



北方医院单德秋体检

超前预警 精心护航



常年邀请哈医大专家开展结节义诊

地址:绥化市万达广场路北100米

健康管理热线:13945508155(微信同号)

这8类日常食物 自带降血压属性



查出高血压,最让人纠结的可能不是每天吃药,而是什么都不敢吃,总觉得要严格忌口。其实真不用这么委屈自己。一些家常食物,在均衡饮食的基础上,对辅助血压管理有积极作用,可以说自带“降压”属性。

1.香蕉或苹果:2024年发表在《营养学前沿》的一项研究发现,多吃香蕉或苹果,能降低高血压患者全因死亡风险,两种水果联合食用,益处最大。

2.绿茶:2023年发表在《Bmc 公共卫生》上的一项研究显示,喝茶可降低高血压风险,其中喝绿茶可使高血压风险降低6%,即使不是每天都喝,每次喝的量也不多,只要坚持喝,长期也能起到降低高血压风险的效果。

3.鸡蛋:2023年《营养素》期刊上发表的一项研究发现,每周吃5个或更多鸡蛋的人,糖尿病风险降低28%,高血压风险降低32%。

4.辣椒:《中国高血压防治指南(2024



年修订版)》中将“辣膳食”作为一种日常建议的饮食模式,因为数据分析发现,经常吃辣食物的人群,可以预防高血压。

5.核桃:2019年发表在《高血压》上的一项研究指出,核桃是能持续改善内皮功能的坚果,长期食用核桃能降低老年患者的日间血压和24小时动态血压。

6.豆类:2024年发表在《营养素》的研究发现,多吃豆类食物可以显著改善血脂、血压、血糖等多种健康指标,并有

助于预防心血管疾病,降低癌症和全因死亡风险。

7.奶类:2020年《英国医学杂志》子刊上发表的一项研究发现,每天吃些乳制品可以降低患高血压、糖尿病和代谢综合征的风险。

8.全谷物:2020年发表在《营养素》上的一项分析表明,多吃粗粮等全谷物,对高血压的人,有助于降压;对没有高血压的人,则可预防高血压。据人民日报客户端



爬楼梯可降低心血管疾病死亡率

英国东安格利亚大学和诺福克与诺里奇大学医院科学家开展的一项新研究表明,爬楼梯能显著降低人们死于心血管疾病的风险,有助延年益寿。相关论文发表于最新一期《美国心血管药物杂志》。

团队重点探讨了爬楼梯能否降低心血管疾病死亡及过早死亡的风险。在梳理近1900项研究后,他们聚焦分析了9项高质量研究中48万多名参与者的数据,中位随访期为14年。研究人群既包括健康者,也涵盖有心脏病史的人。年龄跨度从35岁到84岁,其中53%为女性。

结果显示,与不常爬楼梯者相比,经常爬楼梯的人死于心脏相关疾病的风险降低39%,全因死亡风险降低24%。同时,他们罹患心脏病发作、中风和心力衰竭等严重心血管疾病的几率也更低。

研究引用的论文表明,每周几次、每次几分钟的爬楼梯,即可改善心肺健康并降低胆固醇。另一项大型队列研究显示,每天爬六段楼梯或能带来最大

获益,不过最佳“剂量”仍有待进一步探究。

团队强调,全球逾1/4成年人未能达到推荐的身体活动水平,而选择走楼梯正是一种现实可行、易于推广的干预方式。鼓励人们在工作场所、公共建筑乃至家中多爬楼梯,可成为降低心血管疾病死亡率的广泛策略之一。心血管疾病是全球首要死因,1990年至2019年间,病例数几乎翻了一番。

尽管益处明显,团队也提醒,爬楼梯并非人人适宜,尤其行动不便或患有关节疾病者需谨慎。

据人民网



天热食欲差 常吃汤泡饭会伤胃吗?

天气炎热,很多人都没啥胃口,食欲差,有时就汤泡饭随便应付一两顿。这时,可能会有长辈提醒,“汤泡饭,嚼不烂”,汤泡饭吃多了伤胃。汤泡饭软嫩顺滑,和易消化的白粥外观相似,为什么唯独它会损伤肠胃?这到底是老一辈的固有误区,还是实打实的健康隐患?

汤泡饭≠白粥,二者消化差异很大

很多人把汤泡饭和粥混为一谈,其实两者有本质区别。

粥是经过长时间熬煮,淀粉充分糊化,本身已极易消化;而汤泡饭只是水和饭的简单混合,米粒内部依然坚硬。

汤泡饭因为水分多、口感滑,会让人本能地减少咀嚼,甚至“囫囵吞枣”。食物未经牙齿充分研磨和唾液淀粉酶的初步分解,就以大颗粒状态进入胃中,无形中给胃增加了巨大的机械消化负担。

常吃汤泡饭,悄悄加重胃部负担

汤泡饭之所以伤胃,核心问题不在于食材本身,而在于多数人的进食方式,长期食用会持续损伤肠胃功能。

一方面,跳过口腔初步消化。进食的第一道消化工序在口腔,正常吃干饭需要反复咀嚼,唾液中的淀粉酶会提前分解米饭中的淀粉,减轻胃部压力。但汤泡饭顺滑易吞咽,大多数人简单嚼两三口就直接咽下,大块未分解的饭粒直接进入胃部,胃部只能超负荷蠕动研磨,长期如此极易引发胃胀、暖气、消化不良。

另一方面,汤水稀释胃液、降低消化效率。大量汤汁伴随米饭进入胃部,会直接稀释胃酸、消化酶的浓度。胃酸是消化食



物、杀灭食物中有害菌群的关键,浓度不足会导致食物消化速度变慢,长时间滞留胃部发酵产气,不仅容易出现腹胀、泛酸,还会降低营养吸收效率。

爱吃汤泡饭?记住这几个健康原则

如果偏爱汤泡饭的口感,不用完全忌口,掌握正确吃法就能减少肠胃损伤。

进食时务必细嚼慢咽,充分咀嚼米粒;尽量选用清淡汤底,避开重油重盐的浓汤;避免吃过烫的汤泡饭,防止刺激消化道黏膜;最重要的是杜绝长期、单一食用,搭配蔬菜、肉类均衡饮食,减少肠胃负担。

据《扬子晚报》