

# 要想护血管,吃够五类菜

蔬菜万般好,却要吃足、吃对才能更好地发挥作用。不同种类的蔬菜含有不同的活性成分,研究发现,葱属植物、十字花科蔬菜、绿叶蔬菜、黄橙红色蔬菜和豆科植物,会对心血管起到一定保护作用。

## 葱属植物

葱属植物,如青葱、蒜、洋葱、韭菜等,常吃这些蔬菜可使心血管疾病的整体风险降低15%以上。

营养科专家许淑芳解释说,葱属植物中的含硫化合物,赋予了此类蔬菜辛辣和刺激性气味,同时也使其具有了抗菌消炎、抗血小板聚集的作用,有助降糖、降脂、预防血栓形成。特别是葱属植物中的大蒜,素有“血管清道

夫”的称号。有研究发现,大蒜素可在降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(LDL)水平的同时,升高高密度脂蛋白(HDL)水平,并改善血管弹性,对血管保护作用显著。

**推荐食用方法:**生食或短时清炒。大蒜素遇热容易失效,因此生吃大蒜的效果要好于熟吃,可将新鲜生蒜切片或捣碎,放置10-15分钟后再吃,更有利于大蒜素的生成。

## 十字花科蔬菜

十字花科蔬菜,如大白菜、西兰花、卷心菜、萝卜等。来自上海的一项妇女健康研究发现,食用十字花科蔬菜最多者(166克/天)患心血管疾病的风险,要比摄入量最低(28克/天)者低20%;澳大利亚一项针对珀斯老龄妇女的研究也显示,十字花科蔬菜的日摄入量每增加10克,动脉粥样硬化的患病风险就会下降12%;芬兰针对3939人的调查发现,相比最少食用十字花

科蔬菜的人,最高摄入量者患缺血性中风和脑出血的风险低了21%。

许淑芳说,十字花科蔬菜富含膳食纤维、多种矿物质和维生素,如钾、钙、镁、维生素C、维生素B<sub>2</sub>等,具有高钾低钠的特点,有助控制血压和维护血管健康。尤其值得一提的是,和其他蔬菜相比,十字花科蔬菜富含芥子油苷,不少研究表明,芥子油苷降解成异硫氰酸盐后,可表现出多种

生物活性,有助抗氧化和调节机体免疫等。

**推荐食用方法:**急火快炒或焯烫食用。新鲜十字花科蔬菜先洗后切,尽量保留大块,不宜切得太碎,上锅急火快炒,以防营养素大量流失。烹好后,建议尽快食用,避免反复加热。也可焯烫后凉拌食用,搭配富含蛋白质的食物,有利于更好地利用有效成分。腌制和酱制等方式易致盐摄入超标,不建议选择。

## 绿叶蔬菜

绿叶蔬菜,如菠菜、芹菜、茼蒿、油菜、空心菜等。美国一项针对超过12万名30-55岁护士的健康研究证实,食用绿色蔬菜能有效降低患冠心病、缺血性中风的风险。中国营养干预研究也发现,每周多吃两次绿叶菜能使中风风险降低38%。另有多项研究显示,只要多吃绿叶菜,至少能使心脑血管疾病的患病风险降低

11%。

许淑芳表示,新鲜绿叶蔬菜富含钾、钙、镁、维生素B<sub>2</sub>、叶酸、维生素C、维生素K、叶黄素、类黄酮等多种有益血管健康的成分,其含有的硝酸盐也被证明能辅助降压。需要澄清的是,硝酸盐本身无毒,但如果蔬菜煮熟久存、反复加热,会使部分硝酸盐转化为亚硝酸盐,就会产生一定的毒性。

**推荐食用方法:**凉拌或快炒。首先要保证选购的是新鲜绿叶蔬菜,胃肠情况允许的话,有些可以生吃,利于保留最多的营养,熟吃时可适当增加摄入量;一些蔬菜如菠菜含有较多草酸,可用热水焯一下,再凉拌吃;其他类型的绿叶菜可炒食,切好后宜迅速下锅,急火高温快炒,减少维生素C的损失。

## 黄橙红色蔬菜

黄橙红色蔬菜,如番茄、胡萝卜、红薯、南瓜等。经典的西方健康研究——佛雷明翰后代研究结果显示,每天多摄入一份番茄制品(包括但不限于番茄酱、番茄汁),心血管疾病风险可降低6%,冠心病风险降低10%。此外,食用黄橙色蔬菜,如红薯、南

瓜、胡萝卜,可使心脏病患病风险降低23%。

许淑芳解释说,黄橙红色蔬菜中大多富含胡萝卜素、B族维生素和维生素C等,有助于维护血管弹性,因而能够起到保护血管功能的作用。

**推荐食用方法:**油炒熟吃。

由于番茄红素、胡萝卜素等都属于脂溶性营养素,在与油脂混合时更易吸收,因此此类蔬菜熟吃效果更好。建议用少量油烹炒,维生素C损失较小,且膳食纤维和矿物质等不受温度影响的营养素含量不会发生大的变化。

能有效降低心血管疾病风险。

不过,许淑芳提醒,尽管一些类别的蔬菜能对血管起到保护作用,但目前临床上仍强调食物的均衡搭配,不建议只食用某种蔬菜来预防某种疾病或辅助某种治疗,最好能保证每天摄入蔬菜3-4种,共计300-500克,总食物种类达到12种;每周摄入蔬菜8-10种,总食物种类25种。改变饮食的同时,还应避免吸烟酗酒,加强体力活动,通过适当消耗能量,保持健康体重。

高嘉悦 廉政



## 维生素的功效和营养

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物,可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。但是,维生素种类那么多,对我们的免疫力都起什么作用呢?

### 脂溶性维生素:人体免疫少不了它

#### 维生素A

维生素A能促进免疫球蛋白的合成,提高人体抗感染和抗肿瘤能力,还能消除免疫耐受。影响免疫反应的各种细胞因子也可能在维生素A缺乏时发生改变,从而影响体内抗原-抗体反应。

维生素A多存在于动物性食物中,如动物肝脏、鱼卵、全奶、禽蛋等;除了动物性食物,植物性食物中的类胡萝卜素可以转换为维生素A,其主要存在于深绿色或红橙黄色的蔬菜或水果中,如西兰花、菠菜、空心菜、芒果、杏子、柿子等。

#### 维生素D

维生素D是一种重要的免疫调节剂,体内包括免疫细胞在内的大部分细胞含有维生素D受体。巨噬细胞中的维生素D可调节内源性组织蛋白酶抑制素的合成,并调节细胞因子分泌的模式;

组织蛋白酶抑制素和细胞因子都能增强人体对病原体的防御能力。维生素D缺乏的人更容易发生呼吸道感染,其感染频率更高、患病程度也更严重。

人体维生素D主要通过由皮肤接受紫外线照射而合成或从膳食中获得,食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。

#### 维生素E

维生素E对维持正常免疫功能,特别是对T淋巴细胞的功能很重要,能增强淋巴细胞对有丝分裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应,促进吞噬;研究表明,维生素E可通过影响核酸、蛋白质代谢,进一步影响免疫功能。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外,大麦、燕麦和米糠,以及坚果也是维生素E的优质来源。

### 水溶性维生素:抗氧化的一把好手

#### 维生素B<sub>6</sub>

维生素B<sub>6</sub>促进体内抗体的合成,有利于核酸和蛋白质的合成,以及细胞的增殖。缺乏维生素B<sub>6</sub>时抗体的合成减少,人体抵抗力下降,会损害DNA的合成。因此,维生素B<sub>6</sub>对维持适宜的免疫功能非常重要。

维生素B<sub>6</sub>的食物来源广泛,动植物性食物中均含有,如鸡肉、鱼肉、动物肝脏、全谷类产品、坚果类和蛋黄等。蔬菜和水果中维生素B<sub>6</sub>含量也较多,如香蕉、卷心菜、菠菜等。

#### 维生素C

维生素C具有抗氧化作用,可以保护免疫细胞免受氧化损伤,促进抗体形成。维生素C可调节吞噬细胞的功能、

T淋巴细胞的增殖、细胞因子的产生和单核细胞黏附分子的基因表达等。此外,维生素C还可防止和延缓维生素A和维生素E的氧化。

维生素C主要来源于食物,新鲜蔬菜和水果中含量最多,如茼蒿、白菜、菠菜、红枣、草莓、柑橘等。如能经常摄入丰富的新鲜蔬菜和水果,并合理烹调,一般能满足人体需要。

合理膳食是健康的基础,维生素是人体必要的营养素之一,虽然不像碳水化合物、蛋白质、脂肪等需要大量的摄入,但是缺了不可,所以我们必须通过均衡、合理的饮食补充足量的维生素,为人体铸就免疫基石提供重要支持。

姚业成

## 豆科植物

豆科植物,如大豆、豌豆、芸豆、四季豆等。日本研究发现,大豆摄入量高(每周5天以上)的女性,因缺血性心血管疾病死亡的风险下降69%,但男性中没有观察到两者的显著联系。伊朗伊斯法罕队列研究也发现,与豆科植物低摄入量(每周不足1次)的人相比,高摄入量(每周超过3次)的老年人患心血管疾病的风险降低了33%。

许淑芳说,豆类属于营养价值极高的高镁低钠食物,含有丰富的植物甾醇。常吃豆类食物可

以降低胆固醇和甘油三酯水平,有助防止血管堵塞,其他豆类植物以及豆腐、豆奶等豆制品也都有相同功效。

**推荐食用方法:**打浆、熬粥、炒菜均可。黑豆、黄豆可提前浸泡后打成豆浆食用;芸豆可先浸泡一下,再用于熬粥或搭配大米做杂豆饭;豌豆、四季豆可用来炒菜,与玉米粒或虾仁同炒,不仅色泽好看,营养也丰富。

研究人员表示,晚年饮食的改变可以显著降低5年内患慢性病的风险,而增加蔬菜的摄入量,