

■编者按:近日,《中国血脂管理指南(2023)》发布,有关专家介绍,以动脉粥样硬化性心血管疾病为主的心血管疾病是我国城乡居民第一位的死亡原因,占死因构成的40%以上,其中,血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目。您知道调理血脂方面有哪些观念误区?青少年群体又该注意什么?

最新血脂管理指南来了 调理血脂注意这些

□洛健融媒记者 张宝峰
通讯员 肖利珍

《中国血脂管理指南(2023)》发布后,血脂的话题很受关注。不少人在查出血脂高后,往往控制饮食,不再沾荤腥。那么,完全不沾荤腥科学吗?对身体有没有影响?昨日,记者采访了河科大一附院临床营养科主任邵永春。

1 不沾荤腥有损健康

“发现血脂高,控制饮食当然是对的,可一点荤腥都不吃,甚至天天清水白菜配白粥,血脂可能会降低一点,但对身体健康有较大损害。”邵永春说,这样的饮食习惯不可取。

邵永春说,一味不沾荤腥,摄入营养过于单一,会导致人体缺乏必要的营养素。比如缺乏蛋白质和脂肪酸,缺乏钙、铁、锌等微量元素,严重时会出现低蛋白血症、皮肤粗糙、骨质疏松、缺铁性贫血、消瘦等营养不良症状。

2

营养均衡很重要

“按照中国居民膳食指南,每天要吃够12种以上的食物,每周要吃够25种以上的食物,同时‘迈开腿’。”邵永春说,发现血脂高了之后,日常饮食要注意以下七点。

1. 控制总能量的摄入,通过运动把体重控制在理想范围内。
2. 限制脂肪和胆固醇的摄入。脂肪的摄入量占总能量的20%~25%为宜,平常烹饪以大豆油、花生油、玉米油等植物油为主。肥肉、五花肉、动物内脏等含有饱和脂肪酸较多,尽量少吃或不吃。
3. 适当补充蛋白质含量比较高的食物,要占一天总能量的13%~15%。吃一些脂肪含量较低的鸡肉、兔肉、牛肉、羊肉等瘦肉类,鱼、虾等也可适当多吃。还可以选择植物蛋白类食物。
4. 控制碳水化合物的摄入,主食可适当用黑米、糙米、小米等全谷物粗杂粮代替部分精米白面。
5. 多吃新鲜蔬菜水果,以保证维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。
6. 饮食要清淡、少盐。食盐量每天不建议超过5克。
7. 少饮酒,多喝茶。酒会促进肝脏合成更多的内源性甘油三酯,如果必须喝,最好选择低度酒。茶叶含有茶多酚等成分,具有明显的降血脂作用,尤其是绿茶。

定期查血脂, 儿童竟然也需要?

□洛健融媒记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

说起高血脂,一般会把它跟中老年人挂钩,孩子也需要定期查吗?如何让孩子远离高血脂?记者就此采访了我市多位儿科专家。

12岁男孩205斤,血压血脂都异常

《中国血脂管理指南(2023)》(以下简称《指南》)指出,由于膳食模式转变、身体活动减少以及不良生活方式,我国儿童青少年脂质异常血症发生率呈上升趋势,检出率高达20.3%至28.5%。

刘利明是市妇幼保健院小儿消化内科主任,在他看来,预防高血脂太有必要从娃娃抓起了!

“我曾在门诊遇到一个12岁孩子,体重达到205斤,血压血脂都高,别说上体育课,爬个楼梯都直喘气,还经常感冒发烧。”刘利明说,随着生活水平的提高,这些年在门诊上遇到的小胖墩越来越多,有血脂异常的并不少见。

哪些孩子建议进行血脂筛查?刘利明说,根据新版《指南》,有糖尿病、高血压、肥胖等血脂异常高危因素的儿童,父母有已知的脂质异常病史,或者是怀疑有家族性高胆固醇血症等,都属于筛查人群。

儿童时期血脂异常,对成年后健康危害大

说起儿童高血脂的问题,该院儿童保健科主任医师张云玲感触很深,从事多年儿保工作的她,一直很关注儿童肥胖现象。

“现在超重的孩子太多了,有的甚至快集齐‘四高’(高血脂、高血压、高血糖、高尿酸)了,这些问题对他们成年后的健康影响太大了!”张云玲说,肥胖的孩子大多有一个共性:吃得多且油腻,进而引发血脂异常。而儿童时期的血脂异常,很可能给成年后埋下心血管疾病的祸根,比如动脉硬化、脑卒中、冠心病、心肌梗死等。

高血脂的孩子,除了肥胖,早期往往没有其他明显异常症状,一般是到医院检查时才发现。因此,对于血脂检测列入中小学体检常规项目的建议,张云玲很是赞同,“家长一定要积极重视孩子的肥胖问题,不要让高血脂危害其成年后的健康”。

如何让孩子远离高血脂?营养师来支招

该院营养科主任陈丽丽说,儿童血脂异常的发生,与很多因素有关,比如家族性高胆固醇血症等先天遗传因素,从近年来的门诊情况来看,更常见的因素是肥胖。

要想让孩子远离高血脂,控制好体重很重要,不要让孩子吃太多甜腻、热量过高的食物,比如甜饮料、油炸食物、奶油蛋糕等。平时可以让孩子多吃鱼类、瘦肉、豆制品和新鲜蔬果,已经血脂高的孩子,要尽量限制胆固醇的摄入。

除了合理膳食,还要注意运动。肥胖的孩子,建议通过快走、游泳、骑行、打球等方式进行锻炼,每周一到两次,每次30分钟以上。

绘图 吴芳