

不想血管“长满”斑块？ 做好这6件事让你的血管更健康



血管斑块,简单来说就是血管里的“油腻小疙瘩”,它像塞子一样,可能会堵塞身体各部位血管的通道,进而导致脑梗、心梗等重大疾病发生。哪些坏习惯会导致斑块形成?已经长了斑块如何逆转?一起了解。

这两个地方出现斑块尤其危险

随着年龄增长,动脉会逐渐出现硬化、斑块甚至狭窄,以下两个地方如果出现斑块,尤其危险。

◆颈动脉

在颈动脉形成的斑块,会使颈动脉管腔出现狭窄,使供给脑部的血流减少,从而使脑部缺血,产生头晕等症状,甚至发生脑卒中。

如果斑块突然破裂,局部血管可能会被堵上;如果斑块脱落,可能导致远端栓塞,比如脑卒中。

◆心脏冠状动脉

心脏冠状动脉是为心脏提供氧气和养分的重要血管,一旦因斑块出现狭窄,供给心脏的血液无法通过,心脏功能可能就会受到影响,增加血栓、心梗风险。

这样判断是否危险:斑块狭窄程度重、软斑块易破裂,后果更严重。没有导致管腔明显狭窄,或者是没有导致局部血流动力学发生明显改变的小斑块,一般情况下是比较稳定的。控制好危险因素,定期进行复查,及时监测斑块变化即可,不必过度紧张。

血管斑块就像血管里的“违章建筑”,低密度脂蛋白胆固醇则是斑块形成的“原材料”。对于发现早的斑块,控制好低密度脂蛋白胆固醇,改变不良生活方式及降脂治疗,斑块有可能会逆转。

目前《中国血脂管理指南(2023年)》所规定或要求的有斑块人群低密度脂蛋白胆固醇治疗目标是:小于2.6mmol/L,甚至控制在1.8mmol/L。

但是斑块逆转是需要时间的,既往研究也提

示,通过有效治疗,斑块逆转时间大概需要1~2年,这个过程还需要观察。

缩小斑块做好这几件事

◆健康饮食

多吃新鲜蔬菜水果:每天吃够500克蔬菜、250克水果,注意水果要选含糖量相对较低的。

多吃粗粮:控制碳水化合物摄入,尽量多吃粗粮。比如全谷物、燕麦、豆类等,它们中富含可溶性膳食纤维,能帮助减少血液吸收的胆固醇数量。

多吃深海鱼:带鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA,每周食用2~3次为宜,最好清蒸。

少吃高脂食物:如肥肉、动物内脏、动物油脂等。

◆远离烟酒

吸烟、酗酒是斑块形成的危险因素,生活中要尽量做到不吸烟、不喝酒,远离二手烟。

◆坚持运动

一般以中等强度有氧运动为宜,比如慢跑、快走等,可以选择适合自己的运动,每次运动约30~50分钟,每周3~5次。

◆控制体重

对于超重人群,将体重控制在合理范围内,更有利于控制血脂、缩小斑块。

◆不熬夜

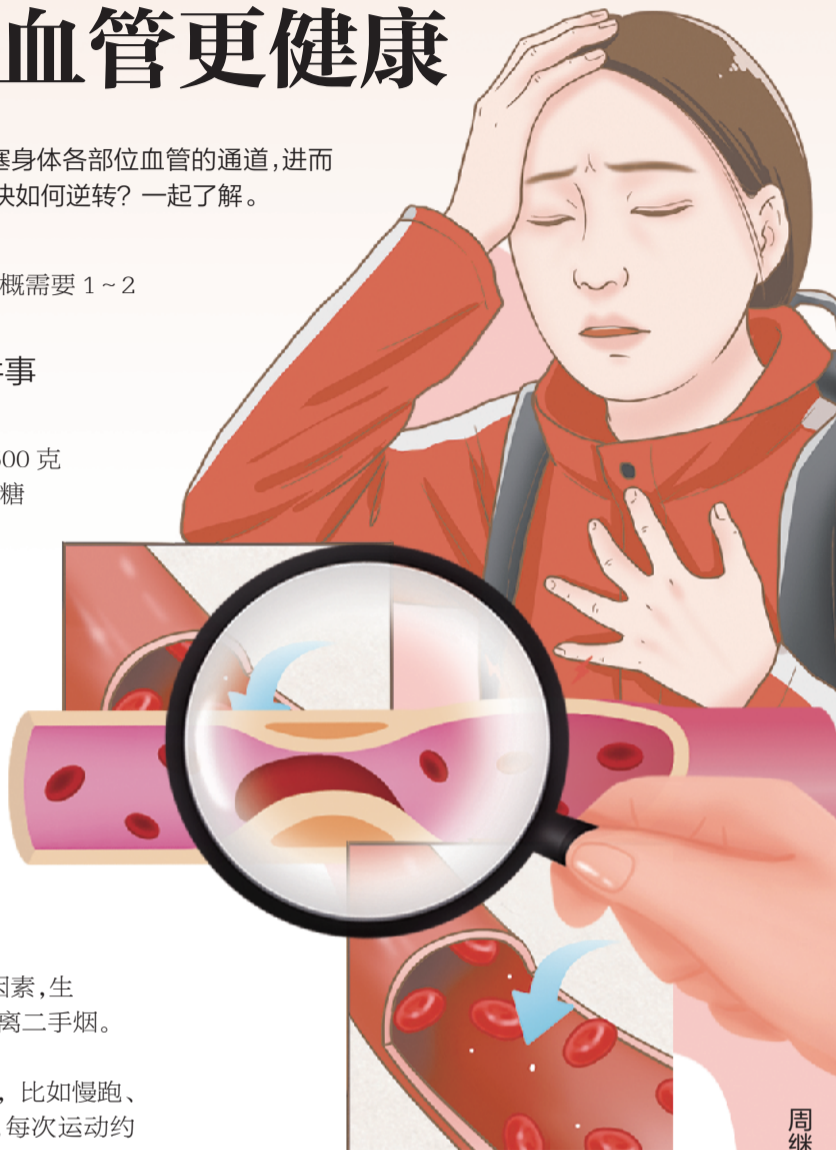
熬夜等不规律作息是血管“大敌”,每天最好在23:00前入睡,保持7~8小时充足睡眠时

间及良好质量。

◆保持好心态

不良情绪会使血管内皮损伤。保持心情愉悦,遇事淡然处之,也是对心脑血管的一种保护。

据央视



周继龙/制图

春天推荐你多吃这种菜

味道鲜、营养好、做法也简单

作为春天野菜的代表,荠菜不仅仅满足了人们的味蕾,还能让大家在田野之间通过寻找荠菜的踪迹贴近自然,放松身心。

鉴于荠菜有“不与小麦争节气、不与玉米争土地、不与土壤争肥力”的特点,我国已经成功探索研究它的人工种植,实现了大规模量产。在我国河南、江苏、贵州、山东等地,荠菜成了当地的特色农产业,带动了当地经济的发展。

荠菜的营养价值

民间俗语云:“三月三,荠菜赛灵丹”。《本草纲目》记载:“荠菜味甘性平,入心肺肝经,具利尿、明目、和肝、强筋健骨、降压、消炎之功。”

从营养学角度看,荠菜的确算得上是非常优秀的选手。维生素C含量(43毫克/100克),比很多水果的含量都高。

钙含量(294毫克/100克)超过豆腐和牛奶。铁含量(5.4毫克/100克)超过了菠菜(2.954毫

克/100克)。

β -胡萝卜素的含量与胡萝卜相当。荠菜的膳食纤维也十分丰富,是帮助我们维护肠道健康。

荠菜做法推荐

荠菜的做法也非常多。在我国许多地区(尤其是南方)仍保留了农历三月三吃荠菜煮鸡蛋的习俗。

在做荠菜煮鸡蛋的时候,建议先将带根的开花荠菜用开水烫焯20~30秒以去除草酸,再换一锅清水,放入焯过的荠菜、鸡蛋、姜片等食材(也可根据自己的身体状况和喜好添加黑豆、党参、当归等药食同源食材)。水开后转小火煮7~10分钟,把鸡蛋敲碎剥壳后再加入剪开或去核的红枣煮5分钟。关火后让鸡蛋在汤汁里浸泡,连汤一起食用。

在民间还有把荠菜和米粉(或粳米)一起熬制成荠菜糊(荠菜粥),这种做法最大程度保留了荠菜的清香,口感软糯容易消化,非常适合老年人食用,也就有了“百岁羹”的美誉。

日常生活中,荠菜也有很多种吃法,如清炒、

煮汤、凉拌都可以。荠菜入馅最是令人喜爱,如大家耳熟能详的荠菜饺子、荠菜馄饨、荠菜包子、荠菜汤圆等。

注意事项

网络上曾有过“荠菜煮鸡蛋有毒”的谣言。其实,荠菜煮鸡蛋是一道传统美味菜肴,这种搭配没有任何问题。

需要注意的是要保证食材的安全。首先,自己挖野生荠菜时一定要认错了;其次,生长在马路边的荠菜因为长期受到汽车尾气和废水的污染,尽量不要采摘。

采摘回来的荠菜要仔细清洗干净,最好焯水后再食用。因为荠菜中含有草酸,容易与身体中的钙结合形成草酸钙,影响我们对钙的吸收。

如果想把春天的味道留得更久些,可以把新鲜的荠菜清洗后放入加了食盐的开水里,烫30秒后挤干水分,用保鲜袋封起来放入冰箱冷冻保存,解冻后味道依旧鲜美。

据央视