

心血管疾病是全球范围内致死率最高的疾病。高血压、高血糖、高血脂、肥胖、吸烟、饮酒、年龄增长等都是导致心血管疾病的高危因素。患者罹患心血管疾病不仅要承受身体的不适,更要面临生命威胁。而良好的饮食习惯则可以有效预防心血管疾病。首都医科大学附属北京康复医院主任医师王立忠、主治医师薛忠文推荐以下5种食物,为您的心脏健康保驾护航。



5种食物帮您远离心血管疾病

□本报记者 陈曦

深海鱼:预防动脉粥样硬化

深海鱼类如三文鱼、鲭鱼,口感鲜美的同时含有许多对健康有益的成分,其中最为人们所熟知的就是omega-3脂肪酸。Omega-3脂肪酸是一种人体所必需的多不饱和脂肪酸,主要包括EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸)。人体不能自行合成Omega-3脂肪酸,必须通过饮食摄取。

低密度脂蛋白胆固醇过高是引发心血管疾病的主要原因。Omega-3脂肪酸可以有效降低低密度脂蛋白胆固醇水平,起到预防动脉粥样硬化、抗血栓、降低心血管疾病风险的作用。高血压可能诱发冠心病、心力衰竭等并发症,是心血管疾病的首要危险因素。相关研究表明,高血压患者每日摄入3克omega-3脂肪酸,可以显著降低血压。除了对心脏有益,omega-3脂肪酸还可以改善大脑功能、提高记忆力,降低阿尔茨海默病等疾病风险,对糖尿病、癌症等疾病也有一定预防作用。

坚果:维护心血管健康

核桃、扁桃仁、腰果、开心果等坚果含有的不饱和脂肪

酸、膳食纤维,对于维护心血管健康有独特的功效。

不饱和脂肪酸可以降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇水平,调节血脂,预防动脉粥样硬化,从而降低罹患心血管疾病的风险。坚果中含有的膳食纤维可以帮助调节肠道功能,促进消化、预防便秘,可以延缓餐后血糖升高,预防糖尿病,降低心血管疾病的发生风险。此外,坚果还富含蛋白质、维生素E和锌、硒、镁等矿物质,有益于骨骼、皮肤、免疫系统的健康。

虽然坚果对健康有益,但它们的热量不容小觑——每100克核桃约含热量3000千焦(约750千卡),每100克扁桃仁的热量约为2460千焦(约600千卡)。因此,建议您每日食用一小把坚果即可。

橄榄油:帮助抵抗自由基

橄榄油含有丰富的单不饱和脂肪酸,能调节血脂,有益于心血管健康。同时,橄榄油中还含有大量维生素E和多酚类化合物。这些物质具有一定的抗氧化作用,可以帮助人体抵抗自由基的损害。此外,橄榄油还有助于降低血压、提高胰岛素敏感性。

食用油不宜摄入过多,每

天25-30克为宜。长期食用一种油可能导致脂肪酸摄入不平衡,不利于身体健康。因此建议您交替选择不同种类的食用油,满足身体需求。

绿叶蔬菜:可帮助调节肠道功能

绿叶蔬菜是维生素K的主要来源。维生素K能避免血管钙化,降低炎症反应,对预防动脉粥样硬化很有帮助。蔬菜中的硝酸盐有助于改善心血管功能,预防心脏病。绿叶蔬菜还含有丰富的抗氧化物质,如叶黄素、维生素C等,这些物质有助于降低炎症反应,预防多种疾病。绿叶蔬菜还含有大量的膳食纤维,可以帮助调节肠道功能,促进消化,降低血糖和胆固醇。

建议您每天摄取300-500克新鲜蔬菜,其中绿叶蔬菜应占一半以上。炒菜、蔬菜沙拉、蔬菜汤等都是不错的烹饪方法,对菠菜等草酸含量较高的蔬菜要焯烫之后再食用。

全麦食品:膳食纤维的主要来源

全麦食品由未去掉麸皮和

胚芽的麦子研磨为面粉制成,如全麦面包、全麦面条等。与精加工食品相比,全麦食品保留了更多的营养成分,堪称“优质主食”。

全麦食品是膳食纤维的主要来源,适当使用可以帮助控制血糖,预防糖尿病和并发心血管疾病的风险。全麦食品的不饱和脂肪酸含量较高,有助于调节血脂。此外,全麦食品还富含B族维生素、铁、锌、镁、硒等多种矿物质,酚酸、黄酮类化合物等抗氧化物,能帮助人体抵御心血管等疾病的侵袭,降低死亡风险。

目前市场上的全麦食品种类众多,建议您选购时关注产品配料表和营养成分表。全麦粉含量高、添加剂少的产品相对更健康。此外,由于全麦食品含有大量膳食纤维,大量食用会增加肠胃负担。建议您适量食用,如每天吃两片全麦面包或喝一碗燕麦粥。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

“一老一小”减税红利如何享?

□本报记者 任洁

2024年度个税专项附加扣除信息确认正在进行中。记者从国家税务总局北京市税务局了解到,凡是以前年度已经填报专项附加扣除的,可以在12月31日前通过个人所得税APP中“专项附加扣除”专栏页中的“一键带人”进行查看确认。

据了解,按照《个人所得税专项附加扣除操作办法(试行)》的公告要求,纳税人次年需要由扣缴义务人继续办理专项附加扣除的,应当于每年12月份对次年享受专项附加扣除的内容进行确认,需要进行确认的项目包括子女教育、继续教育、住房贷款利息、住房租金、赡养老人、3岁以下婴幼儿照护。

北京市税务局提醒,纳税人在进行确认时,别忘了享受“一老一小”税收优惠:“一老”是指自2023年1月1日起,赡养老人专项附加扣除标准是每月3000元,其中独生子女按照每月3000元的标准定额扣除;非独生子女与兄弟姐妹分摊每月3000元的扣除额度,每人分摊的额度不能超过每月1500元;“一小”是指自2023年1月1日起,3岁以下婴幼儿照护和子女教育专项附加扣除,均按照每个子女每月2000元的标准定额扣除,父母可以选择由其中一方按扣除标准的100%扣除,也可以选择由双方分别按扣除标准的50%扣除,具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更。

如果发现孩子父母双方合计享受3岁以下婴幼儿照护、子女教育专项附加扣除金额每个子女每月大于2000元,或是赡养老人合计享受赡养老人专项附加扣除金额大于3000元,请在确认时及时进行修改。

2023年12月中旬刊 本期看点

聚焦

农业“芯片”的专研者

从蔬菜、玉米、小麦、林果等生产作物的育种成果,到构建国际最大的玉米种子分子指纹库、建成我国首个蔬菜高通量分子育种平台……每项成就背后都是北京市农林科学院科研人员的无悔付出。他们数十年如一日,默默求索,以平凡的态度追逐远大的农业科技梦;他们锐意攻关,以突破关键核心技术为己任;他们不惧艰辛,以求新求变在田间地头践行初心。本期让我们一起走进北京市农林科学院,品读这些农业“芯片”专研者的感人故事。

热点

劳动颂

——首都职工纪念改革开放45周年主题创作活动创作展

2023年是全面贯彻党的二十大精神的关键之年,是实施“十四五”规划承前启后的关键之年。为纪念改革开放45周年的光辉历程,深入学习贯彻中国工会十八大精神,弘扬劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的社会风尚,带动首都职工学习劳模精神、劳动精神、工匠精神,北京市总工会联合中央美术学院举办“劳动颂——首都职工纪念改革开放45周年主题创作活动”展览。