

# “甘油三酯大户”被揪出,医生:不想血管硬化,请少碰这几种食物

“医生,我体检发现甘油三酯高,有关系吗?”门诊接到一个患者朋友的咨询,其实很多人都有这样的疑问,今天来说一说甘油三酯高的问题。

首先,甘油三酯也是血脂的一种,它主要是起到给身体细胞补充能量,保护内脏等作用。和胆固醇升高一样,甘油三酯升高也能诱发血管硬化,是冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的危险因素,而且如果甘油三酯过高(数值达到5.6时),还可能诱发急性胰腺炎,这时就需要在医生指导下服药降脂。

其次,无论是否需要服药,甘油三酯高的人要知道,哪些食物容易诱发甘油三酯高,从而在日常生活中注意避开“甘油三酯大户”,少吃这些食物,从而远离动脉粥样硬化,让血管保持健康。

这几种食物是“甘油三酯大户”,尽量少碰

## 1.咸鸭蛋

咸鸭蛋,又叫青皮、青蛋、盐鸭蛋、腌鸭蛋,是中国的特色菜肴。咸鸭蛋在中国历史悠久,深受老百姓喜爱,在市场上也备受欢迎。

但咸鸭蛋胆固醇非常高,每100g鸭蛋含胆固醇约647mg,而且咸鸭蛋的制作过程中

需要放入大量的食盐,每100g鸭蛋约含钠2706mg。

## 2.带皮的肉或肥肉

油脂含量高,经常食用会导致人体脂肪囤积,导致血管浓度升高,可能出现血管堵塞风险,特别是油炸的肉食,对于血脂异常的人群,建议避免食用。

## 3.土豆

土豆属于高淀粉食物,如果进食过多,食用淀粉量容易超标,转化为甘油三酯等脂类,而且人们还特别喜欢吃炸薯片,高温油炸的土豆更是热量超标,身材越胖的同时更容易引发血管意外。

## 4.冰激凌

冰激凌中含有大量的饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,会引起胆固醇和甘油三酯水平的升高,因此也需要避免食用。

## 5.含糖的饮料

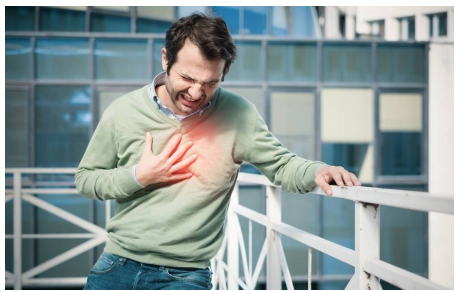
虽然糖中不含有脂肪,但是糖会引起人体总热量的摄入超标,可诱发甘油三酯水平升高。现如今的年轻人非常喜欢喝碳酸饮料、果汁和奶茶,但是这三种饮品往往都不会非常健康,有些不良商家在进行制作的时候,为了提升口感和味道,往往会加入各种食品添加剂,长期喝容易导致代谢紊乱和肥胖,对高血脂的防治非常不利。



总之,防治高甘油三酯,需要保持健康的饮食习惯,少吃上述几种食物,同时需要

养成运动的习惯,定期监测甘油三酯等指标,这样才能远离疾病风险,保持健康。

## 感冒了为什么不能剧烈运动?要提防凶险的,暴发性心肌炎



朋友有些不解,运动可以发汗,应该有助于治疗感冒吧,为什么不能运动?因为有些“感冒”不是感冒,可能是凶险的暴发性心肌炎,剧烈运动会有生命危险。

### 一、凶险的暴发性心肌炎

在新闻中,经常会看到有年轻人在运动时发生心源性猝死,而在事后调查时,很多的病例在猝死发生前几天都有“感冒”的经

历。但实际上,这些人患的并不是感冒,而是暴发性心肌炎,只不过疾病初期的症状与感冒非常相似,极易误诊。

暴发性心肌炎的病因是腺病毒、流感病毒、EB病毒、肠道病毒等造成的心肌感染,除了病毒对心脏造成的损伤,还有机体免疫系统过度反应对心脏造成的“误伤”。心脏损伤之后,就会影响供血功能,甚至引起恶性心律失常,造成猝死。

### 二、容易误诊的疾病

暴发性心肌炎的病因是病毒感染,前驱症状有发热、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等症状,如果感染的是肠道病毒,还会引起腹泻。这些症状与普通的病毒性感冒、胃肠感冒极其相似,非常容易误诊。

在出现感冒症状之后的几日,可能会出现胸闷、胸痛、气短、心悸等心脏受损的症状,不过这些症状的特异性不高,很难引起

患者警惕,尤其年轻患者可能不会出现特别明显的症状。

但是在进行剧烈运动或是大体力活动时,受损心脏不能满足身体供血需求,就可能会出现头晕或是晕倒。病情严重者会出现心衰、休克,甚至导致猝死。

### 三、充分休息是治愈疾病的关键

在病毒侵犯了心肌之后,如果及时检查心肌酶谱、心电图、心脏彩超等指标,就会发现心脏功能异常。

但是如果医生建议一个只有感冒症状的患者去做这些检查,肯定会被扣上一个过度治疗的帽子,而且绝大多数的人在出现感冒症状时,也很少主动去医院就诊,这就导致了很多人暴发性心肌炎的患者并不能及时确诊。

不过人体有免疫系统可以清除病毒,病毒造成的心脏损伤通常也不会很严重,只要

给予足够的时间,人体就会修复好受损的心肌。在患病期间,只要不去强迫心脏超负荷工作,大概率不会造成严重后果。

目前人类还没有可以直接杀死体内病毒的药物,针对病毒感染的治疗,主要是进行生命支持以及对症治疗,最终解决病毒仍然要靠人体自身的免疫系统,充分休息才是治愈病毒感染性疾病的关键。

所以在出现感冒症状时,一定要多休息,不要做剧烈运动,也不要熬夜,就可以预防伪装成感冒的暴发性心肌炎所带来的危险。总结一下,如果出现了感冒症状,建议2周内不要进行剧烈运动,提防发生暴发性心肌炎。如果在感冒之后,又出现了胸闷、胸痛、心悸的症状,要及时去医院检查及治疗。可以使用药物进行对症治疗,但药物需在医生指导下使用,对用药有疑惑,请咨询医生或是药师。

## 过节饮酒有讲究,脸红也能小酌?

新春佳节除了要准备一桌精彩的年夜饭,各路酒神也摩拳擦掌准备“亮剑”!尤其忙完了一年的工作,家人难得团聚,长辈们难免会劝一句“少来点吧,酒越喝越有”但是真的是所有人都适合喝酒吗?

1.酒量比拼——人和人之间的差别真就那么大

说到“酒量”,人与人之间差别真的很大,有人喝酒海量、面不改色,有人稍微舔上几口就脸红皮肤痒、两眼迷离不辨东西。对于第一种人,有人说是久经“酒场”练出来的;对于第二种人,有人说是缺乏酒精锻炼。这种观点究竟对不对,“酒量”到底能不能练出来?不妨让我们先看看酒精在人体内的代谢过程。

### 2.酒精考验——酒量天生练也没用

#### 酒精体内代谢过程

酒精经胃肠道吸收后,首先经过乙醇脱氢酶分解成乙醛,然后再经乙醛脱氢酶分解成乙酸。

临床营养师告诉您,这两种酶,可以说

是决定酒量大小的两大“法宝”;酒量差别,其实是由于身体对酒精的代谢能力不同,也就是这两种关键酶的差别所造成的。大多数中国人乙醇脱氢酶都不缺乏,但有不少人乙醛脱氢酶是缺乏的。乙醛在体内蓄积引起局部毛细血管扩张,这就是喝酒脸红的原因。

所以人体能够解酒的总量和速度主要是由这两个酶决定的,更为重要的是,这两个“法宝酶”并不是通过后天“修炼”而来的,而是天生的!

### 3.酒场对策——如何减轻醉酒伤身

难道就没有对治酒精的办法了吗?其实,也可以通过一些方法来延缓酒精吸收速度、加速酒精排泄,来减轻醉酒症状。归纳起来,无非包括“饮食”与“解药”两大类。

#### (一)饮食

##### A.喝酒前:吃点东西垫底

酸奶、米粥等厚流质食物;为酒精吸收放缓打下“基础”,同时也有保护胃黏膜的作用,这就是所谓的用食物“垫底”吧。

##### B.喝酒时:选择性吃食物

- 1.不要空肚子喝,多吃东西;
- 2.适当进食高蛋白高脂肪的食物,延缓胃肠排空,减慢酒精吸收的速度;
- 3.尽可能多喝水、多喝汤,稀释酒精浓度,加速酒精的排泄;
- 4.不要喝可乐、芬达等碳酸饮料,碳酸饮料里面的二氧化碳会促进酒精吸收人体;
- 5.不要吃烧烤炸焦、熏腊腌制的食物,这些食物可能会含有苯并芘、亚硝酸胺等有害物质,而酒精会增大这些物质的溶解度。

##### C.喝酒后:设法促酒精排出

- 1.酒后几个小时之内,可以喝果汁、运动饮料,继续促进酒精排出;
- 2.晨起可以喝柠檬水、蜂蜜水补充水份、减轻恶心反应;
- 3.第二日如仍有不适,为保护已经受到一万点伤害的胃肠宝宝,建议饮食清淡少油,可选用米粥、面条、蒸蛋羹、酸奶、豆腐等,避免辛辣油腻、生冷刺激食物。

##### (二)解酒药

解酒药主要分成以下几类:

- 1.维生素类:维生素B、维生素C等,新鲜的蔬菜水果中也富含上述维生素哦;
- 2.黄酮类:水飞蓟、姜黄素等;
- 3.中药材类:菊花、葛花、葛根、山楂、麦芽、桑葚等;

切记:解酒药主要起到护肝、醒酒的作用,可以在饮酒前后适当服用,但并不能够增加肝脏解酒酶的活力和数量,并不是真正意义上的解酒,进入循环的酒精量可是一点也没减少。因此,控制酒精摄入量才是王道。

#### (三)呕吐

号外!纯属不是招数的招数,虽说酒后呕吐是身体的本能保护反应,这招还是有风险的,也有人因为呕吐导致贲门撕裂、消化道出血,所以不建议主动诱发呕吐。

如果怀疑酒精中毒,最好的保护措施是立即前往正规医院治疗。饮酒,莫强劝,莫逞能,适度最好!不能饮,则不饮,当止则止!

## 给老人们的营养提示

春节,对于我们中国人来讲,就是不管多远都要回家陪父母吃一顿年夜饭。

回家陪父母过一个健康年,珍惜和父母在一起的点滴时间,这里有几个小提示要送给您:1.老年人胃肠不好,牙口也不如当年,而且很多老人都有高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病。因此,在给老人准备一日三餐的时候,要注意老人平时的饮食习惯,少用煎、炸等烹调方法。对于有些老人吃饭口味重、炒菜用油多的习惯,也要及时帮助调整。在食材的准备上,食物要做得细软些,注意荤素搭配、粗细搭配。

2.有些老人担心血脂高,不吃肉、鸡蛋、奶制品。实际上,肉、蛋类食物可以提供优

质蛋白质和多种营养物质,奶制品含有丰富的钙,很容易被吸收利用,老年人每天都应该吃一些。

3.很多老人喜欢边看电视,边吃瓜子、花生、核桃等零食。坚果营养丰富,但是不能多吃,吃之前要把握好量,一小把就正合适。

4.不要在餐桌上向老年人劝酒,准备些新鲜的果汁,也一样可以举杯祝福。

5.团圆不仅仅是在餐桌上,和父母一起出去走走,活动身体,放松心情,也是很好的陪伴。

6.老人们很节约,剩下的饭菜舍不得扔。但是饭菜反复加热,不但营养有损失,

还有食品安全的风险。所以在准备年夜饭的时候要适量准备,一方面不浪费食物,另一方面也会让老人感到儿女在为他们做精心的准备。

7.有些老人受传统观念的影响,不愿意过年时候服药,这对控制慢性疾病十分不利,还是要提醒老人节日期间也要遵照医嘱按时服药。

8.受新冠疫情影响,您和家人的团聚计划可能被暂时搁置,不过用视频连线、聊聊生活中的点点滴滴,也是向长辈表达祝福、问候的一个好方式。

最后,让营养为您的健康保驾护航,祝大家虎年吉祥,阖家幸福!

