

高血壓不能吃肉?醫生說:這3類肉不妨多吃

肉類,不僅僅是高血壓患者,健康的人群,也都是要控制攝入量的。但是這不等同于就不能吃肉,因為肉當中的營養元素也是不少的。

如果不吃肉,也可能引起營養不良等問題,只不過吃肉的時候要注意方式,學會選擇。

高血壓患者吃肉不能“任性”

控制攝入量:這是非常關鍵的,一般建議禽類肉食的攝入量要控制在75g以內,因為這類肉食脂肪、膽固醇含量是比較高的,攝入過多會增加血液的粘稠度,可能引發心腦血管疾病。

學會選擇肉類:肉有很多種,有豬肉、羊肉等脂肪比較高的肉,也有脂肪低但蛋白質含量很高的比如魚肉,這種就可以多吃一些。

但是少吃腌制的肉、加工肉,因為高鹽對控制血壓是不利的,一般來說,正常情況下,高血壓患者的食鹽量不得超過5克,這其中還包括醬油當中的以及鹹菜當中的含鹽量。

這些肉可多吃

1、魚肉:這類食物,脂肪低,蛋白質高,所以很適合高血壓患者。

2、鴨肉:鴨肉中鉀元素的含量比較高,而這種物質可有效對抗鈉元素對血壓升高,對保持血壓溫度是有幫助的。而且鴨肉當中脂肪

含量也比較低(多為不飽和脂肪酸),所以高血壓患者可以適量多吃。

3、雞肉:這類肉食當中膠原蛋白含量比較高,對改善血管的彈性有一定效果,而且還含DHA,可幫助控制血壓波動,所以也適合高血壓患者。

從上也能大概瞭解到,高血壓患者其實真正應該忌食的是“高脂肪、高熱量、高膽固醇”的食物。

這些食物吃太多可以造成肥胖病、血脂過高,從而引起血行不暢,加速動脈粥樣硬化過程,使血壓難以控制,容易突發中風,帶來嚴重後果。所以要儘量少吃。

另外,對於高血壓患者來說,保持清淡飲食非常重要。所以在飲食方面,要多多下點功夫。

高血壓患者飲食要遵循3個原則 避免“重口味”



飲食儘量清淡,多吃粗雜糧、新鮮蔬果、豆製品、瘦肉、魚、雞等食物;食用油宜選擇植物油,植物油對預防高血壓及腦血管的硬化及破裂有一定好處,忌食葷油及油脂類食品。

平時飲食還需要注意節制,一日三餐定時定量,不要暴飲暴食,吃飯以八分飽為宜。

控制食鹽攝入量

飲食儘量清淡點,做飯時,可以應用限鹽勺、記總量等方式定量控制,一天攝入的鹽含量不得超過5g,同時少放味精、雞精,少用醬油、辣醬等。餐桌上儘量不擺鹹菜、醬豆腐、火腿腸之類的高鈉食品。

適當增加鈣攝入

低鈣容易使血壓升高,所以高血壓患者要適當增加鈣攝入,平時可以保證一定量(250-500ml)的奶類及其製品的攝入,同時也可

以適量吃一些木耳、豆製品、軟骨等含鈣多的食物。

乳糖不耐受患者可以用酸奶或去乳糖牛奶代替。此外,還可以曬曬太陽,對補鈣也是有幫助的。如果有需要,也在可醫生指導下適當補充鈣劑和維生素D。

除了注意上述這3大原則外,平時還可以吃一些有降壓效果的食物,輔助降壓。

這4類食物對於降壓有所幫助,可多吃

1、香蕉:含大量鉀元素,這種物質有助於控制血壓。美國心臟協會建議,成年人每天應攝入4700毫克鉀。

2、奶:富含鈣,多項研究均顯示,給所有受試者補充約1000mg鈣,結果均顯示其血壓輕度下降。

3、海藻:適當吃些海藻,對降壓也是有幫助的,因為它當中含生物活性肽,這種物質的作用就類似於常見降壓藥。

4、芹菜:含大量的纖維素,它的酸性降壓成分經科學家研究證明,具有良好的降壓作用,尤其對老年人和妊娠期婦女有較好的作用。

總結:飲食與高血壓之間關係密切,想要有效控制高血壓,除了按時服藥,積極運動,飲食也很關鍵,所以一定要養成良好的飲食習慣。

你每次吃飯需要花費多少時間?5分鐘、10分鐘、20分鐘?

吃飯速度過快,可不單單是噎咳、噎住如此簡單!長期進食過快,以下四個危害很可能會找上你:

1、血糖飆升

根據臨床的實驗調查表明,吃飯速度過快的人比吃飯慢的人,出現體重超重的幾率高出了2.15倍!

這是因為大腦通過神經傳遞飽腹信號,需要一定的時間,通常是在20分鐘左右。如果進食速度過快,大腦就很難感知到“飽”的信號,不知不覺就會讓你攝入大量食物;

同時,進食速度過快,還會導致血糖迅速升高,人體會分泌出更多的胰島素。久而久之,可造成胰島功能損傷、胰島素抵抗等多個問題,當身體調節血糖的能力下降之後,血糖就容易失控!

一旦血糖控制不佳,高血糖、糖尿病都會在未來找上自己。更是有研究表明,吃飯速度過快,恰恰就是糖尿病的一個獨立危險因素,其患病的可能性比吃飯速度較慢的人,提陞了30.9%!

2、降低食物營養質量

吃飯的速度與食物營養吸收有密切關聯,人之所以會在口腔內長一排牙齒,目的就是為了讓食物得到充分咀嚼和打碎,並與唾液澱粉酶攪拌在一起。

而且,在咀嚼的過程中,中樞系統還會向着胰腺、胃部等發出信號,促使胃液、消化酶的分泌,為食物消化吸收打下基礎;

但如果吃飯速度過快,口腔咀嚼減少,就會在一定程度上影響食物的營養物質吸收,後期可出現消化不良、胃脹噁心等多個症狀,甚至是誘發營養不良。

3、心血管病

人在咀嚼食物的過程中,下頷肌肉會牽拉部位血管,加速血液供給大腦的速度。而相反的,如果

吃飯速度過快,下頷肌的活動也會減少,不利于血液循環;

而且,人在吃飯的過程中,心跳頻率也會增加8%~10%左右,心臟射血量因此增長。吃飯速度過快、食量較大,都容易讓心率加快。後期受到肥胖、血糖異常的影響,出現心腦血管病的幾率也會因此增長。

4、患癌風險

如果食物過於粗糙,還沒有經過充分咀嚼,就隨着吞嚥動作進入了食道內,這就可能對食道、腸胃等造成物理性損傷,甚至是誘發潰瘍。黏膜長期反復受損、細胞分裂次數越多,癌變率也就會越高。

除此之外,吃得過快的人,往往更容易接受燙食,而超過65°C的食物,又會反復造成黏膜燙傷,後期出現食管癌、胃癌的幾率因此增長。

吃飯過快的危害,你瞭解了嗎?其實人這一生中無非就是五個大字:吃、喝、拉、撒、睡!你節省下來的吃飯時間,看是提高了工作或生活效率,它卻在悄悄偷走你的健康。

一旦健康受損,那後期帶來的危害和影響,可不是短短十幾分鐘就能解決的問題,所以規律進食、細嚼慢嚥很有必要。

這四個後果告訴你細嚼慢嚥有必要



身體的幾種反應 提示你或已感染幽門螺桿菌

幽門螺桿菌是一種長期潛伏在人胃胃部的可怕細菌,而且當它的繁殖數量達到一定程度後,就會破壞胃部的保護系統,從而傷害到人體胃部的正常功能。

不僅如此,當胃部保護系統受到損傷後,身體會表現出很多反應,來提醒人們胃里有病菌。

有的人接收到身體的反饋後,就會及時解決,但是有的人卻不知道這是信號錯過了治療的最佳時機。

那麼,當胃部出現了幽門螺桿菌時,身體會做出哪些反應?

1、總是感覺到飢餓

幽門螺桿菌是一種細菌,它主要是通過吸收寄主的營養物質進行繁殖。當它在人體胃部紮根的時候,會導致食物在腸胃停滯過久,導致食物發酵產生了氣體,出現胃脹氣的情況。

除此之外,這種細菌還會影響腸胃的消化功能,導致食物不能及時被人體吸收,而是被細菌吸收,所以才會出現總是感覺到餓的情況。

2、口腔中的口氣很重

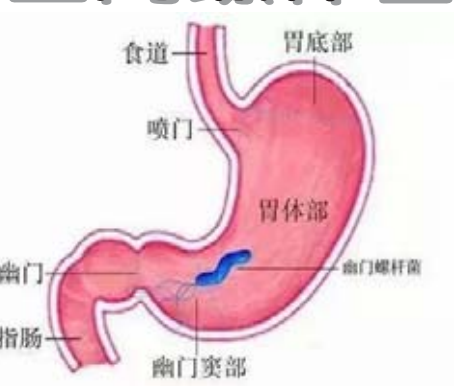
當人體的胃部出現幽門螺桿菌的時候,口腔也會沾染上這種細菌。這些細菌會不斷傷害口腔的健康,導致出現濃重的臭味。

而且這種口氣單靠刷牙是不能去除的,需要從飲食上進行控制,多吃維生素和微量元素,增加身體的抵抗力,抵抗細菌入侵。

3、睡覺不自主地流口水

一般來說,睡覺流口水主要是跟神經系統有關。幽門螺桿菌侵入人體後,不僅會傷害到腸胃,還會影響人們的神經,導致大腦神經在睡覺的時候失去控制,所以才會出現流口水的情況。

生活中哪些食物能夠抑制幽門螺桿菌的生長和繁殖?



1、大蒜:大蒜中含有滅菌殺毒的物質,能夠有效地清除胃部的細菌。尤其是大蒜素,這種物質能夠有效的抑制幽門螺桿菌的生長和繁殖,減少胃部傷害,從而減輕腸胃負擔。

但是需要注意的是,大蒜不適合患有潰瘍的人群食用,對患處的刺激比較大,會加重潰瘍面積。

2、山藥:山藥是生活中常見養生的食物,而且還可以起到養胃的功效。山藥中有一種比較黏稠的物質,能夠促進胃粘膜的修復。

另外,山藥能夠在一定程度上抑制幽門螺桿菌對身體的傷害,尤其用清蒸的方式食用山藥,能夠保留充足的營養物質。

3、西蘭花:西蘭花也是一種養胃的蔬菜,它含有豐富的膳食纖維以及維生素,能夠促進腸胃的蠕動,進而加快腸胃的吸收能力。腸胃在慢慢恢復正常後,會抑制幽門螺桿菌的入侵,從而保護腸胃。

幽門螺桿菌主要是傷害身體的腸胃,導致腸胃紊亂。尤其是本身就出現了腸胃問題的人群,更加需要控制幽門螺桿菌的入侵。

還有香蕉、蘋果、藍莓等營養豐富的水果,均衡攝入營養。除此之外,人們每天還需要鍛煉半小時,增加身體的免疫力,抵制細菌入侵。

查不出原因的心慌、胃痛 可能是患了焦慮症

二十多歲的小李和朋友抱怨,自己總是時不時的心慌、頭痛,胃也不太好,還總失眠,晚上躺在床上有時會突然呼吸困難。他以為自己患了什麼重病,可是去了醫院很多次,也做了很多的檢查,結果什麼毛病都沒查出來。醫生給他的建議,是去看看心理門診。他很疑惑,難道自己患了精神病?

一、焦慮狀態與焦慮症

朋友告訴小李,醫生讓他去看心理門診的原因,不是說他有精神病,而是懷疑他患上了焦慮症。人類在面對應激時,比如遭遇危險、工作壓力、緊張的考試或是比賽等事件時,就會進入焦慮狀態。

人類處於焦慮狀態下時,可以充分調動身體各器官的功能,提高大腦的反應速度和警覺性。所以說,適度的焦慮對人類具有積極的作用,可以幫助我們以更高的效率應付面對各種困難的情況。

但是當人處於長時間的焦慮狀態下時,就會陷入病理性的焦慮情緒,也就是所說的焦慮症。會經常性、持續性的出現緊張、害怕的情緒,甚至有時會出現極度驚恐的情緒有瀕死感。

同時軀體也會出現各種不適的症狀,比如

心悸、胸悶、氣短、頭痛、失眠、尿頻等,還會有腹脹、腹瀉、便秘等消化不良的症狀發生。會經常無故發脾氣,對任何事情都沒有興趣和耐心,對工作和學習都會造成影響。

二、焦慮症會影響健康

在很多人在印象,焦慮症是情緒問題,不算真正的疾病。但實際上,焦慮症也會影響健康。比如說失眠導致睡眠不足而使精神疲倦、注意力不足。影響植物神經系統,出現心律失常,誘發高血壓導致心血管疾病。

長期焦慮會導致消化不良使食慾減弱進食減少,營養失衡導致抵抗力減低,容易被病原體感染而生病。焦慮症還會引起急性驚恐發作,使自己更加的恐懼和緊張,形成惡性循環,症狀越來越嚴重。

三、緩解焦慮的心理調節

1、不要“對號入座”:網上關於焦慮症的各種信息良莠不齊,患者難以自行分辨對錯。反而容易按照這些信息“對號入座”,自我強化症狀,造成更大的心理壓力和負擔。所以焦慮症患者在建立起良好的心理防禦之前,不建議自行查找關於焦慮症的信息。

2、轉移注意力:如果眼前的某件事讓自己心煩意亂,但又無力解決,就不要去糾結和對抗,否則會讓自己的情緒更糟。比如說追求異性受挫或是不被上司賞識,死纏爛打或是對抗都解決不了問題,不如轉移注意力去學習一門新的技能,提陞自身的價值。

3、列個計劃表:如果自己的事情很多,感覺無力完成而焦慮的時候,不妨把所有的事

情都寫出來,然後按照難易程度排列好順序。從難度小的事情開始做,一件件地完成。會讓自己更有信心,獲得更加積極的情緒。

4、增加運動量:運動會促使身體釋放內啡肽,可以與人體的嗎啡受體結合,產生止痛效果和欣快感。所以增加運動量是人體天然緩解痛苦的方法,可以緩解焦慮和抑鬱的情緒。

四、尋求心理醫生的幫助

對於焦慮症狀嚴重,自己難以從中走出的人,就需要找專業的心理醫生來幫忙了。很多人對看心理醫生不太理解,為什麼只是簡單的聊天就可以治病呢?其實心理醫生的“聊天”是他們獨到的專業技能,對焦慮症、抑鬱症都有非常好的緩解作用。

其實對於很多人來說,心理醫生是他們坦率表達困惑,並且可以正確理解他們感受的唯一傾聽者。如果沒有這種“聊天”,他們的情緒可能會更糟。而且在心理醫生指導下,也會使用一些抗焦慮、抗抑鬱的藥物進行輔助治療,幫助患者更快地獲得一個好心情。

所以說,如果出現查不出原因的心慌、胃痛、頭痛和失眠時,很有可能是受到了焦慮症的困擾。如果自我心理調節效果不好,就要及時找心理醫生來解決自己的問題。

