

大脑罢工 心悸失眠 困倦腹胀 ……别让饮料拖后腿

12款天然饮料 助你喝走坏胆固醇

在追求健康的过程中,很多人关注饮食和锻炼,往往忽视了饮料对身体的强大影响。饮料在管理健康方面发挥了重要作用,特别是对胆固醇水平的调节。胆固醇是一种存在于血液中的蜡状物质,它是构建健康细胞所必需的。然而,低密度脂蛋白胆固醇(俗称坏胆固醇)水平高会导致心脏病。本文为大家介绍12种有助于降低坏胆固醇水平的饮料,可以用简单而又美味的方法来改善心脏健康。

绿茶

经常喝绿茶能获得多种健康益处。绿茶富含抗氧化剂,尤其是儿茶素,它能降低低密度脂蛋白胆固醇水平。绿茶有助于防止LDL颗粒的氧化,这一过程会造成动脉粥样硬化的形成。研究表明,每天饮用2杯至3杯绿茶能显著降低坏胆固醇,改善心脏的整体健康。

此外,绿茶能提高代谢功能和促进脂肪流失,进一步支持心血管健康。无论是喝热水泡的绿茶还是饮用冰绿茶,它微妙的味道和多用途使其很容易成为日常饮食的补充。

饮用绿茶还能改善大脑功能,降低患某些癌症的风险,这就使它成为一种有益于整体健康的饮料。

燕麦奶

这种饮料的主要原料是燕麦,其制作过程通常是将燕麦与水混合,研磨成浆,然后通过食品加工技术将燕麦中的淀粉分解成较小的糖分子,使口感更顺滑。这种植物性的乳制品具有降低胆固醇的特性。

燕麦奶富含β-葡聚糖,这种可溶性膳食纤维与肠道中的胆固醇结合,防止其被吸收到血液中。除了对心脏健康有益,燕麦奶也是维生素和矿物质的良好来源,包括维生素D和钙。

石榴汁

石榴汁通常被称为超级食品,因为它含有大量的抗氧化剂,能提供多种健康益处。这种果汁富含多酚,特别是安石榴苷,它可以降低低密度脂蛋白胆固醇和减少动脉斑块的堆积。经常饮用石榴汁可以通过增加血流量和降低血压来改善心脏健康。

这种颜色鲜艳的果汁不仅美味,而且是抗击心血管疾病的盟友。除了对心脏健康有益,石榴汁还以其抗炎特性和提高整体免疫力的能力而闻名。在选购石榴汁时,要挑选纯天然、不含添加糖的品类,最大限度地发挥其健康益处。

豆浆

这种乳制品的替代品具有降低胆固醇的特性。豆浆富含异黄酮,这种化合物能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心脏的整体健康。异黄酮这种植物化合物能在人体内模拟雌激素的作用,有助于降低胆固醇水平和改善动脉功能。

除了对心脏健康有益,豆浆也是蛋白质、维生素和矿物质的良好来源,是一种美味而有效的饮料。

黑巧克力饮料

用高品质的可可制成的黑巧克力饮料富含黄酮类化合物,特别是表儿茶素,这种化合物能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心血管健康。黄酮类化合物有助于改善血管功能和减少炎症,从而有助于心脏的整体健康。

除了对心脏健康有益,黑巧克力饮料还能改善情绪和认知功能。在选择这种饮料时,要选购可可含量在70%以上的品类,以便最大限度地发挥其健康功效。

红茶

虽然红茶的益处经常被绿茶所掩盖,但它同样能促进心脏健康。红茶含有的茶黄素是一种在发酵过程中形成的抗氧化剂,它可以有效地降低低密度脂蛋白胆固醇水平。

经常饮用红茶与总胆固醇水平下降和动脉功能改善有关。红茶还富含黄酮类化合物,这种化合物能减少炎症和改善血管功能。把红茶当作一种日常饮料来饮用,是改善心脏健康的一种简单而又有效的方法。

红葡萄酒

适量饮用红葡萄酒对心脏健康有益,这主要是因为红酒中含有大量的白藜芦醇,这是一种存在于葡萄皮中的强效抗氧化剂。白藜芦醇可以降低低密度脂蛋白胆固醇,增加高密度脂蛋白胆固醇(即好胆固醇)。

此外,红酒还含有多酚,这种化合物通过改善内皮功能和减少炎症来促进心血管健康。研究表明,女性每天饮用1杯红酒,男性饮用2杯红酒,可以降低患心脏病的风险。然而,需要注意的是,过量饮酒会抵消这些好处,并导致其他健康隐患。

番茄汁

番茄汁富含番茄红素,这种强效的抗氧化剂具有降低胆固醇的效果。番茄红素可以降低低密度脂蛋白胆固醇的水平,通过增强血管的灵活性来改善心血管健康。经常饮用番茄汁还能降低血压。

除了降低胆固醇的特性,番茄汁也是维生素A、维生素C、钾和叶酸的良好来源;这种营养密集型的饮料是那些寻求改善心脏健康的人的优选。

蔓越莓汁

蔓越莓汁是抗击高胆固醇的强效武器。这种果汁富含抗氧化剂,尤其是原花青素,这种多酚类化合物可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心血管健康。经常饮用蔓越莓汁可以增强血管功能,降低患心脏病的风险。

除了降低胆固醇的特性,蔓越莓汁还能预防尿路感染和提高整体免疫力。

橙汁

橙汁不仅仅是维生素C的来源,它还富含橙皮苷,这是一种能降低胆固醇的黄酮。橙皮苷可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平,并通过增强血管功能来改善心血管健康。

除了对心脏健康有益,经常饮用橙汁还能提高整体免疫力和改善皮肤健康。它酸甜的味道和清新的口感使其成为爽口的饮料和下午用于提神的流行饮品。

甜菜根汁

这种饮料富含硝酸盐,它能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,并通过增强血管功能来改善心血管健康。硝酸盐有助于增加血流量和降低血压,从而有益于心脏的整体健康。除了对心脏健康有益,饮用甜菜根汁还能提高运动表现和整体免疫力。

姜茶

姜酮醇和姜烯酚是生姜的生物活性成分,它们具有抗炎和抗氧化的特性。在升高高密度脂蛋白胆固醇的同时,这些物质有助于降低低密度脂蛋白胆固醇水平和甘油三酯。经常饮用姜茶能促进血液循环,帮助降低氧化应激。

(据《北京青年报》)

正确认识甲状腺结节

许多人通过超声检查发现有甲状腺结节,但其中绝大多数都是良性的,恶性的(甲状腺癌)占比较小。所以发现结节不必过度担忧,它就像皮肤上的痣一样,多数情况下无需特殊处理。

为啥会长甲状腺结节

很多患者查出结节后第一反应就是:我为什么会得这个病?其实,结节的形成是多种因素共同作用的结果。

遗传因素 家族中有甲状腺疾病病史的人群患病风险相对较高。

碘代谢异常 无论碘过量还是碘缺乏,都有可能引发甲状腺结节。缺碘会让甲状腺发生异常,碘过量又可能让其功能紊乱。

环境影响 电离辐射、环境污染等外部刺激可能导致甲状腺长出结节。

生活方式 长期熬夜、精神压力大、饮食不规律,都可能造成甲状腺结节的生成。

其他因素 慢性炎症、自身免疫性疾病等也可能导致甲状腺结节的发生。

什么样的结节须引起重视

拿到检查报告后,很多人会直接看结论。如果没有“恶性”字样,可以先松口气。但随之而来的问题是:良性结节需要处理吗?恶性结节必须立即手术吗?

良性结节常见类型:甲状腺腺瘤、囊性结节。特点:生长缓慢,通常只需定期复查,基本不影响正常

生活。

恶性结节常见类型:主要指甲状腺癌。特点:早期多无症状,需密切监测,部分需要及时治疗。

功能性结节 这类结节会分泌过多的甲状腺激素,有的让患者心悸、吃得多却消瘦(甲亢表现),有的让患者畏寒、乏力、体重增加(甲减表现)。

虽然多数甲状腺结节无明显症状,常在体检或因其他疾病就诊时偶然发现,但出现以下表现时需引起重视。

局部压迫症状 咽喉部异物感,吞咽困难,呼吸不畅,甚至声音嘶哑。

代谢异常表现 突然变得异常怕热、多汗、心悸、心动过速,或表现为持续畏寒、嗜睡,短期内体重明显波动,都可能是结节在捣乱。

如何判断结节性质

很多人只知道甲状腺检查的第一步是彩超。那么,怎样确定甲状腺结节的性质呢?确诊甲状腺结节性质需要进行系统评估,医生会根据您的情况安排查体、影像学检查和实验室检测。

医生触诊 甲状腺结节的触诊检查,属于重要的检查手段之



头皮屑还是头皮干燥 别再混淆了

在这个注重外表的时代,健康的头皮不仅关乎好发型,还影响我们的自信。可是,当你发现头发上飘着白屑时,是头皮屑还是头皮干燥呢?两者看起来虽相似,但成因和处理方法大不相同。

怎么分辨头皮屑和头皮干燥

头皮屑 通常是脂溢性皮炎的一种表现,可能还会影响眉毛、耳朵、鼻翼等区域。头屑多为油性、偏黄、较大,常伴随头皮发痒、瘙痒,甚至灼热感,压力还会加重症状。

头皮干燥 多因缺水、气候干燥、频繁洗头或使用刺激性洗发水引起。白屑较小、偏白,头皮会感觉紧绷但不会太剧烈瘙痒。常和湿疹有关。

头皮屑的成因与症状

主要是皮肤对马拉色菌(皮肤上的一种常见酵母菌)过度反应造成,常因油脂分泌旺盛、压力或饮食所加剧。表现为黄色或白色的鳞屑,头皮可能发红,瘙痒不一定会有。

头皮干燥的成因与症状

多由缺水引起,也可能与湿疹或长期使用刺激性洗护产品有关。症状以小而干的白屑、干痒为主。

如何护理

头皮屑 建议隔天洗头,使用含吡硫鎓、硒化物、酮康唑或水杨酸的抗真菌去屑洗发水。卷发或干发人群要注意产品可能过于干燥,可搭配外用消炎药。

头皮干燥 减少洗头频率,避免使用含香料、染料和防腐剂的的产品,改用保湿型洗发水和护发素,洗后可用滋润头皮的护理油锁水。

什么时候该看医生

如果你分辨不出是哪一种,或者头皮屑持续加重、有严重瘙痒、脱发或溃疡,就应该看皮肤科医生做进一步诊断和治疗。(据《大众卫生报》)

四招重塑肠道健康

肠道承担着消化吸收、免疫防御与神经信号传递等功能,但高脂、高糖饮食、熬夜等会影响肠道生态平衡,可能诱发“炎症风暴”。专家指出,重塑肠道健康,可从以下几方面着手。

饮食疗法:给肠道“施肥”。日常要尽量采取抗炎饮食模式,适当多吃有益肠道健康的食物,如三文鱼、亚麻籽油等富含欧米伽3脂肪酸的食物,蓝莓、西兰花等富含多酚类抗氧化剂食物,燕麦、苹果、芹菜等富含膳食纤维的食物。同时,尽量减少高脂肪、高蛋白、高糖、油炸等超加工食品等促炎食物的摄入。

压力管理:安抚“第二大脑”。首先要规律作息,建议养成23点前入睡的习惯。其次,通过正念冥想等方式放松,缓解压力。最后,合并焦虑症的炎症性肠病患者可尝试认知行为治疗,缓解焦虑。

及时治疗:控制并发症。在专业医生的指导下,使用合适药物治疗,及时控制炎症发作,预防并发症,对改善炎症性肠病的预后非常重要。

长期管理:恢复正常生活。炎症性肠病症状控制后进入缓解期,治疗上仍应在医生指导下规律用药,预防复发及并发症发生。

(据《辽宁老报》)