

# 脂肪不可怕 合理摄入最重要

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

提及脂肪许多人都会敬而远之,其实脂肪不仅不可怕,而且对身体健康还有着重要作用。一项调查报告显示,中国人膳食脂肪酸 DHA 和 EPA 摄入缺乏最严重。主要原因是人们错误认识脂肪,认为食用脂肪有碍身体健康。

## 长期素食身体更健康?

“我快受不了我父母了,每天家里吃的饭全是素食,一点荤腥都不让人沾。”洛龙区崔女士说。

崔女士的父母都已经退休,二人退休后每天严格控制自己的饮食。吃饭要吃素,餐桌上除了青菜还是青菜。不仅不吃肉,炒菜也要少放油,有时干脆就不放油。家里一连好几天,连点肉末都见不着。这种苦行僧式的生活,崔女士可受不了,“一点肉都不吃,哪能受得了!做饭的时候,闻见谁家炖肉了,我馋得都想跑过去吃一碗”。

类似崔女士父母的人并不少见,他们将脂肪视为洪水猛兽,认为长期吃素食有利于身体健康,只要不吃含脂肪的食物就不会得高血压、高血脂、糖尿病等疾病。脂肪究竟是我们的朋友还是敌人,它有多可怕?

东方医院营养专家杨春娟介绍,脂肪不仅不可怕,而且还是人体不可缺少的营养素之一。脂肪是营养学上重要的脂类之一,它是由1分子甘油和3分子脂肪酸组成的三酰甘油,是维持机体生命活动必不可少的三大产能营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)之一。脂肪是人体能量的重要来源,也是脂溶性维生素(VA、VD、VE、VK)的重要食物来源,能促进脂溶性维生素的吸收。

人们想当然地认为,拒绝摄入脂肪身体就会更健康。实际上如果体内脂肪摄入不足,可能导致脂溶性维生素缺乏。而适量的脂肪摄入还可以帮助机体更有效地利用糖类,以减少蛋白质的消耗,起到节约蛋白质的作用。

因此,长期吃素食并拒绝摄入脂肪的做法是错误的。

## 脂肪适量摄入即可

脂肪虽然对人体健康有益,但它也有很多种类,任何一种摄入过多都会损



河科大一附院皮肤病科协办 电话:64830799

害人体健康。

摄入脂肪的种类和数量对我们身体健康有着极其重要的影响。其中,脂肪所提供的必需脂肪酸是维持正常的细胞结构和功能所必不可少的重要成分。这些必需的脂肪酸如 EPA、DHA 还参与胆固醇代谢,如果体内缺乏必需脂肪酸,将导致胆固醇不能正常代谢,而在动脉沉积,形成动脉粥样硬化。此外,必需脂肪酸 DHA,还具有保护视力的作用。

缺乏必需脂肪酸还可致生长迟缓、生殖障碍、皮肤损伤如出现皮疹等及肝、肾、神经和视觉功能障碍等多种疾病。而过量的饱和脂肪酸的摄入,也可使体内的有害氧化物、过氧化物增加,同样对身体造成多种慢性危害。一般来说,成人每日膳食中摄入 50 克脂肪即能满足所需,过多或过少摄入都不可取。亚油酸摄入量占总能量的 2.4%, $\alpha$ -亚麻酸占 0.5%~1%,即可预防必需脂肪酸缺乏症。

## 多摄入植物油、鱼贝类

为什么中国人膳食脂肪酸 EPA、

DHA 摄入严重缺乏?是不是与平时饮食习惯有关呢?

杨春娟说,这就需要了解一下必需脂肪酸 EPA、DHA 的食物来源。必需脂肪酸亚麻酸——EPA、DHA,它们的前身物质在豆油和紫苏油中含量较多。同时,鱼、贝类食物含有 EPA、DHA 相对较多。通常来说,只要每天摄入一定量的植物油,不低于总脂肪量的 50%(中国居民膳食宝塔推荐 50 克~100 克)及一定量的鱼、贝类食物,就不会造成缺乏必需脂肪酸。

核桃、腰果等含油脂丰富的坚果也含有饱和脂肪酸。动物油(除鱼油外)脂肪组成以饱和脂肪酸为主,长期大量食用,可引起血脂升高,增加患心脑血管疾病的危险性,因此要控制食用量。植物油因含有较多的不饱和脂肪酸不宜长时间贮存,存放油脂的容器最好避光、加盖。

**相关链接:**EPA 和 DHA 是两种不饱和脂肪酸,根据它们化学结构含碳的多少,也叫二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸。EPA 和 DHA 是组成磷脂、胆固醇的重要脂肪酸。

# 吃盐,每天一克就够了

**新闻背景:**由中国国际慢性病预防中心主办的第二届北京慢性病预防与管理论坛暨中国农村健康行动项目启动会在北京大学医学部召开,来自国内外的医学专家共同探讨了“全民减盐与慢病防控”等问题。

“我在家里做饭从来不放盐。”当被问到自己在日常生活中如何控制食盐的摄入量时,伦敦大学医学院教授、世界盐与健康行动协会主席 Graham A MacGregor 给出了这样的回答。

从身体的需要来讲,我们每人每天吃 1 克食盐就够了。Graham 说,食物里不放盐,更能吃出食物的原味,反而更鲜美。

但对于很多中老年朋友来说,长期养成的饮食习惯,要一下子改变着实不易。

对此,Graham 支招说,我们可以

尝试着从每周一次减盐开始,逐渐增加到每日一次,慢慢地你会发现 6 周后你的口味就变淡了。

北京大学公共卫生学院教授、社会医学与健康教育系副主任钮文异也有自己的减盐方法,比如菜熟九分再放盐。因为此时盐分尚未深入到食物内部,但舌头上照样感觉到咸味。这样就可以在同样的咸度下减少食用盐的用量。而且晚放盐还能减少维生素 C 的损失,可以说是一举两得。

除了我们烹调中用到的食用盐,老百姓还要警惕食物中的“隐形食盐”,包括各种调味品如酱油、醋、味

精等,各种加工食品如饼干、薯片、话梅、火腿肠、面包、油饼、罐头等以及许多蔬菜如海带、紫菜等,还有很多甜味食品如果蔬汁、茶饮料、麦片等,其中也含有一些我们看不到的盐,我们称为“隐形食盐”。建议消费者在购买食品时多看看食品包装上的配料表。

研究表明,每天的食盐摄入量从 12 克减少到 6 克,就能使脑卒中和冠心病的发病率分别降低 24% 和 18%,每年可避免 250 万全世界人包括 36 万中国人因中风和心脏病死亡。(人民网)

## 治病 窍门

### 足跟痛,久拖酿大病 谨防四肢瘫痪致残

足跟痛常见的有足跟骨刺、跟腱炎、筋膜炎、跟垫痛等,轻者疼痛厉害,重者不能下床行走,四肢麻木,甚至瘫痪,形成残疾。专家告诫,足跟痛一定要早治。

据悉,足跟痛专用药——足跟痛胶囊已问世,该药源自中国中医研究院著名老中医——周培良教授的临床验方。该方精选怀牛膝、西洋参、威灵仙等科学配伍,通过补肝肾益肾、化痰通络、营养足跖筋膜、修复关节受损软骨,从而祛除足跟痛。详询:61687920

### 甘露 1+1,巧除 哮喘 肺气肿 肺心病

年年治,年年犯,哮喘难除根,而临床实践表明,经典藏药组方——甘露 1+1,在治疗哮喘、肺气肿、肺心病方面却有独特的优势,能从根源上挖掉哮喘老病根。据悉,该疗法为甘露丸加甘露茶,具体特点是:回生甘露丸——口服中药,直达病灶,摧毁痰核,快速止咳,修复黏膜,再生肺泡。甘露茶——冲泡服用,清肺洗肺,冲刷痰核,排出肺毒,养护肺脏。一洗一治,药茶结合,效果独特,药效大幅度提高,实现了快速止咳、滋养肺脏、增强免疫的三重功效,从而挖掉哮喘老病根。服用 1 个疗程:止咳平喘,常见的脓痰、黏痰、咳嗽、胸闷等消除;2 个疗程:肺泡再生、肺功能恢复、呼吸顺畅;3 个疗程:老慢支、肺气肿、肺心病、哮喘得到痊愈,且不易复发。(严重者须加服疗程)

据悉,甘露 1+1 在我市指定药店有售。详询:63932875 (健文)

## 家有病人

### 患肺纤维 8 年 也击不倒我的爱妻

妻子贤惠很会持家,8 年前,被确诊为肺纤维化,再发展下去会丧失呼吸功能。面对不幸的妻子,医生痛心指出,目前临床上还没有有效逆转肺纤维化的方法。难道我只能眼睁睁地看着爱妻渐渐离去?

后来在权威医学杂志上得知逆转肺纤维化的最新成果——慧清胶囊,这让我兴奋不已。经了解,“慧清胶囊”是我国首个逆转肺纤维化的产品,是以苦苣菜提取物为主要原料,冬虫夏草等 5 种名贵中药为辅料的中药组方制剂,不治百病,专业治疗肺纤维化,其中苦苣菜提取物——内脂昔-O,是目前国际上公认的逆转肺纤维化的物质。

在医生的指导下,妻子服用一个疗程的“慧清胶囊”后,胸口没那么闷了,喘气也稍稍顺畅了。连续服用 3 个疗程后,咳嗽消失了,呼吸顺畅了。今年 5 月检查,胸片显示肺部的阴影已经基本消失了,看到结果我们喜极而泣。目前,“慧清胶囊”在我市指定药店有售。详询:61605921 (广文)

### 我帮母亲战胜 糖尿病并发症

母亲一生不易,晚年更是深受糖尿病并发症的折磨,吃药很多,却不见好转。后来,我见邻居用“糖足一洗康”泡脚治好了并发症,通过进一步咨询了解到,“糖足一洗康”是利用足是人的第二心脏的中医理论研制出的我国首个针对糖尿病并发症的专用药,该药通过足部浸泡给药透皮吸收,药物分子迅速进入人体血管,净化血液中“糖粘基”,修复受损血管,疏通微循环,完善神经系统,能够全面预防和康复各种糖尿病并发症。我就让母亲用,可母亲却固执地说:“医生解决不了的问题,一个泡脚的中药就能解决?拉倒吧。”后来,经不起我的反复劝说,母亲就试着坚持服用一段时间,想不到母亲的并发症竟然慢慢好了,原来四肢凉、痒、痛、麻、木消失了,溃烂流脓的双脚也康复了。

据悉,糖足一洗康在我市指定药店有售。详询:62250421 (婉文)