

心脏健康“吃”出来

■梁春

心脏是人体最重要的器官之一，它像一台不知疲倦的发动机，每天跳动10万次左右，把足够的血液持续不断地泵到全身，以满足人体日常活动的需求。

近年来，随着国民生活水平的提高，高血压、高血糖、高血脂、肥胖和缺乏运动等问题越来越严重，心血管疾病正严重威胁着国民的健康和生命。其中，急性冠脉综合征常见于老年人群，临床症状为胸痛，还可伴有胸闷、气短、恶心、呕吐、大汗和呼吸困难等表现。该病是由于为心脏供血的冠状动脉粥样硬化斑块破裂或糜烂，导致冠状动脉内血栓形成引起。

急性冠脉综合征危害大、病情凶险，尤其是近年来发病率逐年增高，且年轻化趋势明显。如果患者曾经发生过急性冠脉综合征，那么将面临更高的患其他心脏疾病的风险，甚至再次发生急性心肌梗死事件。

俗话说“民以食为天”，在医疗诊治之外，急性冠脉综合征患者该如何健康饮食，“吃”出心脏健康？



多吃鱼肉

相比脂肪含量较高的肉类，鱼类是不可多得的健康替代品。鱼肉口感鲜美、营养价值颇高，并且某些类型的鱼富含Omega-3脂肪酸，可降低甘油三酯。其中，冷水鱼（比如鲑鱼和鲱鱼）中的Omega-3脂肪酸含量最高。至于烹饪方式，则可选择蒸鱼或烤鱼，并选择适合的调味料。

值得注意的是，应避免油炸鱼，油炸后的鱼肉热量高，并可能含有反式脂肪，并不健康。

适量食肉

红肉（比如牛肉、猪肉和羊肉等），相比于其他蛋白质来源的食物，往往含有更多的饱和脂肪。对于急性冠脉综合征患者来说，仍可以选择适量瘦肉作为饮食的一部分。

瘦牛肉包括牛腩尖、后腿肉、牛臀肉等；瘦猪肉则包括臀尖肉、里脊肉等。此外，鸡肉也是不错的选择，但应选择清淡的鸡胸肉而非鸡腿肉，去皮食用更健康。

生活中，尽可能减少熟肉类的摄入，这样的加工方式会使肉类中的钠含量大大提高。

豆制品值得一试

有的患者在寻找优质的肉类替代品，豆制品值得一试。豆类有助于降低血液中的胆固醇含量，并使人体长时间维持饱腹感。

一杯煮熟的豆子、豌豆、小扁豆或豆腐可以替代一份约50克红肉、鸡肉

小贴士

高血脂是动脉硬化的主要危险因素之一，如果血脂控制不好，会导致心脏的冠状动脉粥样硬化。不少老年人通过低盐低脂饮食，来预防高血脂和动脉硬化。其实，生活中也有不少能够降血脂的食物，如选食得当不仅有助于降低异常升高的血脂，也有助于预防动脉硬化发生。

甘薯：甘薯具有显著的调节血脂的作用，甘薯抑制胆固醇生成的功效是其他植物的10倍，因此甘薯是能够控制血脂的最佳食物之一。

茄子：茄子中富含维生素P，紫茄子中含量最高，这种元素对微血管有保护作用，也有助于降低胆固醇。

纳豆：每天早餐食用30克纳豆，有助于降低胆固醇。所谓纳豆，就是将煮熟的黄豆用纳豆菌发酵而成的食品。不仅含有黄豆的营养价

保持健康血脂，这些食物可常吃

值、富含维生素K2和钾元素，提高蛋白质的消化吸收率，更重要的是发酵过程产生了多种生理活性物质，具有溶解体内纤维蛋白及其他调节生理机能的保健作用。

洋葱：洋葱中富含钙、磷、铁、维生素B1、维生素C、胡萝卜素、尼克酸、前列腺素A、二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分，其中硫氨基酸有降低血脂和血压的功能，前列腺素A有预防血栓的作用。成人每天生吃洋葱50克至80克，可起到很好的控制血脂作用。

花生、核桃、杏仁：常吃花生有助于降低胆固醇，每天吃2个核桃或吃少量的杏仁，同样有助于降低血脂。相关研究表明，每天吃28克以上杏仁、核桃等坚果，每周5次，可

使低密度胆固醇降低2%至19%左右。

西红柿：西红柿中含有许多对人体有益的营养物质，每天吃1个熟西红柿，不仅有助于降血脂，还能降低血压。西红柿中的纤维素还能促进胃肠蠕动，具有排毒美容养颜的作用。此外，冬瓜、胡萝卜、燕麦、香蕉、海带、玉米、牛奶、蛋清、鱼类、牡蛎、绿茶、苹果、葡萄、榛子、薏仁、木瓜、大蒜、竹笋、菠萝和绿豆芽等都具有一定调节血脂的作用，经常食用这些食物，有助于防止血脂异常，更有助于预防动脉硬化的发生。

老年人除了经常食用这些食物外，还要规律作息、膳食平衡，并且配合适当的有氧运动，这些都有效控制自己的血压血脂水平。如果在相关检查时发现自己的血脂出现明显异常和超标，建议尽快咨询医生，并在医生指导下服用一些降脂药物。

或鱼肉所带来的饱腹感。豆类往往富含多不饱和脂肪酸，可帮助降低心血管疾病的发生风险。

值得注意的是，如果食用的是罐装豆类，食用前记得先冲洗它们，罐装豆类中往往添加有大量盐类物质，清洗后食用更有益于健康。

蔬果多多益善

水果和蔬菜的好处多不胜数，它们富含维生素和纤维，提供人体每日所需的营养成分。多吃水果

和蔬菜在一定程度上能够减少高脂肪食物的摄入，不仅可降低心血管疾病风险，还可降低脑卒中和肥胖等其他疾病风险。

如果没有新鲜的水果和蔬菜，可选择不添加任何糖、盐、饱和脂肪或反式脂肪的冷冻果蔬产品。

坚果和乳制品适量吃

坚果是优质蛋白质的良好来源，比如杏仁、腰果、开心果、核桃或葵花籽等。这些坚果含有多不饱和脂肪酸和单

不饱和脂肪酸，有助于降低心血管疾病风险。不过，要记得适量食用，坚果的卡路里含量很高，不要贪嘴。

在乳制品方面，患者不必为了改善心脏健康而抵触摄入，可以选择那些无脂或低脂的牛奶和酸奶，但应避免过多加入调味料，这些调味料通常含有糖分和卡路里。

同时，应尽量避免食用黄油、冰淇淋和奶油等，这些食品中含有大量的饱和脂肪和卡路里。

（作者为海军军医大学第二附属医院心内科主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 胃食管反流怎么办？

答 许树长

同济大学附属同济医院消化内科主任医师

天寒地冻，欢聚一堂，煎炒地炸各种美食、美酒齐上阵，餐后突然胸口有股暖流，感觉整个食道都火辣辣的，甚至还会吐出酸水，这可能是胃食管反流。

胃食管反流是指胃内容物反流至食管，酸（碱）反流导致食管黏膜受损，以烧心、反酸、胸痛、上腹痛、上腹烧灼感、嗝气等为主要症状表现，好发于中老年人。饮酒、吸烟、肥胖是高危因素，而日常生活中因精神压力过大而导致的紧张、抑郁、焦虑等情绪也可诱发反流。

胃食管反流病是一种慢性疾病，它具有反复发作的特点，除规范治疗外，患者在日常生活中注重以下几个方面，可以预防或大大降低胃食管反流的复发率。

■ 戒烟限酒

烟草中含尼古丁，可降低食管下端括约肌压力，使其处于松弛状态，加重反流。酒的主要成分为乙醇，不仅能刺激胃酸分泌，还能使食管下端括约肌松弛，也是引起胃食管反流的原因之一。

大量饮酒会刺激胃酸的过度分泌，还会导致消化道的压力增大，醉酒酗酒是导致胃食管反流的重要原因之一。除了酒之外，咖啡、浓茶等也要尽量避免接触，特别是睡前空腹时，不但影响睡眠，也会增加胃食管反流的几率。

■ 规律饮食

如果条件允许，应当保证一日三餐，按规律进食，不规律进食会导致消化系统的生物钟紊乱，出现胃食管反流等问题的几率大大提高。吃饭不要吃得饱，吃太饱一方面增加胃部压力，更容易引起反流，另一方面延长了胃部的排空时间，也是导致反流的因素之一。

■ 调整饮食结构

如果原来习惯高糖高脂的饮食，建议还是少吃为好，油炸食品、富含反式脂肪酸的烘焙食品、高糖甜品等，都容易引起胃酸过度分泌。

■ 抬高床头

饭后避免立即躺下，饭后平躺更容易引起反流，导致不适。睡觉时床头宜整体抬高10厘米至20厘米，借重力作用，减少胃食管反流。

■ 情绪调节

情绪对于消化道的的影响很大，不良情绪会导致胃酸过度分泌、食管括约肌一过性松弛等情况。保持心态平和，戒除焦虑、紧张等情绪，对于改善胃食管反流很重要。

■ 避免熬夜

熬夜过程中，消化系统无法得到有效的休息调整。有些人熬夜时，喜欢吃零食填肚子，这些做法都会导致胃酸过度分泌以及消化系统紊乱。

问 泡温泉要注意啥？

答 戴思敏 荣思佳

上海市疾病预防控制中心医师



天气寒凉，约上三五好友，泡泡温泉，徜徉在泉水中，不仅能够减轻身体疲劳，舒缓精神压力，还可以祛湿舒筋，缓解关节肌肉紧张。但也有人表示，自己泡完温泉后出现了肚子疼、拉肚子、恶心、胀气等症状，这很可能是因为他们泡温泉时吞

咽呛咳了被肠道原虫污染的温泉水。肠道原虫往往通过粪-口传播，其卵囊或包囊因为体积小，一般无法用肉眼察觉。它能抵抗环境中各种物理和化学作用，对氯消毒有相当强的抗性，只有温度高达60℃以上才可能将卵囊杀死。

因此，水温一般在25℃到45℃之间的温泉水，是有可能存在原虫卵囊的，其他任何未经严格处理过的生水也有被原虫污染的风险。常见的肠道原虫大致有三种：

■ 隐孢子虫

隐孢子虫可通过人和动物进行传播，进而引发人体隐孢子虫病。世界卫生组织（WHO）于2004年将该病纳入被忽视疾病倡议，并将其列为六大腹泻病之一。全球各地感染率高低不一，我国为0.3%至15%，是我国腹泻病病原学监测重点病原之一。上海地区自2004年至2021年累计报告人群感染病例269例。

患者、带虫者以及家畜都可以成为传染源，隐孢子虫卵囊进入宿主体内后，通常寄生于人或动物的消化道上皮细胞，从而引起以腹泻、腹痛为主的一系列临床症状。人对隐孢子虫普遍易感，潜伏期约1周，80%以上的感染者会出现恶

心、厌食、发烧和不适等临床症状，有时伴有水样腹泻、腹部痉挛等。

■ 蓝氏贾第鞭毛虫

该虫也称十二指肠贾第虫，是贾第鞭毛虫中唯一能感染人类的虫种，呈全球性分布，被列为世界危害人类健康的10种主要寄生虫病之一，是我国腹泻病病原学监测重点病原之一。该病曾在国际旅行者中流行，又被称为“旅行者腹泻”。

患者和虫包囊携带者是传染源，人群对蓝氏贾第鞭毛虫普遍易感。该原虫主要寄生于人和哺乳动物的小肠，引起以腹泻和消化不良为主要症状的贾第鞭毛虫病。急性贾第鞭毛虫病的症状通常在感染7天左右出现，可出现水样恶臭腹泻、腹部痉挛性疼痛和腹胀、胃肠道胀气、间歇性恶心和上腹痛，也可出现轻度不适、疲劳、厌食等。

■ 环孢子虫

该虫是体积微小的球虫类寄生虫，寄生于人和大多数哺乳动物的主要为卡耶塔环孢子虫。人体排出的环孢子虫卵囊通过污染环境而引起传播。

由环孢子虫引起的环孢子虫病主要临床表现为腹泻。免疫力正常者感染后多数在两周内临床症状明显缓解或自行消失，而对于免疫功能缺陷者则可引起持续腹泻，甚至导致死亡。

目前，针对这些原虫尚无特效的治疗药物。在泡温泉时尽量避免吞饮生水，同时要注意饮食卫生，饭前便后要洗手，谨防病从口入。

问 如何早期发现儿童近视？

答 乔彤

上海市儿童医院眼科主任医师

国家卫健委发布的《中国眼健康白皮书》显示，全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中6岁儿童的近视率为14.5%。

经过一个寒假，新学期开始了。家长如果发现孩子在日常生活中出现一些“异常行为”，它们可能是近视的信号。

看东西时常眯眼：视力下降时，孩子常会眯眼看东西。眯眼时眼缝可以遮挡部分瞳孔，减少光线散射，可以暂时提高视力。

经常看不清：孩子在光线比较暗的地方走路常被东西绊倒、受伤，或看书时总是凑得很近，见了熟人突然变得不爱与人打招呼。

经常揉眼睛或眨眼睛：近视的孩子因为看东西模糊会经常用手揉眼睛，引起慢性结膜炎及角膜损伤。如果眼部不舒服，还会习惯性地频繁眨眼。

经常歪头或斜眼看东西：歪头或斜眼看东西也是近视孩子常有的动作，角度变换可以减少光线散射，看得更清楚。

经常拉扯眼角：拉扯眼角能减少光线散射，并压平角膜，改变屈光力，让视力暂时提高。

当出现上述信号时，家长可以购买一张标准视力表，挂在光线充足的墙上，让孩子站在离视力表5米处识别。如果孩子的视力低于正常视力（3岁孩子单眼视力低于0.5；4岁孩子单眼视力低于0.7；5岁至6岁孩子单眼视力低于0.8），需到医院进一步确诊。

医生通常会做一系列检查，比如视力检查、屈光度检查、斜视检查、眼轴长度测量、眼底筛查（用于排除眼底疾病）等。对于没有视力异常行为的孩子，也应从3岁起定期去医院检查，建立屈光发育档案，做到早发现、早干预。

餐桌上的预制菜，你了解吗？

■钱甜

随着现代生活节奏的不断加快，预制菜已经成为越来越多人的饮食选择。这些方便的食物在短短时间内提供了美味的食物，但同时也引发了一些关于它们的疑虑。对于探讨预制菜的种类、安全性以及营养价值等，你了解吗？

如何定义预制菜？

预制食品的历史可以追溯到20世纪60年代，起源于美国。那时，人们开始寻求更便捷的餐饮选择，这促使了速食和快餐文化的兴起。

在20世纪80年代到90年代，国际快餐品牌如肯德基等进入中国市场，引领了快速食品的潮流。市场上也开始逐渐出现净菜加工配送工厂，北京、上海、广州等地相继开始发展。与此同时，中国也开始引进一些外国生产的速冻食品，如速冻汤圆等，为国内的预制食品市场打下了基础。

在2000年前后，国内陆续出现半成品菜生产企业，对肉禽和水产等原材料进一步加工。到2014年前后，外卖平台蓬勃发展，平台也开始快速发展料理包市场。到2020年前后，受多重因素影响，预制菜需求激增，餐饮商家推出预制菜年夜饭等，预制菜市场步入快速发展期。

对于预制菜是否有标准和定义？2022年6月2日，中国烹饪协会发布了团体标准T/CCA 024-2022《预制菜》，将预制菜定义为以一种或多种农产品为主要原料，运用标准化流水作业，经预加工（如分切、搅拌、腌制、滚揉成型、调味等）和/或预烹调（如炒、炸、烤、煮、蒸等）制成，并进行预包装的成品或半成品菜肴。而在其他国家，预制菜的定义则各



本版图片：视觉中国

有不同。美国的预制菜概念源于家庭替代餐，是一种家庭外进行制作家庭内消费的饮食解决方案，在保留原有家庭口味、保证食品卫生安全的基础上，主菜和主料在家庭以外加工，以家庭外购熟食、调理半成品和加工配菜的方式，以期尽量减少家庭备餐过程中所耗费的时间和工本。

日本餐饮产业按照加工方式和销售方式的不同分为外食、中食和内食等三种形式。中食又被称为料理食品即预制食品零售业，指在超市、便利店或快餐店等场所购买制作好的盒饭或即食料理食品，可带回家中或工作场所，无需经任何调理或加热即可直接食用的就餐方式。而在外食和中食、内食与中食之间，也存在一些预制菜肴的模糊地带，例如餐厅送餐至家中、购买半成品菜肴回家制作等。

预制菜安全吗？

预制菜有多种类型：即食类，即已完成杀菌和熟制，开封后可直接食用的产品，如八宝粥、罐头等；即热类，即已完成杀菌和熟制，经过复热即可食用的产品，如自热火锅、自热米饭等；即烹类，即已完成对主要原料的一定加工和烹饪，可直接进入烹饪的产品，如酸菜鱼料理包、速食碗菜等；即配类，即已完成杀菌和熟制，经过复热即可使用的产品，对植物性食材进行预处理、清洗、切分、消毒、漂洗、去除表面水分等处理，对动物性食材进行宰杀去毛、去鳞、去内脏，洗涤、分割等处理，再经预包装后储存、流通的产品，例如免洗免切的净菜、蔬菜沙拉等。

许多人担心的是，预制菜安全吗？

目前，全国预制菜标准建设已经达到了92条，其中包括企业标准40条（包括现行和已废止的标准）以及团体标准52条。

值得注意的是，目前尚未制定出国统一的强制性国家或行业标准。中国烹饪协会和中国食品工业协会制定的预制菜的团体标准，明确了预制菜的原料质量、理化指标、污染物限量、微生物限量等方面要求。从理论上说，合格的预制菜产品能够达到食品安全标准。

预制菜有营养吗？

在预制菜产业中，生产加工是核心环节，而加工技术直接影响着产品的营养成分、物理性质和感官特性。然而，碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维等人体必需的营养素在食物的加工和保藏过程中都有可能发生变化。

目前的问题在于，预制菜领域的营养安全和品质研究以及法规保障相对不足。尽管营养学的重要性众所周知，但仍然缺乏统一的营养标识标准，这给行业和企业带来了一些挑战。

对于预制菜在特殊场景下的使用，也无明确规定。比如当群体为学生、老人和病人等特殊群体时，如何保证预制菜达到营养餐标准？

因此，开展在预制菜生产过程中的营养安全品质研究，确保产品在加工和保藏过程中营养价值能够得到保留，是目前该领域较迫切需要解决的问题。同时，应制定更为明确和全面的法规和标准，以确保预制菜行业在产品营养标识和食品质量方面能够达到一致的标准。

（作者为复旦大学附属儿科医院临床营养科副主任医师）