

推荐给四高患者的食物



高血糖(糖尿病)、高血压、高血脂(高胆固醇血症)、高尿酸(痛风)等慢性病的饮食调理都要从调整膳食结构、改变生活方式入手。众所周知,不能指望靠吃某一种食物来解决慢性病问题。但是,在这些慢性病的饮食调理中,有一些食物特别重要,推荐给有需要的朋友。

□ 本报综合

○ 糖尿病——玉米/绿豆

玉米富含钾、镁和B族维生素,还有少量类胡萝卜素,如玉米黄素(特别是黄色玉米)。最重要的是,玉米淀粉结构比较特别,这使得它几乎是升糖指数(GI)最低的谷物,不但玉米饼子(窝窝头)GI低,即使加工成玉米面粥、玉米碴粥,GI也只有50左右,是典型的低GI食物(黏玉米除外)。玉米或玉米面、玉米碴子、玉米糝等适合煮粥、烙饼、蒸窝窝头等。绿豆含有较多膳食纤维、维生素、矿物质、类黄酮、单宁、皂甙、豆固醇等,是一种非常粗的粗粮。对高血糖患者而言,绿豆的最大优势是GI非常低,只有27.2,大米饭为83.2。绿豆作为主食食用,有助降低餐后血糖。绿豆最常见的吃法是用少量绿豆与大米混合煮成绿豆粥。



○ 高血压——低钠盐/绿叶蔬菜



低钠盐,也称低钠高钾盐,就是增加了钾,减少了钠的食盐,其钠含量比普通食盐减少30%以上,同时钾含量明显增加。因为其咸度与普通盐相仿,所以烹调时使用方法相同,无需增加用量,却可以减少钠的摄入量,达到限制食盐(每人每天<6克)的目的,再加上高钾的优势,对控制高血压十分有益,尤其是考虑到大多数人实际摄入食盐都超标。很多人知道高血压应该限制钠(盐),却不知道补钾同样重要。绿叶蔬菜,如油菜、菠菜、菜心、苦菊、生菜、茼蒿、小白菜、油麦菜和芹菜等,是膳食钾的重要来源,加之这些蔬菜还富含维生素C、胡萝卜素、B族维生素、钙和膳食纤维,营养价值很高,高血压患者应该常吃。每天摄入的蔬菜一半以上应该是绿叶蔬菜。这些蔬菜很多可以生吃,也可以清炒、蒜蓉、炒鸡蛋、炒肉片、拌沙拉、做馅等,还可榨成蔬菜汁直接服用,可明显增加进食量。

○ 高胆固醇——燕麦/橄榄油

燕麦含有独特的膳食纤维——β葡聚糖,以及黄酮类、三萜类化合物,不仅口感独特,还具有调节血脂、控制血糖、调节肠道菌群、提高免疫力的作用。《中国居民膳食指南(2016)》指出,与大米或面粉相比,增加燕麦可以降低人体“坏”胆固醇——低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。橄榄油(还有油茶籽油)含较多(50%~80%)油酸。油酸是单不饱和脂肪酸,具有降低低密度脂蛋白胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)以及“坏”胆固醇的作用,与此同时,却不会降低“好”胆固醇——高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。橄榄油可以用于炒、煮汤、蒸、做馅、凉拌等,最好别煎炸,以免破坏营养,产生太多油烟。



○ 高尿酸——牛奶/苏打水

牛奶是最适合高尿酸或痛风患者补充优质蛋白的食物之一,因为奶类是乳腺分泌的体液,几乎不含细胞成分,不含遗传物质DNA,不含嘌呤,所以不会代谢产生尿酸(在体内,尿酸全部由嘌呤转化而来),也就不会使尿酸增加。这一点与鱼虾、肉类和大豆制品等蛋白质食物有本质区别,除奶类和蛋类之外的其他高蛋白食物,都含有很多嘌呤,会使体内尿酸增加。建议痛风患者多喝纯牛奶或脱脂牛奶。酸奶含嘌呤也不多,但大多数含糖较多,糖可能也会增加尿酸生成,所以不推荐酸奶。苏打水有助肾脏排泄尿酸,从而降低血液尿酸水平。购买苏打水时,要注意标签配料表中是否有“碳酸氢钠”字样。



遗失声明
浙江若林卫生用品有限公司遗失合同专用章,编号3306810045480,声明作废

遗失声明
衢州乡土麦田餐饮管理有限公司遗失公章一枚,编号:33080310003276,声明作废。

遗失声明
诸暨市章水芳健康信息咨询服务部遗失诸暨市市场监督管理局2017年08月17日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:92330681MA29DGL904,声明作废。

浙江省义乌市道路运输管理局公告

下列车辆当事人未取得经营许可证从事出租汽车客运经营活动,依据《浙江省道路运输条例》第七十一条第(一)项之规定,依法作出罚款人民币壹万元的行政处罚。处罚决定书送达已满六个月,当事人一直未履行,现依照《中华人民共和国行政强制法》第五十四条规定,本局向下列当事人送达《履行行政处罚决定催告书》。因受送达人下落不明及其他方式无法送达,现以公告送达。本公告自发布之日起,经过六十日,即视为送达。下列当事人应在送达之日起十日内履行义务,十日内不履行的,本机关将申请人民法院强制执行。

邹金权	362326199006034215	浙C30M6C	江西省上饶市弋阳县圭峰镇箭竹蒋坊村蒋坊组102号附1号
-----	--------------------	---------	-----------------------------

浙江省义乌市道路运输管理局
2020年4月1日

关于煤山镇301省道排洪渠及箱涵工程的施工公告

因煤山镇301省道排洪渠及箱涵工程的施工需要,为确保施工现场道路交通安全通畅,保障广大人民群众出行的安全和顺畅,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定,现将有关事项公告如下:

- 一、施工时间:2020年4月8日-2020年6月30日
- 二、施工地点:301省道煤山过境段金钉子路至杨梅涧[S301省道(10省道)K19+500-K21+120]

施工期间会对周边道路造成一定的影响,请通行该路段的车辆提前选择绕道通行或按施工区域现场交通标志指示通行,自觉服从交警和现场管理人员的指挥。

特此公告!

长兴县煤山镇人民政府
长兴县公安局交通警察大队
长兴县公路管理局
2020年3月30日

公勺公筷。健康分餐。

健康

