

血栓最怕7类食物 告诉家人要多吃

通俗地说，“血栓”就是血液中的半凝块状物质。目前，血栓相关的疾病发病率高、致残率高、死亡率高。比如熟悉的脑血栓，它会导致脑部缺血，当缺血区域无法得到足够的氧气和营养物质，就可能引发脑梗死，严重降低生活质量，甚至危及生命。减少患血栓的风险，需要做什么？吃什么可以减少血栓形成？

多吃这7类食物

合理膳食对预防和控制血栓有很大的帮助，有助于改善血液循环，预防血栓的形成。饮食上，可以多吃以下7类食物。

■ 富含α-亚麻酸的油

亚麻籽油、紫苏籽油都是富含α-亚麻酸(n-3 不饱和脂肪酸)的烹调油，日常饮食中少一些饱和脂肪酸、多一些不饱和脂肪酸，对血管健康有益。

n-3 不饱和脂肪酸可有效降低舒张压和脑卒中的发病风险，还可降低超重和肥胖人群的腰围以及甘油三酯水平，有助于预防血栓的形成。

■ 富含油酸的油

橄榄油、茶油、牛油果油、高油酸花生油、高油酸葵花籽油、低芥酸的菜籽油等都是富含油酸(n-9 不饱和脂肪酸)的烹调油。

■ 富含DHA 的鱼类

DHA 也属于n-3 不饱和脂肪酸，有研究表明，DHA 具有抗血小板作用，可减少血小板聚集、凝血和血栓形成，降低血栓形成的风险。

想要多摄入DHA，最推荐的就是吃鱼，比如青花鱼、三文鱼、鲈鱼、小黄鱼、河鳊等。《中国居民膳食指南》中建议每人每周要吃够300~500克鱼，每周至少吃2次。

■ 富含β-葡聚糖的食物

β-葡聚糖属于水溶性膳食纤维，具有较强的吸水性和吸附性，能降低血液黏稠度，可预防血栓和多种心血管疾病，这种成分主要存在于燕麦、大麦以及青稞中。

■ 新鲜蔬果



新鲜蔬果富含叶酸、维生素C和其他抗氧化成分。

叶酸可改善血管内皮功能，降低脑卒中的发生风险；

维生素C可通过降低低密度脂蛋白胆固醇的氧化，抑制平滑肌增殖和血小板黏附来减缓动脉粥样硬化的发展，促进血液循环，从而降低脑卒中的发病风险。

膳食中深色的食物普遍含有较多的抗氧化成分，所以要多吃深色蔬果，比如紫甘蓝、紫薯、胡萝卜、南瓜、菠菜、油菜等。

■ 富含大豆卵磷脂的食物

大豆卵磷脂常被称为“血管清道夫”，具有良好的乳化性，可以影响胆固醇和脂肪的运输与沉积，去除过剩的甘油三酯，软化血管、降低血脂、降低血液黏稠度、促进血液循环，进而预防冠心病、脑血栓等疾病。

大豆中含有大豆卵磷脂，并且大豆及豆制品本身不含胆固醇，含有植物甾醇，可降低体内胆固醇水平，也能降低冠

心病的发病率。

■ 富含白藜芦醇的食物

研究表明，白藜芦醇可抑制血小板凝集、调节血脂代谢、引起血管舒张，对慢性缺血心肌起保护作用，减轻梗死面积，预防心脏疾病。

白藜芦醇在葡萄、桑葚、菠萝、花生、可可粉、冬笋、白花菜、茭白中含量较高。

减少血栓风险还得做到这3件事

除了饮食方面，要想减少血栓发生的风险，还得做到以下3件事。

■ 适当运动

长期久坐会增加患血栓的风险，适当运动能促进身体的血液循环，降低血液黏稠度和血小板的聚集性，从而有助于减少血栓的形成。

■ 不吸烟

吸烟不仅伤肺，也会伤血管。一项中国多省市心血管疾病危险因素队列研究结果显示，吸烟者患急性心脏病事件、缺血性脑卒中事件以及出血性脑卒中事件的发病风险，分别是不吸烟者的1.75倍、1.37倍和1.21倍；19.9%的急性心脏病和11.0%的急性缺血性脑卒中事件归因于吸烟。

■ 少喝酒

分析研究显示，每周超过100克酒精的摄入量会明显增加心血管疾病包括冠心病的死亡。

血栓可以称之为“沉默的杀手”，随时都有可能危害我们的健康，甚至“要命”。要想不被血栓“盯”上，饮食上就得多注意，同时也要多运动、不吸烟、少饮酒。

据央视

这种让人上瘾的食物，比喝油还胖人

薯片、甜甜圈、蛋糕、油条……碳水和油脂这两种撬动味蕾的美食密码，几乎是人人都无法抗拒的诱惑。可是，这些食物不仅容易囤积脂肪，背后还隐藏着健康危害。

哪些食物是“糖油混合物”？

天然食物中同时具备高糖、高油的并不多，糖油混合物往往是经过加工的食物。常见的糖油混合物，包括但不限于：

主食类：油条、炒面、手抓饼、烤冷面、肉粽、芝麻汤圆等；

菜肴类：锅包肉、红烧肉、红烧鸡翅、可乐鸡翅、拔丝红薯等；

糕点类：蛋糕、饼干、甜甜圈、广式月饼等；

零食类：薯片、牛奶巧克力、薯条、奶盖奶茶、辣条、非冻干水果脆等；

快餐类：炸鸡、薯条、方便面等。



为什么吃“糖油混合物”会上瘾？

研究表明，糖和油脂对人体都具有一定的成瘾性。2024年1月，国际生物学著名期刊《细胞代谢》发表了一项关于糖油混合物导致暴饮暴食的研究论文。

研究者通过让小鼠舔舐等热量的脂肪、蔗糖和糖油混合液体，发现与单独的脂肪或蔗糖相比，小鼠对糖油混合物的舔舐次数是其他液体的2倍。

为了排除味道干扰，研究人员绕开嘴巴品尝味道、直接向胃内注射的方式再次进行测试。研究发现即便没有品尝味道，小鼠对糖油混合物的舔舐次数依然要多于其他两种。

这表明小鼠对糖油混合物的偏好与味道无关，是摄入后体内信号传导的结果。

糖油混合物摄入后，大脑的奖励中心会释放更多的多巴胺，使人感到愉悦和满足，从而形成对糖油混合物的依赖性。因此，当我们频繁食用这些食物，很容易陷入一种“吃了停不下来”的恶性循环，甚至成为一种习惯。

为什么不建议多吃“糖油混合物”？

糖油混合物看似美味，其实却是“比喝油还胖人”的代表。

长期摄入过量的糖和油脂会给身体带来以下几方面的危害：

高热量和成瘾性→肥胖

糖油混合物都属于高热量食物，容易导致能量摄入过剩，进而导致体重增加，甚至引发肥胖。研究表明，腹部肥胖与心血管疾病、糖尿病等疾病的风险密切相关。

饱和脂肪酸及反式脂肪酸→心血管疾病

糖油混合物中的“油”，大多需要高温加热。所以在烹调或制作时，要么用饱和度高的油脂（如黄油、猪油、棕榈油），这种油稳定性高，要么用不饱和度高的植物油，但加热过程中可能产生反式脂肪酸。

①饱和脂肪酸：太多饱和脂肪酸会提高血液中“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇(LDL)的水平。血液中“坏胆固醇”含量高，会增加患心脏病和中风的风险。中国营养学会建议，每天饱和脂肪酸的摄入量不超过全天总能量的10%。

②反式脂肪酸：反式脂肪酸对心血管的影响，比饱和脂

肪酸更严重。反式脂肪不仅会增加“坏胆固醇”（可能会在动脉壁上堆积，使动脉变得又硬又窄），同时减少“好胆固醇”（会收集多余的胆固醇并将其带回肝脏），增加心脏病、脑卒中的风险。

世界卫生组织建议，成人每天反式脂肪酸的摄入量不超过总能量的1%，也就是2.2克。

高GI和高脂肪→代谢紊乱

血糖指数大于75的食物被认为是高GI食物，长期摄入大量的糖和油脂会扰乱人体的代谢平衡，影响能量、脂肪和血糖的代谢，增加患糖尿病、高血脂等代谢性疾病的风险。

高糖→龋齿等口腔健康问题

糖分是口腔细菌的主要能量来源之一。当食用了糖油混合物后，这些细菌会利用糖分进行代谢，产生酸性物质。这些酸性代谢物降低口腔的pH值，使口腔环境变得更加酸性。在酸性环境中，牙釉质的矿物质会被腐蚀，从而导致蛀牙和其他牙齿疾病的发生。此外，高糖食物也会促进口腔内细菌的繁殖，增加牙齿疾病的风险。

实在馋嘴，怎么吃更健康？

尽管糖油混合物可能不利于健康，但并不意味着我们要彻底抵制它们，适量食用，控制频率就可以。在日常生活中，想要减少糖油混合物的摄入，还可以采用下面这些方法：

选择健康的烹饪方式：尽量选择蒸、煮、烤等健康的烹饪方式，减少油脂的摄入量。

选择低糖、低脂的替代品：如全麦面包替代肉松面包，水果替代甜点等。

合理搭配：搭配富含优质蛋白、膳食纤维、维生素和矿物质的食物，如牛奶、水煮蛋、蔬菜、水果、全谷类食物等，可以平衡营养，降低食物的血糖反应，减少对身体的不良影响。

据央视