

“蛋白质”也分好坏,这样吃心血管风险降最快!

健康、长寿一直是人类的终极目标,在经历过一场疫情之后,人们对于健康身体的追求也变得更加迫切了。

过去一些研究认为,高蛋白饮食能够帮助人们减少脂肪、保持健康。但近年来研究者们逐渐发现,不是所有的蛋白质都是“好蛋白”,有些动物蛋白吃多了不仅不能促进健康,反而会增加疾病风险。

要弄清各种蛋白对人体的影响,就必须有样本量足够大、随访时间足够长的饮食研究作为支持,难度系数相当高。

不过近期,德黑兰大学科研中心的研究和美国国立卫生研究院(NIH)国家癌症研究所的研究团队带来了好消息。

1.蛋白大不同,植物蛋白更健康!

德黑兰大学科研中心的研究于今年5月发表于BMJ。这项研究对32项蛋白质相关的前瞻性队列研究进行了系统评价并对其中31项进行了荟萃分析。

结果显示,总蛋白摄入量与全因死亡风险之间呈负相关趋势,但与心血管疾病(CVD)相关死亡、癌症相关死亡之间没有明显相关性。

进一步进行线性和非线性剂量反应分析后,研究人员发现,虽然增加总体蛋白摄

入有利于健康,但如果每天增加3%的植物蛋白能够有效降低5%的全因死亡风险,而这一点在动物蛋白中并没有观察到。

研究人员由此表示:目前的研究证据支持植物蛋白对人体健康有利。

2.我当然知道植物更好,但具体咋吃?

知道了植物蛋白有利,具体应该怎么吃呢?NIH国家癌症研究所发表于7月13日的前瞻性队列研究给出了答案。

美国国立卫生研究院(NIH)国家癌症研究所的研究于7月13日发表在JAMA Internal Medicine(IF: 18.652)

这项纳入了41万余人的大样本前瞻性队列研究结果显示:

增加植物蛋白摄入能够显著降低各种原因的死亡风险,不受年龄、性别限制;

将饮食中3%的动物蛋白替换成植物蛋白,可减低10%的全因死亡风险,其它各项疾病风险也有显著降低。

原来换换食材就能降低死亡风险?具体怎么换呢?往下看!

· 最该换掉的居然是鸡蛋!

万万没想到,让人爱不释手地优质蛋白来源——鸡蛋,竟然是第一个要被换下场的!

通过将3%鸡蛋来源的蛋白质换成植物来源蛋白,能够将男性和女性的心血管疾病相关死亡风险分别降低26%和28%,是所有亚组中降低死亡风险最多的一组。此外,呼吸系统疾病、卒中风险也出现了大幅下降。

替换鸡蛋后,各类死亡风险下降最快

· 换掉红肉后效果也不错!

同样将3%红肉来源的蛋白换成植物蛋白后,男性和女性参与者的心血管疾病相关死亡风险分别降低了12%和18%。

替换红肉后,各类死亡风险显著降低

· 乳制品也应该拥有姓名!

动物来源蛋白质并不只有肉类和鸡蛋,富含蛋白的乳制品也是日常摄入动物蛋白的重要途径。在使用植物蛋白替换掉3%的乳制品蛋白后,男性和女性参与者的心血管疾病相关死亡风险分别降低了11%和12%。

替换乳制品后,心血管疾病相关死亡风险显著降低

· 白肉成了最健康的动物蛋白来源!

在这项研究中,用植物蛋白替换3%的白肉仅降低了2%的全因死亡风险,且没有带来统计学意义上的心血管疾病相关死亡风险降低。

替换白肉后,没有出现统计学意义上的

心血管疾病相关死亡风险降低。

对于肉食党来说,这不失为一个好消息,过去的研究也显示白肉(家禽和鱼类)并不增加心血管疾病风险。但需要注意的是,本次的研究并没有分析烹饪方式对心血管疾病的影响,所以,尽量避免煎炸类等高温烹饪方式是较为稳妥的做法。

3.总结来了,这样吃蛋白质,你最长命!

虽然这项大样本研究给植物蛋白撑住了腰,但根据我国居民膳食指南的推荐,保持两种来源蛋白质的平衡摄入才是硬道理。

我国居民膳食指南推荐,健康的成年人应保证1~2 g/kg/天的蛋白摄入量,且动物性蛋白和大豆蛋白等优质蛋白应占总的膳食蛋白质摄入量的30%~50%。

因而目前推荐一个健康成年人每天摄入肉类(包括猪肉、牛肉、羊肉、禽肉以及动物内脏等)40~75 g,水产类40~75 g,蛋类40~50 g,奶制品300 g,全谷类和杂豆类50~150 g,坚果类10 g。

如果你吃的比上面的推荐剂量还多,那就按照3%换算方案换掉其中一部分动物蛋白吧!

心脏不健康会影响哪些器官?

心脏是我们身体最重要的器官,也是统帅各个器官的老大,每个器官是否可以正常运行都取决于心脏健康。心脏掌管着我们全身上下所有的气血,如果心脏出了健康问题,会影响身体的其他器官。

那么,心脏不健康会影响哪些器官呢?

1.心脏不健康会影响我们的肺

很多心脏不好的朋友时间久了就会演变成心衰,如果出现心脏衰竭以后,心脏有一部分气血就没有办法正常的循环而导致肺部出现运转问题,这个时候血液淤转就会停留在肺部的静脉里面,让患者的血

压出现升高的情况,严重的还会引发心源性的肺水肿。出现这种情况以后患者会引发一系列的典型症状,例如呼吸困难,还有的患者会出现持续发烧的情况。这无疑给心脏病患者带来二次伤害,严重的影响了正常的生活。

2.心脏出问题会影响肝脏

肝脏在我们的身体里面扮演着排毒的主要工作,负责将我们身体里面90%的毒素排出体外。如果心脏出了问题第一个影响的就是肝脏,比如说如果患者出现了心力衰竭的情况,就会影响肝脏的血液输送

不畅,这个时候就会造成淤血没有办法送出去,全部堆积在肝脏内会导致坏死及肝功能受损,如果说治疗不及时的话,就可能出现肝硬化的情况。

3.心脏出问题会伤肾脏

通过不完全数据显示,心脏病患者一般都会出现不同程度的肾脏健康问题,因为性功能下降的朋友会长时间的服用药物来控制自己的病情,时间久了就会造成肾脏的负担加重。并且心脏患者的心脏收缩功能都比较低,而且这个时候会导致血液流动量比较缓慢,这个时候很容易发生肾

脏供血不足而造成肾功能变弱的情况。

4.心脏不健康会影响脾胃

心和脾是孟不离焦的关系,心脏如果出现了健康问题就会连累到脾胃。脾胃一旦被损伤了就会降低消化系统功能,如果我们吃进去的东西没有办法及时被消化,就会造成胃胀气以及一系列的胃部疾病。

所以说我们要时刻关注心脏的健康,每周至少做三次运动,这样可以有效的增强我们的心肺功能。并且在饮食上一定要以清淡为主,避免吃一些让身体负重过大的食物。

“中伏”养生禁忌

俗话说,“冷在三九,热在中伏”。中伏不仅气温高,而且是多雨兼潮湿的天气,会导致湿气侵蚀人体,外湿入内,使水湿固脾,引起积水为患,身体不适等。冬病夏治,最好的时机就是中伏,10个禁忌千万别犯,小心落下病根!

1.忌空调直吹:夏天在外面回来,一身汗,切忌不要空调直吹。出汗的时候,人的毛孔张开,冷气入体很容易着凉感冒。在空调房里穿衣服,要过肘过肩,女性不露腰,男性不露颈椎。不然很容易造成颈椎肌肉的慢性炎症,颈部痉挛,后背也会麻木酸痛。

2.忌吃冷饮:夏天吃冷饮,虽然短时间

感觉不出不妥,但是一到冬天,手脚就开始怕冷。冬天怕冷的朋友,三伏天不吃冷饮,体内的寒气就能少一大半。而且冷饮很容易造成肠胃痉挛,腹泻等不良症状,尽量少吃。

3.忌晨练:三伏天不能晨练的原因有两点,一方面,是夏天植物呼吸作用强烈,早上空气中二氧化碳浓度过高,晨练有害无益;另一方面,是夏天天气炎热,老人血压升高,在早上五点到十点,是一天之中血压最高的时刻,此时锻炼身体,很容易发生危险。

4.忌洗冷水澡:夏天很多人喜欢冲凉,洗澡的时候用凉水。其实天气越热,才越不

能用凉水洗澡。身体被冷水一激,热汗散发不出来,憋在身体中,很容易生病。

5.忌熬夜纳凉:很多老年人,不喜欢用空调,喜欢凉席、蒲扇,在外面纳凉到下半夜才回去睡觉。在中医来讲,熬夜会造成脾虚,夏天脾胃本来就有湿热,一旦熬夜会加剧肠胃负担,消化不良。

6.忌不开窗通风:三伏天,天气湿热,大家喜欢闭窗室内吹空调。实上,开空调超过三个小时,就要开窗通风。

7.忌快喝水:夏天出汗多,很多人喜欢大口喝水,一次喝一大杯或者一大瓶。但是这样喝水,其实很容易出现问题。水分迅速

进入血液,会造成血液变稀,血量也会增加。心脏不好的人,很容易出现胸闷、气短的症状,更严重的甚至会出现心肌梗死。

8.忌不防晒:夏天烈日炎炎,紫外线的强度很高,皮肤很容易晒伤,但是除了皮肤之外,眼睛更需要保护。

9.忌大喜大悲:夏季闷热,心血管压力增大,人心烦躁。无论是过分激动还是悲伤,都会损伤心脏。所以夏季一定要注意控制情绪。

10.忌只吃果蔬:三伏天虽然阳气旺盛,但是对人来讲却是一个“内耗”的过程。很多人夏天食欲不振,于是不吃饭,吃块西瓜、来点蔬菜就算了。长此以往,营养不够,很容易生病。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

3-113

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

孙元沛 牙医博士

Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥 Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

谭春 牙医博士

Chun Tan (D.M.D Ph.D.)
Upenn 牙医博士
马里兰大学生物医学博士
中国华西口腔医学牙周病专科硕士



主治:

- (1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙
- (5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙
- (9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补
- (11) 儿童牙科 (12) 数码X光

本诊所为



提供透明牙套
矫正治疗服务。

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

Coupon

- 1. 免费咨询: free consultation / second opinion (X-ray 除外)
- 2. 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
- 3. 首次就诊特价: \$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)