血管功能,不仅解决烂脚问题,还解决深层次的瓣膜、血管、血液及循环问题,防复发。

“大医院由于费用低、耗人力,一上来就手术,并不能解决根本问题”,朱成河说,“这也是奚九一和我老师在无锡开医院的初衷。这里,经常有上海、江苏、山东、安徽等地的静脉曲张术后反复烂脚、老烂脚植皮无效患者慕名来看烂脚”。

(江南)

## 上海名医在无锡开医院

### 除掉偏头痛“紧箍咒”

“头像被念紧箍咒,两侧胀痛、刺痛难忍,还恶心、呕吐,害怕噪音,睡不着觉……”《西游记》中孙悟空被念紧箍咒的画面真实地出现在上海偏头痛患者刘先生身上。春节前,他终于在易可中医医院除掉折磨他4年的“紧箍咒”。

为什么上海患者要到无锡看偏头痛?

原来,易可中医医院是上海名医魏江磊在无锡开的医院。魏江磊是上海曙光医院神经内科原主任,他看偏头痛独辟蹊径,依据活血新概念,行气、化痰、通络3合1,创新传承名老中医的特

色方剂。

名医、好方,中药破壁加工更关键

偏头痛中药破壁加工更关键,但其他医院传统制剂存在药效差的瓶颈。在自己的医院里,魏江磊教授带领药学专家、传统老药工组成攻关小组,一举突破这一瓶颈,首先中药必须浓煎、部分药材必须特殊加工,药效显著提高。

魏江磊教授还要求自己的学生李晶医生对病人偏头痛发作的频次、程度、时长做实时测评,做到对病情全程管控,保证效果并防止复发。

(江南)

真正老陆稿荐

China Time-honored Brand 中华老字号

陆稿荐

陆稿荐服务热线:400 828 9178

真正老陆稿荐各连锁门店、全市各大卖场超市均有销售

为爱添年味  
全家宴迎新上市



真正老陆稿荐微商城



真正老陆稿荐微信公众平台