

护心饮食

特约撰文/刘心宇

3月17号,《新之味》举行了“名厨健康烹调美食会”,新加坡心脏基金也参与盛会,笔者受邀也在现场做了分享。

女性的中风和心脏病风险和男性一样高!

很多人都误以为女性比较不会有心脏病和中风。事实上,各族男女的心脏病和中风风险都大致相同,死因大约33%都是中风或是心脏病。而中风致死的女性则比男性多!更年期后更是如此。可是却有96%的女性不晓得这是她们的头号杀手。为此,新加坡心脏基金今年特地推广了“珍爱女人心”的运动,提醒女性这个风险。

身体要健康,血管不能硬化

心脏只是一个拳头大小的脏器,它分分秒秒不停劳作,通过输送出去的血液,给身体各个部位的细胞送氧和营养,又把代谢后的废物带走,生生不息地陪我们走完一生。

可是,一个小小的脏器,怎么可能凭着本身的压缩和舒张的压力,就能把血液泵到有20万公里长的血脉网络去呢?答案是不能。心脏必须靠大小动脉和脏腑的协同搏动,才能“一呼百应”地供应养分给全身上下的每一个细胞去。这个工作是非常艰巨的,所以要如何保持血管有弹性,没有硬化就显得非常重要的。而一般人的血管大概是在30多岁就开始老化,到了四、五十岁,症状就非常明显了:高血压!那么,要如何保持血管乃至心脏的健康,答案就是要靠:饮食和生活习惯。



刘心宇,资深营养咨询师兼养生达人,钻研和实践健康生活已超过10年,著有《谁偷了你的健康》一书,同时也是“生机保健”专栏写手,瑜伽老师和健康讲师。
部落格: <http://www.nutrimaxorganic.com/liuxinyu>



三大致病因子,你要怎样应付?

心血管疾病有三大致病因子:

一就是“高半胱氨酸”(Homocysteine)。这种氨基酸是人体将动物蛋白转化成能量的代谢物质。血液中若含有超量的高半胱氨酸,就会造成心血管大阻塞。

早在1968年,美国的病理学家在研究两名中风儿童,发现他们的心血管老化如65的老人!他们长期吃快餐,导致血管严重阻塞、钙化和容易出现血栓,而他们的血液中严重超标的就是高半胱氨酸!应对方法就是摄取足够的维生素B6, B12和叶酸(也就是每天吃蔬菜和水果),协助分解和代谢这个废物。

另一个危险因子是血脂含量。胆固醇(特别是低密度胆固醇,LDL)和中性脂肪(饱和脂肪)偏高,会提高动脉硬化与心脏病的发病率。

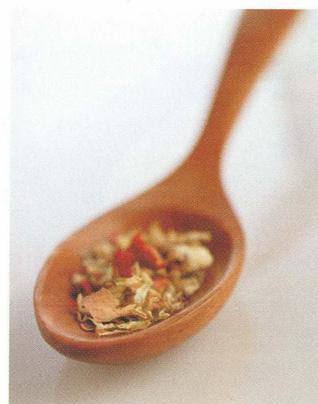
吃含高脂和坏脂(煎炸、动物脂肪、糕点中的反式脂肪)的食物、喝酒过量以及大量吃甜食都会造成血脂超标。

第三个危险因子摄取抗氧化物不足。很多朋友都以为抗氧化物质是给肌肤和美容的,岂止如此!体内的抗氧化物质能够减少过氧化物(所谓的自由基)对细胞的氧化破坏。

饮食要诀

了解到这三大致病因子，要减低心脏病和中风的风险并不难，护心饮食要诀就是：

- 低温烹调法：高温会破坏营养也会导致食油变质，对血管有害，所以烹煮温度不要过高，不让食物冒油烟，最好还是蒸煮食物。
- 多吃高纤食物，如燕麦、全谷食物；减少精粮（白米、白糖、白面包），以减少血液浓稠，氧化压力过高的现象。多吃五谷粗粮，最好五色都具备：红黄绿白黑。
- 常喝鲜榨的蔬菜汁（如甜菜根、马铃薯、胡萝卜、萝卜、芹菜根、绿色蔬菜等），同时喝海藻汤和天然发酵的味噌汤，适量用海盐或是喜马拉雅山盐，以补充人体所需的矿物质。
- 多吃蔬菜水果：每天应该吃7到8份蔬果，以提升身体的抗氧化力和维生素B群。
- 选择冷压的健康植物油，如橄榄油、芝麻油、葡萄籽油、菜籽油、苦茶油。若要煎炸，可考虑椰油、棕榈油、葡萄籽油等，因为较耐高温。若要凉拌，还可考虑亚麻仁油和野鼠尾草籽（含丰富的Ω3）。鱼类方面选含脂肪量高的鱼类，给予低温烹煮，对心血管的健康会有帮助。若不喜欢吃鱼，建议补充足量的鱼油（EPA）以促进血流通畅和血管弹性。
- 喝温水，中风和心脏病多发生在清晨的4点到8点之间，整个晚上静躺没有喝水（特别是在空调房间），血液因缺水而粘稠影响循环，所以起床时最好是喝一两杯温水，补充水分。
- 每个月轻食或断食两三天，让身体自然把过多的废物和热量消耗掉。



个别的护心食物

- 芹菜：含有芹菜碱，能保护心血管的功能，当然也有降压的作用，同时含有天然养分，能够消除体内积水，用来凉拌和做沙拉都非常恰当。若能找到芹菜根，功效据说更好。
- 杏仁、薏仁、黑芝麻分别具有抗血小板凝结、降低胆固醇和抗防血管硬化的功能，所以在粥品和其它食物不妨加入一些。其中所含有的不饱和脂肪酸能够防止血管硬化，而膳食纤维能防止胆固醇在体内滞留。很多人都喜欢把黑芝麻爆香才吃，可是却破坏了不饱和脂肪酸。
- 木耳：具有抗凝血的作用。
- 天然发酵醋：每天饭后，来一杯酸度适中的发酵醋饮料，能去血脂和抗防血管硬化。
- 大豆：黄豆和黑豆中所含的植物激素对步入中年的妇女非常有助益，能够减缓更年期的症状同时又能减少血管硬化所带来的中风风险。建议一个星期食用（豆浆、大豆汤、味噌）两三次。有尿酸、痛风和关节痛的朋友，要斟酌食用。小孩就不能过量，因为可能干扰到荷尔蒙的均衡。

截稿时，有一名大约54岁的女校友因中风而进了医院，半边没有了知觉。所以，这是中老年男女性的健康风险，希望朋友们防范于未然！

