

6类食物有助于抗炎,每吃一口都在保护心血管



近日,发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项新研究指出,饮食对于身体炎症的影响,作用显著。

具有较高促炎潜力的饮食,与较高的心血管

血管疾病风险相关;而食用具有抗炎作用的饮食,则是降低炎症及预防心血管疾病的有效策略。

这项研究来自美国哈佛大学研究团队,研究人员分析了超过21万名参试者的数据,并追踪调查长达32年,每4年评估一次参与者的饮食情况。

在调整了药物、体重指数等影响因素后,研究人员发现:

高糖、高油、高脂和富含红肉的饮食,会导致身体出现更多的炎症,并使人患心脏病

的风险增加46%;食用红肉、加工肉类、动物内脏、油炸食品、精制谷物时,中风的风险也会增加28%。

相比之下,羽衣甘蓝、菠菜、卷心菜、芝麻菜等绿叶蔬菜,南瓜、黄椒、胡萝卜等黄色蔬菜,全谷物,咖啡,茶,核桃等,可以产生完全相反的影响,它保护人体免受包括白介素、趋化因子等炎症标志物的侵害。这些标志物与动脉粥样硬化、胆固醇等有关。

1.核桃

一项发表在《美国心脏病学会杂志》上的研究发现,核桃有助于改善心脏健康和降低炎症风险。

2.鱼类

欧米伽3脂肪酸有助于抑制炎症,三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼等富含此类物质。有慢性炎症的人平时可以适当吃一些。

3.粗粮

全谷物食品和未经过精加工的粗粮,消化速度慢,能防止血糖骤升,有助控制炎症。

全谷物包括小米、糙米等。一些优质豆类,如红小豆、绿豆、豌豆等,富含B族维生素、镁、钾和可溶性膳食纤维,升糖指数低,有益抗炎。

4.果蔬

所有绿叶菜都富含镁元素,有利于缓解炎症。苹果、柑橘、葡萄及深绿色叶菜中,富含多酚类物质,胡萝卜、南瓜等黄橙色食物中富含类胡萝卜素,这两种物质都有利于降低炎症反应。

建议每天摄入蔬菜300~500克,水果200~350克。

5.茶

白茶、绿茶、乌龙茶等茶叶中富含儿茶素,有利于抗氧化和消炎。

6.一些调味品

生姜、大蒜、辣椒、肉桂等配料中,含有大量天然抗炎物质,比如姜黄素,可以在做菜时适当放一些。

为何胖子感染新冠后死亡率更高

新冠肺炎又一次把肥胖推向了风口浪尖,这种疾病不止是一种长期慢性病,同时也会带来直接的破坏。Live Science网站发文称,肥胖是一种美国医疗系统无法控制的疾病,新冠病毒也许正利用了这一点快速蔓延。

弗吉尼亚大学健康系统肥胖疾病研究专家,临床医师Cate Varney介绍,近期美国CDC一项报告指出,在新冠肺炎住院的护士当中有73%患有肥胖症,也有研究称肥胖影响了新冠肺炎疫苗的有效性。他经常警告肥胖患者,你的体重会让你减寿几年,当前这个警告比以往更加直接而真实:

今年3月,有研究发现高血压、糖尿病、冠心病是新冠肺炎重症的高危因素;4月一项研究认为肥胖是新冠肺炎重症的独立危险因素。9月一项报告称,肥胖住院患者需要插管治疗的比例更高。还有一项10000名患者的研究表明,肥胖的新冠患者在患病后21天和45天的死亡风险比其他患者更高。

为什么肥胖会导致新冠肺炎?首先我们从结构开始解析:

肥胖患者体内有大量的脂肪组织,这些脂肪产生了机械压迫,限制了患者完全呼吸的能力。因此,肥胖患者呼吸更加困难,导

致限制性肺病,通气不足综合征等,使血氧饱和度过低。

肥胖导致脂肪组织过剩,而脂肪组织本身就是一个“内分泌器官”,它可以释放多种激素和分子,导致肥胖患者出现慢性炎症状态。当身体处于持续的慢性炎症状态时,就会释放细胞因子对抗炎症蛋白质。机体处于随时警惕疾病的状态,当它被其他系统控制时还比较稳定,但长期存在就会对身体造成伤害,就像一把森林里的野火一样。新冠肺炎为身体里点燃了另一把细胞因子引起的野火,两股小的野火聚集就会引发炎症肆虐,对肺部的损害比体重正常的人更重。

慢性炎症状态还会导致内皮功能障碍,血管不仅不能充分达到交换,反而关闭、收缩,进一步减少了组织中的氧气。

脂肪组织还会增加ACE2酶的含量,这种酶可以帮助新冠病毒侵入细胞。近期研究发现,脂肪组织中的ACE2酶比肺组织中的更多,进一步加强了肥胖在重症新冠肺炎的危险性——病毒侵入的越多,感染更严重,恢复时间更长。

其实,除了新冠肺炎,长期研究表明肥胖至少与236种医学疾病有关,包括13种癌症。肥胖平均使一个人的寿命缩短八年。但是,肥胖又是最难治的疾病之一,很多医



生反应,患者不能按照最简单的计划去预防或逆转,即“少吃多运动”。

肥胖也不能完全怪罪于患者,美国的医生也缺乏预防肥胖的意识。近期一项调查显示,只有10%的医学院负责人认为学生需要加强肥胖管理的学习,一半的医学院认为,肥胖教育在教育体系中处于低优先级。在整个培训期间,肥胖教育不足10个学

时。这就造成了医生不知道怎么开药,比如FDA批准了八种减肥药物,但只有2%的肥胖患者获得了处方。

Varney强调,在预防肥胖的工作上,美国医疗保健系统存在缺陷。我们需要从医患双方不断加强对抗肥胖的力度。肥胖,一种新冠肺炎和其他236种疾病最重要的风险因素,必须成为健康头号公敌。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿协会会员 (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

主治:

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center



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)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州 UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan (D.D.S.)
德州大学牙医博士
美国牙医学会会员

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

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。

