

缺少胆固醇,人体多方面功能都可能受到不同程度影响

别一味拒绝胆固醇并非洪水猛兽

近些年,很多人对胆固醇退避三舍,尤其是一些身体出现了“三高”问题的老年人,更是把胆固醇当作“洪水猛兽”,认为胆固醇是有害的,恨不得天天吃素。甚至最近有消息称,一些老人因为害怕体内胆固醇太高,连术后都不吃鸡蛋、肉,导致伤口迟迟不能愈合。

那么,胆固醇在人体中到底扮演着怎样的角色?它真的越低越好吗?吃素降胆固醇的做法靠谱吗?

A 人体每个细胞都需要它

首先,我们要明确,胆固醇不是有害物质,而是构建人体细胞的一种“建筑材料”,每个细胞都需要它。人体每公斤体重中,就含2克的胆固醇,换算下来,一个体重60公斤的人,体内的胆固醇含量大约是120克。

胆固醇在人体内主要发挥4方面的功能:其一是构成细胞膜;其二是转变成胆汁酸盐,胆汁对消化脂类物质十分重要,而胆固醇是胆汁制造的原料;其三是合成类固醇激素,比如皮质醇、睾酮、雌二醇等;其四是调节脂蛋白代谢。

因此,如果缺少胆固醇,人体多方面功能都可能受到不同程度的影响。

B 过低的胆固醇增加患病风险

此外,若人体内胆固醇含量过低,还有可能增加疾病风险。

早在1994年,美国心脏协会胆固醇问题特别工作组就发布了一份报告,指出总胆固醇水平低于160毫克/分升,与癌症、出血性中风、呼吸系统疾病之间存在着联系。

此后又有很多研究报告指出,过低的胆固醇水平与抑郁、自杀、焦虑相关。无论是男性还是女性,无论是青少年还是成年人,过低的胆固醇水平都不利于身心健康。

例如,1999年杜克大学针对年轻健康女性做了一项研究,发现体内胆固醇含量低的女性,更容易出现抑郁和焦虑的问题。

荷兰研究者发表的一项研究表明,体内胆固醇含量较低的中年男性比其他男性更容易出现严重的抑郁症状。研究人员认为,低胆固醇水平可能会影响大脑的健康。

日本学者在2011年公布了对1.2万名中老年人近12年的跟踪数据,发现低胆固醇水平会把死亡风险提高50%左右,而胆固醇超标并没增加死亡风险。由于这些发现,日本很早就把膳食中胆固醇限量放宽到每日600毫克,而没有像西方那样限制在300毫克。

还有一些研究也发现,胆固醇水平太低和太高一样,都可能增加心脑血管疾病的风险。



险。我国学者在2019年就已提出,胆固醇水平过低的人,发生脑出血的风险会大幅度上升。

总之,有足够的研究证据表明,过低的胆固醇水平,对健康、长寿是没有明显益处

的,甚至可能是有害的。所以,年轻人将胆固醇指标控制在正常范围即可,不必追求很低,而中老年人即便胆固醇水平稍微超标一点,也不必太紧张。

C 吃素食并非降胆固醇的好办法

很多人认为,多吃素可以更好地控制胆固醇。实际上,人体内的胆固醇,并非全部来自三餐。

人体内的胆固醇要么来自食物,要么来自体内合成。而我们血液里的胆固醇,大部分不是吃进去的。如果血浆胆固醇浓度真的过高,采取不吃高胆固醇食物的办法,未必奏效。

人体有一套自身的胆固醇调节机制。研究发现,即便从食物中摄入了大量的胆固醇,人体仍会有约60%的胆固醇来自体内合成。一些高血脂患者就算长期不摄入胆固醇,胆固醇浓度最多也只能下降10%到25%。因此,哪怕是素食人士,胆固醇水平也可能偏高。

目前世界多数国家都取消

了健康人士的膳食胆固醇限量,所以在日常膳食中,与其计算胆固醇的摄入量,不如考虑各类食物配比是否合理。

胆固醇只存在于动物性食品当中。刻意不吃含有胆固醇的动物性食品,也没有摄入替代性食材和营养增补剂,就可能出现营养不良的问题,反而可能增加患病风险。

如需降低胆固醇水平,则应更多地考虑增加体力活动,降低腰围和体脂率,同时调整饮食结构。如果以前吃了太多的肉类,不妨适度减少肉类食物的摄入量,并把一部分红肉换成少油烹调的鱼类。同时,增加豆类、谷类食物比例,摄入足够的膳食纤维,降低身体对食物中胆固醇的利用率。

据新华网

糖尿病合并甲亢的患者 饮食需遵循“八项注意”

近年来,随着人们不良生活以及饮食习惯形成,工作压力的不断增大,使患有甲状腺亢进及糖尿病患者人数增多,患者既有糖尿病又有甲亢,这种情况临床少见也比较矛盾,因为甲亢患者多食乏力,而糖尿病患者需控制饮食,多吃一口血糖也会波动很大。所以在饮食管理上应个体化,灵活、动态掌控。专家告诉糖友们,在饮食上要八项注意。

其一,合理控制食物的总热量和碳水化合物化合物的摄入。根据患者身高体重计算患者BMI值,按照中国成人BMI标准为18.5—23.9,以此判断患者体型及所需热量;计算基础代谢率:指导患者正确监测自己的基础代谢率,早晨未起床时安静状态下基础代谢率=(脉率+脉压)-111,甲亢患者基础代谢率高,就要比普通糖尿病患者增加热量的摄入;最后结合患者标准体重及活动量计算其每日所需热量,患者患有甲亢总热量要增加10%,将计算出总热量值合理分配到三餐中。尽量避免或者少食用油炸类食物。根据患者具体情况适当提高碳水化合物化合物的摄入量,对提高胰岛素的敏感性和改善葡萄糖耐量均有一定作用。需要注意增加碳水化合物含量,要保持总热量不变。若总热量增加,易导致病情恶化。饮食以低糖、低热量的清淡饮食为主,同时对淀粉、甜度高的饮食进行控制,多食新鲜蔬果,适当食用肉类食物。严格控制患者的饮食结构,注意营养搭配均衡。另外患者应定时定量、少食多餐,每餐均需进主食,不得食用生冷、辛辣等刺激性食物,叮嘱患者禁烟禁酒。

其二,蛋白质供应要充分。糖尿病、甲亢造成的代谢紊乱使体内蛋白质分解加快,丢失过多,容易出现负氮平衡。若饮食中的蛋白质丰富,则增强了机体的免疫力和抗病能力,以使机体恢复健康。保证优质蛋白摄入,多摄入鸡蛋、瘦牛肉、黑芝麻、鱼、奶制品等。牛奶的每天摄入量要固定,确保机体蛋白质充足,以使新陈代谢得到满足,如睡前饮用牛奶,还可促进睡眠。

其三,减少脂肪的摄入。肥胖患者严格限制脂肪的摄入。必需脂肪酸是人体代谢的重要物质,须从食物中摄取。植物油是人类必需脂肪酸的重要来源,甲亢合并糖尿病患者应食用植物油,尽量少吃或不食动物性脂肪和胆固醇高的食物,如动物内脏、全脂牛奶、蛋黄等,以预防各种并发症的发生。

其四,注意富含维生素食物的供给。由于糖尿病患者限制主食和水果的摄入量,忌食用单糖,如蜜糖及各种糖浆、软饮料等,造成维生素的来源不足。所以饮食中应增加B族维生素的摄入。维生素B族丰富的食物:肝脏、肉类、豆类、蛋黄、菠菜、奶酪等。

其五,饮食中补充含钙质丰富的食物。糖尿病患者糖尿排出时,大量钙、磷亦由尿中丢失,主要原因是由于肾小管滤过率增大,对钙、磷的重吸收减少。因此应增加钙磷的供给量并及时补充维生素D预防骨质疏松。多食用芝麻、黑豆、黑木耳、肝、瘦肉、豆制品等。

其六,甲亢合并糖尿病患者常伴有腹泻问题,过多补给纤维素会加重腹泻,适当调整饮食结构。

其七,在工作中发现患者因惧怕血糖值升高,自行减少食物摄入量或少吃不吃主食,告知患者不合理饮食的弊端,加大健康教育力度,督促患者按时就餐,少食多餐,餐后适当运动,定期检查以控制血糖,开展饮食干预时切记饮食方案应随患者病情进行调整,合理搭配膳食种类。

其八,预防及控制并发症:患者实施饮食护理,通过合理的饮食结构调整,补充患者体内需要的蛋白质、维生素以及碳水化合物,提升患者免疫力,降低并发症的发生率。多项研究显示,甲亢合并糖尿病患者施加饮食护理措施,比未实施饮食护理措施的甲亢合并糖尿病患者并发症发生率明显降低,证明对甲亢合并糖尿病患者实施常规护理联合饮食护理措施可降低并发症的发生率。

据新华网

虹膜炎非“红眼病”,不可掉以轻心

眼睛又红又痛、畏光、流泪……因为症状类似,虹膜炎常被人误以为是“红眼病”。专家提示,虹膜炎治疗不及时易引起多种并发症,出现不明原因的眼睛发红应尽早就医,切不可自行用药延误就诊。

专家告诉记者,虹膜能自动调节瞳孔大小,使恰当的光线穿透瞳孔,进入眼睛,起保护作用。虹膜炎,是指

眼部虹膜由于各种原因而发生的炎症反应。虹膜炎初期与俗称急性结膜炎的“红眼病”症状相同,都有眼珠变红现象,但虹膜炎是眼科急症之一,病情发展快,严重时可出现瞳孔粘连及闭锁导致失明,不可掉以轻心。

据介绍,虹膜炎发病原因复杂,但多与感染因素或自身免疫因素关系密切。眼外伤后细菌、病毒、异物的进

入,结核、麻风、风湿等全身性疾病,邻近眼组织发炎,以及长期熬夜、睡眠缺乏、用眼过度等,都易引发虹膜炎。此外,虹膜炎有一定复发率,患者平时就要注意眼部清洁和休息锻炼。如果能够早发现、早治疗,虹膜炎较易治愈,不可因症状轻微而不去就医。

据新华社