

高血脂没症状就不用治? 最经济实惠的降血脂方法

接上期

3. 在炎炎夏季只要保持饮食的清淡, 就不用再吃降脂药了

有些高血脂患者认为在夏季由于天气炎热, 所以要吃得清淡, 这样血脂就不会升高了, 也就没必要再吃降脂药了。事实上, 这样的做法是不对的, 因为降脂药是有两方面作用的: 第一个作用能降低血脂; 第二个作用能抗动脉粥样硬化和稳定斑块。通过动物实验和大规模的临床研究后发现, 在长期使用降脂的他汀类药物后, 能够让患者动脉粥样硬化的斑块体积出现缩小。

4. 瘦人肯定不会得高脂血症

人们往往会把高血脂与肥胖人群画上约等号, 似乎高血脂就只是胖人们才会得的疾病。有很多拥有匀称身材的人很容易忽视对血脂的检查, 这些人一旦发现身体不适, 他们的血脂检测数值往往是比较高的了。很多皮下脂肪出现堆积的胖人, 经化验, 其血脂却并不一定很高。我们知道高脂血症分为原发性和继发性。原发性高脂血症是与环境及遗传相关的。继发性高脂血症则继发于其他的疾病, 比如有肾病综合征、高血压、胰腺炎、糖尿病、甲状腺功能低下、慢性阻塞性肝病等。所以说那些形体瘦的人也并不一定能对高脂血症免疫。

5. 血脂降得越低就越好

我们必须对高血脂对人的血管潜移默化的危害引起高度重视, 但这并不代表血脂降得越低就越好。国外的研究证实, 如果血脂过低, 肿瘤的发生率就会有所增加。这是因为胆固醇和甘油三酯都是人体日常所必需的营养物质, 太多或太少, 都是不利于人们健康的。

最经济实惠的降血脂方法

饮食疗法是高血脂治疗方法中最“不花钱”的, 而且是最简单的。赵莉主任经常教导高血脂患者, 需要谨记以下饮食原则: 低脂、低胆固醇、高膳食纤维、充足蛋白质、适量碳水化合物饮食。

1. 选用低脂肪食物, 使用少油的烹调方法

低脂肪食物, 如谷薯类及其制品, 豆类及其制品, 禽兽类瘦肉、低脂或脱脂奶。应多吃鱼, 尤其是深海鱼类, 它们脂肪含量低, 而且富含不饱和脂肪酸, 能降低血清胆固醇, 建议每周进食2次以上。少吃高脂肪食物, 如肥肉、腊肠腊肉、黄油、奶油等。食物制作时可用蒸、煮、拌等少油的烹调方法, 烹调不用猪油、棕榈油、黄油, 可选用花生油、芝麻油、大豆油, 食用植物油应限于25克/天。肉汤类应在冷却后除去上面的脂肪层, 剔除禽类的皮。

2. 选用胆固醇低的食物, 学会计算胆固醇

胆固醇日均摄入量

胆固醇低的食物, 如: 谷薯类、蔬菜、豆类、水果, 它们所含的植物固醇有抑制胆固醇的作用。少进食高胆固醇的食物, 如: 动物内脏、人造黄油、奶油点心、鱼子、鱿鱼、蛋黄等。赵莉主任特别强调, 血清胆固醇轻度升高者, 饮食中胆固醇摄入量应少于300毫克/天(约等于1个鸡蛋黄中胆固醇的含量), 中度和重度升高者, 饮食中胆固醇摄入量应少于200毫克/天。

3. 选用高纤维食物, 多吃蔬菜和水果

选含膳食纤维多的食物, 如苜蓿、玉米、燕麦等粗粮, 因膳食纤维可降低胆固醇的吸收, 同时可延缓胃内容物的排空, 增加饱腹感, 防止肥胖。多吃蔬菜和水果, 蔬菜保证每天摄入400-500克, 它们能降低血脂, 促进胆固醇的排泄。可选用降脂食物, 如: 洋葱、大蒜、山楂、香菇、蘑菇、木耳、银耳、海带、芹菜等。

4. 绿茶是降低胆固醇的好帮手

高血脂患者可以多喝茶。因为茶叶中含有茶多酚、多种维生素和微量元素, 特别是绿茶, 可降低胆固醇在动脉壁上沉积, 防止动脉粥样硬化。

此外, 建议高血脂患者吃清淡少盐的食物, 可常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉等含优质蛋白质的食物。避免饮食过饱, 忌烟和辛辣调



味品, 饮酒适量, 特别是病情重者必须禁酒。

另外, 还应该保持理想体重, 增加运动, 防止超重和肥胖。在运动方面, 对于不喜欢锻炼的人, 可以每天坚持做1000次提肛运动, 提肛运动就是有规律地往上提收肛门, 然后放松, 一提一松就是提肛运动。它可以提高基础代谢率, 增加腹部肌肉, 还可以起到按摩“五脏六腑”的作用, 长期坚持下来, 会让你的脂肪肝没有了, 以及血压、血脂也会随之变正常。

本文来源于网络, 不代表本报观点, 如有侵权联系即删。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心, 隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”, 尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭, 所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务, 提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地, 提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578

Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

RN/LPN
提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

