

健康安老通讯

2022年1月/2月



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN 注册营养师

新的一年，警惕极端节食

节日季节结束了，这通常意味着以吃为重点的聚会以及暴饮暴食的节日也随之结束了...



新年通常是回顾过去一年，并为新的一年设定目标的时刻。许多人在新年会下定决心，来年要改变饮食和/或运动习惯，以帮助他们减肥或改善他们的健康和福祉。

体重增加和诸如高血压或糖尿病等健康问题不可能在一夜之间得以解决，通常是一个持续的循序渐进的过程。

我们的社会执着于快速减重的解决方案，鼓吹人们追求极端节食，以求快速见效，同时无需付出太多努力，或做出任何实质性的改变。

接下来为大家介绍极端节食——极端节食可能并不那么容易辨别，可能看起来像是一种正确的解决方案，由所谓的“专家”提出，但其实并不是。



如何辨别极端节食：

- **特定食物组合**——只允许同时吃特定的食物或减肥餐——但并无证据支持这些说法。
- **承诺快速减肥**——这是一个直接的危险信号。快速减肥无法以健康方式做到，否则，您会失去身体的水分、骨骼以及肌肉量（这并非是您想减掉的）。
- **将您吃的食物列为“好”或“不好”的类别**——将食物分类是一种不健康的方式，如果您吃了“不好”的食物，会导致您产生罪恶感。
- **如果听起来不像是真的，那么它通常也不是真的。**
- **去掉一种或多种食物群**——水果、蔬菜、谷物、蛋白质食品、牛奶或富含钙的奶制替代品。
- **无需运动**——另一个危险信号，经常运动和健康饮食是相辅相成的。
- **需要“推荐”的饮食**——如果某食物很难打动您购买——那么它们也确实不好卖！
- **根据个体研究提出建议**——有些研究，其忽略了性别、种族、个体或集体之间差异，并且未经同行的评审。
- **严格饮食菜单**——遵循某一严格饮食菜单并不是一个终身的解决方案或饮食方式。请问问您自己，我这辈子可以一直按照这种饮食方式吗？如果您的答案是否定的，那么您就知道这属于极端节食。
- **某些建议，其目的是帮助卖书或产品**——这是另一个危险信号，如果某个人正从中获利，那么这可能属于极端节食。



改善整体健康状况的秘诀：

- 如果您太过肥胖，那么可以向注册营养师寻求如何以安全健康的方式进行减重。
- 每天让身体保持积极的状态，或至少每周运动150分钟——**与您的医生谈谈何种运动水平和类型最适合您。**
- 多吃些水果、蔬菜和全谷物，而不是如甜点和预包装的零食等高度加工食品。
- 追求高纤维的饮食——例如水果、蔬菜、全谷物和豆类等都富含纤维。
- 如果您当前抽烟，那么请戒烟。限制您饮用的酒量。

如欲找到为您的饮食偏好和生活方式定制的个性化方案，请咨询[注册营养师](#)（RDN）。注册营养师可帮助您设定一个现实目标，同时通过灵活的饮食方式，提高您的整体健康状况。



二月是美国心脏月

二月的第一个星期五，
请帮助增强对心脏病的关注，
安排在全国红衣日®
穿着红色衣服！

为了认识到心脏病的普遍性，如下列出了一些令人不安的事实：

- 心脏病仍是美国第一大致死原因。
- 男性和女性都可能患有心脏病，但是，在死于心脏病的所有人中有一多半是男性。
- 在美国，每37秒就有一个人死于心血管疾病。
- 在美国，每40秒就有一个人心脏病发作。
- 大约五分之一的心脏病发作不会引起人们的察觉——但会造成损害，虽然患者并未察觉。
- 高血压、高血糖和抽烟是心脏病的高风险因素。
 - 在这三大风险因素中，大约一半的美国人（~47%）具有其中一项。
- 某些身体状况和生活方式的选择，也可能会造成患心脏病的重大风险，包括以下方面：
 - 糖尿病
 - 肥胖，或过度肥胖，饮食不健康，缺乏锻炼，过度饮酒

减少食品和饮料中的盐

在日常饮食中，美国人摄入的盐分（钠）仍然很多。最常见的盐来源是食用和饮用添加氯化钠或盐分的食品。

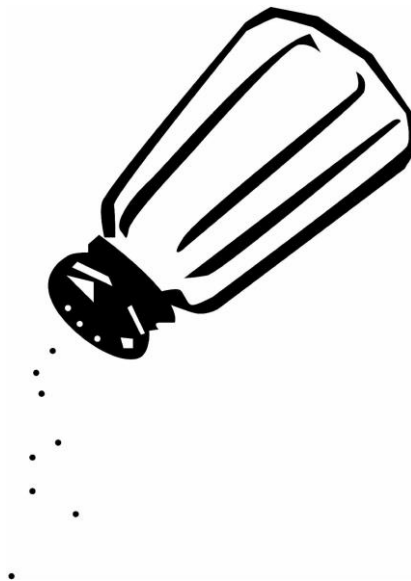
- 在全部的钠摄入量中，70%以上的来自制造或加工的食品（并非其初始状态）。
- 一般而言，美国人每天消耗大约3,400毫克钠。

最近更新的2020-2025年美国饮食指南建议，14岁及以上的个人应将每天摄入的钠含量限制到2,300毫克。

去年10月，美国食品药品监督管理局（Food and Drug Administration）宣布在接下来2½年要求商业加工、包装和预加工食品等企业志愿减少钠含量，从而降低人们多余的钠摄入量。

虽然这属于“志愿”指南，但是由于人们不断要求降低食品中的钠含量，这使得食品制造商需要采取必要措施，而须遵从并承担降低全国心脏病风险以及增进民众健康福祉的责任。

您认为您实际摄入的盐量比您应该摄入的多吗？请观看这条短视频，从中您可以学到4种减少每天摄入钠量的方式。



什么是“超级食品”

您听说过“超级食品”一词吗，某一食品真的可以成为一种超级食品吗？

吃超级食品会预防某些疾病，如心脏病或癌症吗？

超级食品一词是指与同类的另一食品相比，这一食品含有多种促进健康的营养物。

例如，三文鱼可称为超级食品，这是因为与白肉鱼类如鲶鱼相比，其含有更多的促进健康的营养物。

事实是，虽然超级食品可能含有很高的基本维生素、矿物质、营养物、抗氧化剂和/或植物素——如果您饮食不良，每天喝一杯蓝莓果汁，吃一片三文鱼作为正餐，并不一定会防止您得心脏病。

有许多因素，如我们的基因、我们的年龄以及生活方式的因素，在疾病发展方面起着作用。

这些因素中，某些因素，如基因和年龄，我们无法控制，然而，我们的生活方式是您可以控制的因素。

必须在综合平衡和健康的饮食情况下食用超级食品，才能发挥整体效果，对于某些疾病起到最大程度的预防作用。



您可以做如下事情来改善您的饮食：

- 平衡饮食习惯，饮食中进食一些（3-4盎司）精益蛋白质。
- 吃少量（棒球大小）的谷物——选择全谷物而非过度加工的谷物，或选择含淀粉的蔬菜，如蕃薯或玉米。
- 饮食中的水果和蔬菜占一半的比例——尽量丰富每天食用的食物颜色！
- 选择原味低脂肪或脱脂的奶制品或钙强化的奶制替代品。
- 食用以下列示的各种“超级食品”。其中一些食品应适量食用（如黑巧克力、葡萄酒和坚果）。

受欢迎的超级食品

- 三文鱼是一种多脂鱼，饱和脂肪低，欧米珈-3脂肪酸高，可降低异常心跳风险，降低甘油三酯（大多数食品以及身体中脂肪的化学形态），减缓动脉斑块的增长。
 - 美国心脏协会建议，每周应吃至少两份3.5盎司的鱼。

- **发酵食品**包含健康的肠道细菌，可帮助胃肠道回到健康细菌的正常平衡状态。
 - 某些益处包括增进身体抵抗感染的功能，增强免疫系统，减少身体的炎症。
 - 示例包括克菲尔（kefir）、康普茶、泡菜、酸菜、酸奶，这些声称含有“活菌和活性益生菌”，以及其他培养的乳制品。
- **浆果类**，如蓝莓和草莓，富含黄酮类的植物素。
 - 一项研究表明，女性如果吃更多蓝莓和草莓，可减少心脏病发作的风险。
 - 美国心脏协会（American Heart Association）建议，每天吃九份水果和蔬菜，大约4.5杯。
- **藜麦和苋菜**——称为“伪谷物”（其并非真正的谷物），富含纤维、营养物，且蛋白质含量较高。
- **亚麻籽和奇亚籽**富含有利于心脏健康的欧米伽-3脂肪、纤维和抗氧化物。
- **南瓜**热量很低，富含纤维和维生素A。
- **甘蓝**富含维生素A和维生素C、钾以及植物素。
- **坚果和豆类**是很好的获得蛋白质、多不饱和以及单不饱和脂肪的来源，可适量食用。
 - 示例包括无盐杏仁、花生、开心果以及核桃。
 - 美国心脏协会建议每周可吃四份。
 - 将每份的量限制在1/4至1/3杯。

- 原味低脂肪或脱脂酸奶富含钙、维生素D、益生菌和蛋白质。
 - 同时，其可作为菜谱中酸奶油的良好替代品。
- 黑巧克力富含黄酮类，但是脂肪和热量也很高。
 - 请节制食用，避免体重增加。
 - 确保您至少选择黄酮类含量70%或以上的巧克力，从而保证摄入最多的黄酮类，同时摄入最少的糖分。
- 红酒的适当饮用，在某种程度上有利于身体健康，但这并不是说越多越好。
 - 实际上，喝酒过多会对健康产生负面影响，例如甘油三酯水平增高，血压升高，造成肝损伤。

请点击[这里](#)获得一份脆甜苹果和甘蓝沙拉食谱。

请点击[这里](#)，获取一份烘培蓝莓燕麦早餐食谱。

欲了解以往各期的《健康安老通讯》，或如需查看不同*语言版本的通讯内容，请点击[此处](#)。

*该通讯的翻译版本可能不会立即在网站上公布。
请稍后查看！

注：本简报的内容并未意在诊断、治愈或治疗任何医疗、健康或其他状况。如果您有任何关于医疗状况的问题，请咨询您的医生或其他合格的医疗机构。

访问我们的网站



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

取消订阅aging.communications@illinois.gov

关于Constant Contact

由melanie.kluzek@illinois.gov与以下机构合作发送



立即免费体验电子邮件营销！