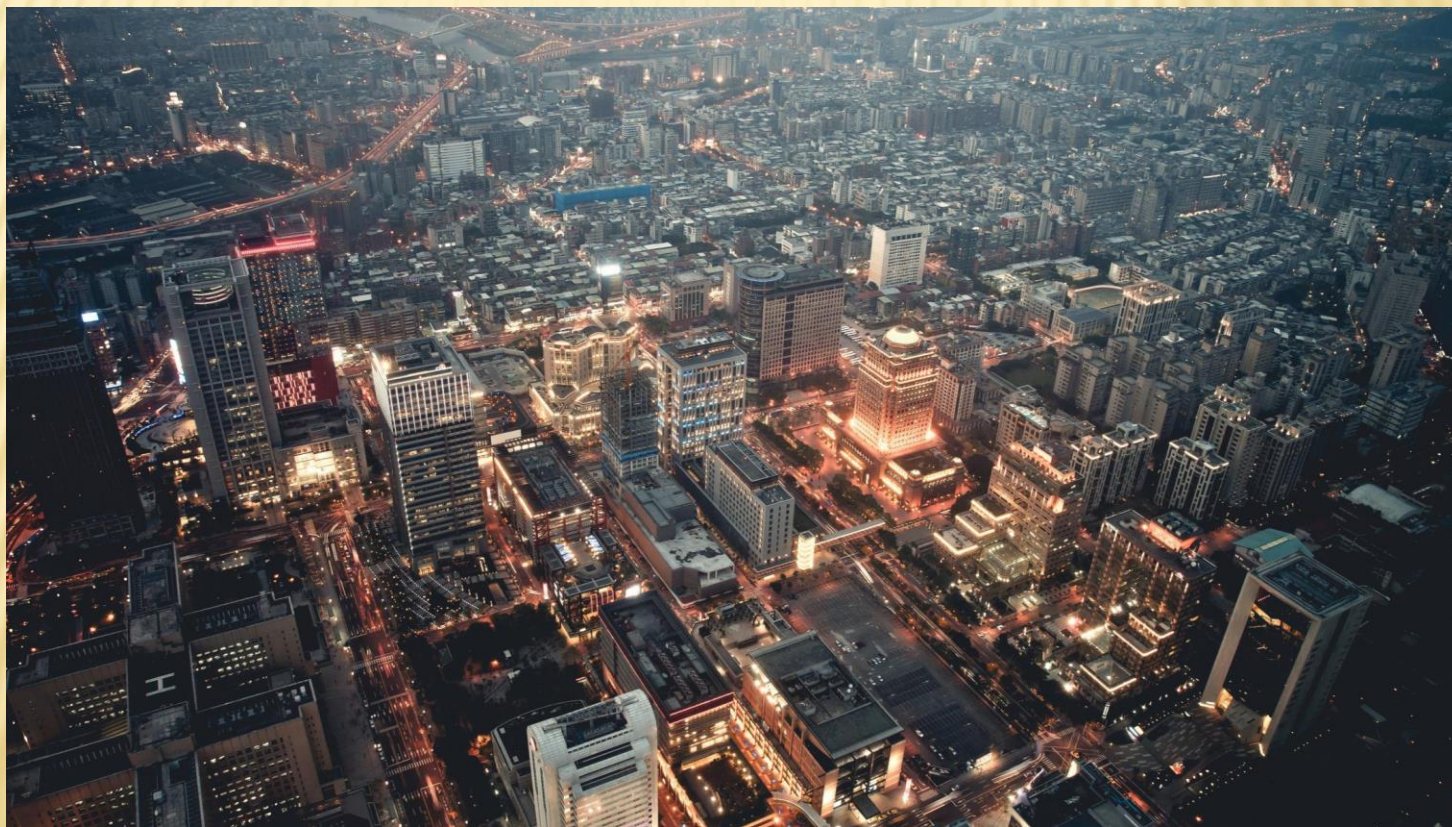


健康饮食 远离卒中



卒中是健康杀手，是目前导致人类死亡的第二位原因，给家庭和社会带来沉重的负担。



Sherzai 博士称：“卒中是美国和全球最大的疾病负担之一，但其治疗并没有我们想象的那么广泛，饮食是人们可以控制的一种危险因素。”



地中海饮食 - 健康优势

可防心脏病
有助预防糖尿病
可延年益寿
缓老年痴呆症
逆转心血管疾病
保护大脑免受血管损伤



著名的法国里昂心脏病膳食研究（The Lyon Diet Heart Study），进一步证实了地中海式饮食的神奇功效。这个实验采用了医学界研究方法的最高标准——“随机盲测实验”。302位心脏病人被分为两组，一组给予美国心脏病协会（AHA）的标准膳食，另一组则进行地中海式饮食。这项研究的结果改变了医学的历史，在临床试验了4个月以后，研究人员发现，食用地中海式饮食的小组，其成员死亡率要比AHA膳食的小组低得多。两年后，与美国心脏病协会标准膳食组相比，地中海式饮食组因心血管病发作的死亡率要低76%！

每日饮料推荐

- 6杯水
- 1杯红酒



地中海式饮食结构的核心

01

以天然营养物质为基础

食物加工程度低、新鲜程度高，
主要为应季的、当地产的食材

02

膳食主体

丰富的蔬菜、水果、鱼、海
鲜、豆类、发酵乳制品、坚
果类，其次是谷类

03

辅以独特调料

善用适量的红酒和香料、香
草为辅料调味。

04

优质的烹调油

用植物油（特别是橄榄油、亚麻籽油）
代替动物油；脂肪供能占全天饮食供能
的25~35%，其中，来自饱和脂肪酸的
热量只占大约7~8%



成年人每日烹调用油不多于30g (2-3调羹)

三油分立、健康安心

橄榄油 山茶油 （单不饱和脂肪酸）

降低CHOL, LDL, TG, 升高HDL

亚麻子油 核桃油 亚麻酸
花生油 玉米油 亚油酸



免疫调节 调节血压
抑制肿瘤

（多不饱和脂肪酸）

猪油 牛油 少吃不吃 加固细胞膜

（饱和脂肪酸）

如何减油

1. 少吃不吃油炸食品

2. 尽量多蒸煮炖煲，少煎炸烤红烧

红烧肉 宫保鸡丁 烧茄子 水煮鱼

3. 警惕加油食品 麻花 饼干 派 汉堡 薯条薯片

油炸食品的危害

1. 淀粉油炸---丙烯酰胺（致癌物）
脂肪油炸---苯并芘（致癌物）
蛋白质油炸---杂环胺（致癌物）
2. 高热量
3. 增加肠胃负担
4. 破坏无机盐和脂溶性维生素
5. 含膨化剂---痴呆

油炸食品

为什么好吃

1. 脱水，食物脆，口感好
2. 美拉德反应
3. 人类使用火，
食物易消化
咀嚼时间缩短

淀粉
蛋白质

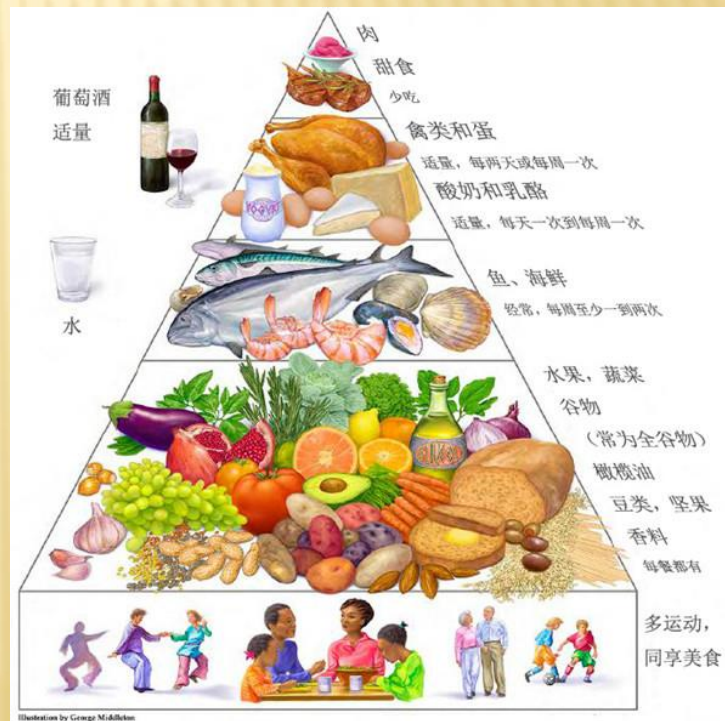


小分子香味物质

结构特点

果蔬和杂粮 富含该类食物的均衡食谱可以促进健康，控制体重。这类食物主要提供维生素、矿物质、能量、抗氧化剂及纤维。地中海沿岸各个国家饮食结构固有不同，但有一种蔬菜是各国的菜谱里都不会缺少的，那就是**番茄**，番茄可以抑制胆固醇的氧化，减少患心脏病的风险。**番茄素**的一个显著特点是**抗癌**，尤其对胃癌、结肠癌、直肠癌、前列腺癌等的预防非常有效。

五谷杂粮则包括小麦、大麦、燕麦、大米、稞麦、玉米等等。为了防止大量维生素、矿物质、纤维被破坏，加工烹饪的时候应尽量简化。在地中海人的典型食谱中，面条通常只是前菜和头盘，并不当作主食吃，三明治吃得也很少，所以实际上地中海饮食法中的面食并不可怕，人们按照传统的地中海食谱吃面食，既能保证身体得到足够的“燃料”，又不会发胖。



增加五谷杂粮的摄入
和精制糕点说再见

怎么吃面

体积上 $1/4$ 面+ $1/4$ 肉+ $2/4$ 蔬菜

香料的运用

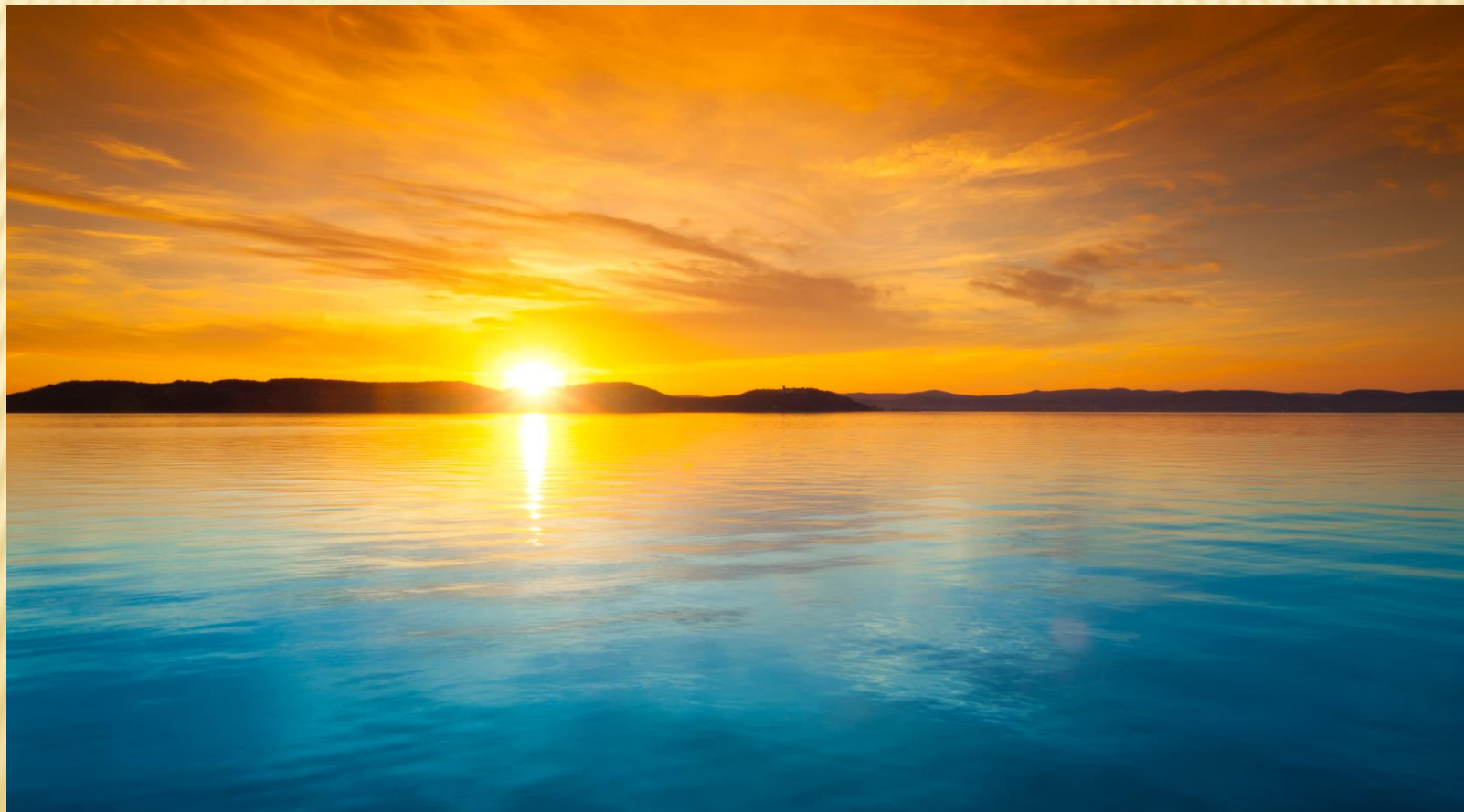
香料的运用可以改善食物色香味，同时减少烹饪中油盐的用量，使菜肴变得清淡健康。同时，香料本身富含广谱抗氧化剂。添加大量多样的香料是地中海美食的一大特色。常吃大蒜对减少高血压发病率的概率在1/3以上。**大蒜**最显著的好处是能降低胆固醇水平、降低血压和血液黏稠度。而高胆固醇、高血压和高血黏度正是心脏病的三大元凶。

酸奶、奶酪

每日少量适量吃些酸奶或奶酪也是地中海膳食的一个特点。该类食品中的钙能促进骨骼健康。低脂脱脂的乳制品也降低了该类食品中原有脂肪带来的副作用。

鱼虾海鲜可以给食用者提供大量健康的蛋白质。金枪鱼、鲱鱼、沙丁鱼、三文鱼、鳊鱼富含对心脏有益的**亚麻脂酸(Ω-3脂肪酸)**。地中海海域盛产沙丁鱼，沙丁鱼肉中含有丰富的Ω-3脂肪酸，有助于降低血液黏稠度和血压，保持正常的心律，提高有益的高密度脂蛋白的水平。科学研究发现，如果人体摄入较多的Ω-3脂肪酸，能够大大降低心脏病发病的风险和预防心跳停止导致的猝死，对关节炎、抑郁症等疾病的发生也有很好的控制作用。含有类似营养的贝壳类海鲜有：蚌、蛤、虾等。烹调鱼虾时应少用面糊油炸。

健康饮食是降低心脑血管疾病风险最重要的策略之一 让我们共同努力



谢谢聆听！

THANK YOU VERY MUCH!

