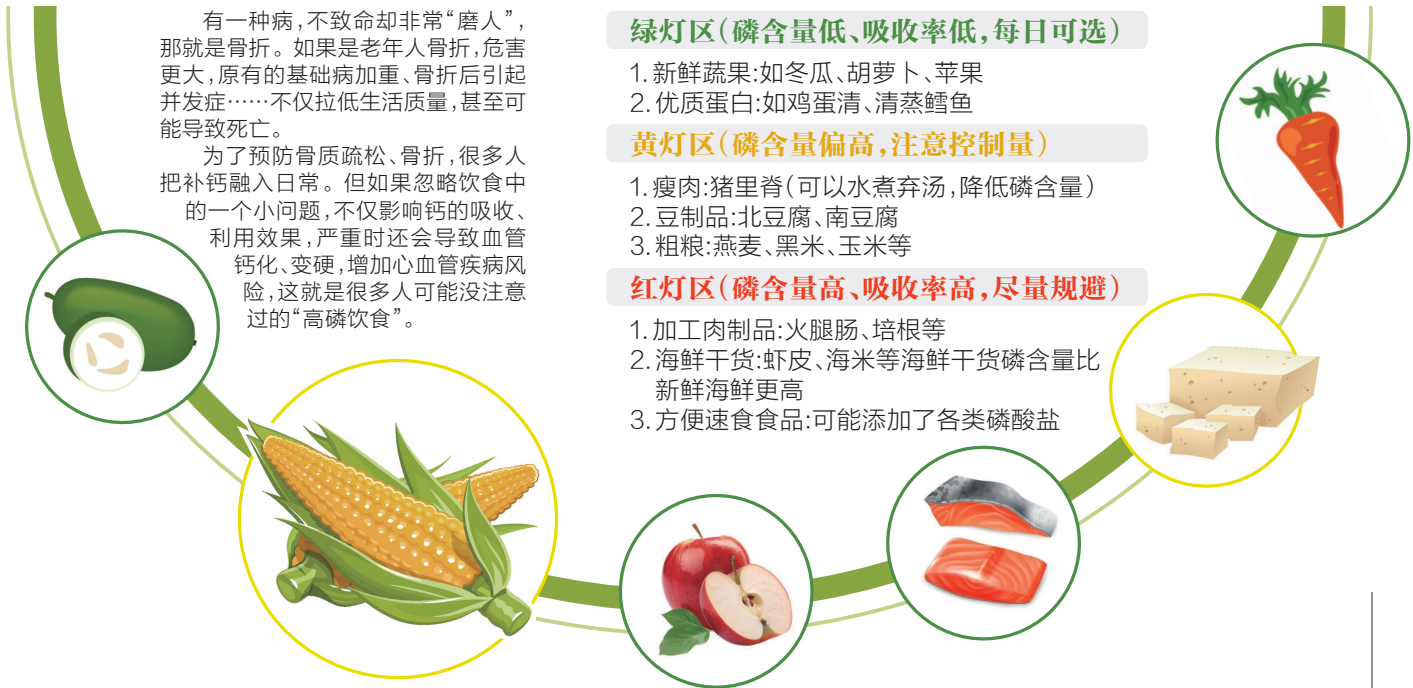


这类食物吃多了，缺钙还危害心血管



“偷钙”又危害血管

所谓“高磷饮食”，通常是指磷含量较高或磷生物利用度较高的食物组合。除了一些磷含量较高的天然食物，还有一些加工食品中含有隐形磷，如用于加工肉类、碳酸饮料的食品添加剂磷酸盐。

高磷饮食的危害主要有以下几方面：

1. 影响钙吸收

磷，是骨质形成的重要营养素，但人体骨骼中的钙、磷浓度通常维持在相对固定的比例（1.6~1.8:1）。理论上讲，食物中钙磷比例稍高更有利于钙吸收、沉积，促进骨结构形成和骨骼健康。如果磷含量太高，就会影响钙吸收利用。一方面减少维生素D合成，导致肠道钙吸收率下降，另一方面会使骨密度下降，骨质疏松和骨折风险增加。

2. 增加血管钙化风险

血液的高磷环境会通过各种路径引发血管内皮炎症、降解血管弹性纤维，诱导和加速血管平滑肌细胞“钙化”，使血管弹性下降。于是，高血压和心血管疾病的风险会随之上升。

这3类人要格外当心

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023）》建议，正常成年人每天磷摄入量适宜值是720毫克，最多不超过3500毫

克。一项大型前瞻性队列研究结果显示，我国居民膳食磷摄入量中位数为941.1毫克/天，这意味着我国居民磷摄入量整体充足，且可能存在过量风险。

有3类人要格外当心磷摄入问题：

1. 肾病患者

对于肾病患者来说，高磷饮食会加重肾脏负担，因此在慢性肾病治疗中特别强调避免高磷饮食。

2. 钙摄入量长期不足人群

对于钙摄入量长期不足的朋友来说，高磷饮食的危害更加凸显，需要特别注意控制饮食中磷的摄入量。

3. 有心血管相关疾病的人群

有心血管相关疾病（如高血压、糖尿病、冠心病等）的朋友也要尽量避免高磷饮食。研究者发现，磷摄入量过高或过低都会增加糖尿病发病风险。

控制“磷摄入”该怎么吃？

磷在常见食物中广泛存在，要想避免高磷饮食，岂不是要错过很多食物、牺牲掉饮食多样化？其实不然。不同食物虽然都含磷，但含量差异很大，且食物中磷的吸收率也不同。可以简单概括为：在含磷量上，海鲜、动物肉、动物内脏、蛋类、乳类及其制品、坚果的磷含量较高，蔬菜水果的含磷量相对较低。在谷物中，全谷物和杂粮的磷

绿灯区（磷含量低、吸收率低，每日可选）

1. 新鲜蔬果：如冬瓜、胡萝卜、苹果
2. 优质蛋白：如鸡蛋清、清蒸鲑鱼

黄灯区（磷含量偏高，注意控制量）

1. 瘦肉：猪里脊（可以水煮弃汤，降低磷含量）
2. 豆制品：北豆腐、南豆腐
3. 粗粮：燕麦、黑米、玉米等

红灯区（磷含量高、吸收率高，尽量规避）

1. 加工肉制品：火腿肠、培根等
2. 海鲜干货：虾皮、海米等海鲜干货磷含量比新鲜海鲜更高
3. 方便速食食品：可能添加了各类磷酸盐

含量又比精米白面高一些；在磷吸收率上，一般来说，动物性食物的磷吸收率高于植物性食物。

想要避免“高磷饮食”，可以遵循这几个饮食原则：注重新鲜蔬果和谷类等植物性食物的摄入；荤素搭配适当，不要吃太多海鲜干货、动物内脏类食物；控制对加工食品的摄入量，尤其是加工肉制品。一般情况下，天然食物来源的磷不会导致磷摄入过量，但含磷添加剂或补充剂在食品工业的广泛使用，使得摄食者总磷摄入增加。

部分可乐的磷含量也会高于其他饮料，这是因为多数可乐的酸味来自磷酸而非柠檬酸等有机酸。同时，这些加工食品中磷的吸收率很高，可高达90%，这使得加工食品成为重要的“隐形磷刺客”。

当然，也可以通过这几个烹调小妙招，降低食物中的磷含量：

1. 水煮：水煮可以去除食物中的磷，但要注意弃去煮食物的水。

2. 浸泡：来不及煮可以浸泡后倒水，也可以一定程度上减少磷。

3. 搭配：将高磷食物与膳食纤维或钙含量丰富的食物，如蔬菜水果、奶制品等一起吃，可抑制磷吸收。

对于普通人来说，仅通过日常饮食摄入磷，一般不会导致高磷血症，大家不用过于担心。

来源：科普中国

复合维生素不要乱吃

维生素片到底能不能作为日常膳食营养补充来吃？北京大学第一医院药学部副主任医师赵宁称，一般正常人从每天的均衡饮食中就可以获取一天所需的维生素，补充过量反而对身体有害。

虽然维生素是人体必需的一种营养物质，不能从体内合成，只能从外界获取，但是补充适量即可。

获取维生素的最佳办法就是饮食，遵照《中国居民膳食指南（2022）》吃，基本不会出现缺乏的问题。

不要擅自吃很多种维生素保健品，超量的话会对身体带来危害。出现症状或拿不定主意的时候，可以去医院咨询医生，根据医生、药师的意见去补充。

研究发现：对于没有慢性病或癌症的健康成年人来说，长期吃复合维生素对延长寿命、预防心脏疾病及癌症的发生并无明显益处，相反还可能增加死亡风险。

到底要不要吃复合维生素，需要专业的评估和诊断。如果你是正常人群，饮食没有问题，一日三餐比较规律，营养相对比较均衡，不用过于担心维生素缺乏的问题。

如果你是妊娠期的妇女、婴幼儿、老年人这些特殊人群，建议进行筛查、评估和诊断，看是否需要针对性补充某些维生素，或更全面地使用营养补充剂。

来源：央视财经

10%心梗是气出来的

中国医学科学院阜外医院的团队针对中国心梗患者进行分析发现，10%的心梗是气出来的。

医生介绍，当人处于着急、紧张、生气、激动等情绪时，交感神经会被激活，从而导致血压急剧升高、心率加快、血液容易凝固。这时，人的内环境就会失衡，继而引发心血管病，长此以往甚至会导致癌症。

医生提醒，情绪激动的时候不妨试试停下来、深呼吸，保护自己的心脏健康。

来源：央视网

维A酸乳膏不要白天涂脸

“早C晚A”是现在非常流行的护肤“秘诀”，“维A酸乳膏”被各个网络平台分享、封神。这东西真有这么“香”？

维A酸乳膏的主要成分是全反式维A酸，属皮肤科用药。有两个规格浓度，0.01%和0.025%。哪些情况可以用？寻常痤疮，特别是黑头粉刺皮损，老年性、日光性或药物性皮肤萎缩，鱼鳞病及各种角化异常及色素过度沉着性皮肤病、银屑病。

多久用一次？用法用量：外用。寻常痤疮：每晚一次，于睡前将药轻轻涂于患处。银屑病、鱼鳞病等皮损位于遮盖部位的可一日1—3次或遵医嘱。使用完毕后注意洗手。

维A酸乳膏晚上用效果更好？日光是会加重维A酸对皮肤的刺激，导致维A酸分解，动物实验提示维A酸可增加紫外线致癌能力，因此最宜在晚间及睡前应用，治疗过程应避免日晒，或采用遮光措施。

维A酸乳膏该如何正确使用？在使用维A酸乳膏时，一定要逐步建立皮肤的耐受性，千万不要一开始就大面积使用，先小范围点涂在一两处长痘痘的地方，保留时间短一点，没有不适的话再扩大涂抹范围，延长保留的时间。但若刺激现象继续或加重，可在医师指导下间歇用药，或暂停用药。

来源：央视财经

吃了一顿烧烤，孕妇突然昏迷抽搐

扬州38岁孕妇丁女士因为吃了一顿烧烤，结果经历了一场惊心动魄的生命救援。原来，患有慢性高血压的丁女士在吃了烧烤后，血压飙升至212/132mmHg，出现产科最危急的情况之一——子痫发作，送医途中突然昏迷、全身抽搐。扬州市妇女儿童医院医护人员紧急抢救，仅用20分钟就完成剖宫产手术，经过后续治疗，母女平安。

通讯员 刘海霞 现代快报/现代+记者 顾潇

送医途中母婴危在旦夕

5月4日上午9时许，丁女士被家人紧急送到扬州市妇女儿童医院。“患者已经昏迷，而且全身不断抽搐。”接诊的杨佳韵医生告诉现代快报记者，丁女士到医院时病情非常危急，血压高达212/132mmHg，是正常值的近两倍。据家人介绍，这是丁女士的第三胎，前一天晚上她吃了一顿烧烤，凌晨3时许开始胃部不适。到了早晨更是出现视物模糊、剧烈头痛等症状，家人赶紧将其送医救治。没想到途中丁女士的情况就急转直下，突然意识模糊、全身抽搐。

经快速诊断，医生确认丁女士出现产科最危急的情况之一——子痫发作。更危险的是，监测显示胎儿心率已降至70次/分，正常胎儿心率应该是110至160次/分，母婴生命都危在旦夕。

抢救环节分秒必争

医院立即启动危重孕产妇抢救绿色通道，8个科室的骨干医师在10分钟内全部集结到位。

“就像在打仗，每个环节都必须分秒必争。”参与抢救的林莎莎医生说。就在准备手术时，丁女士再次出现抽搐昏迷，胎儿心率持续下降。手术团队当机立断，仅用20分钟就完成了剖宫产手术。10点36分，体重2170克的早产女婴顺利娩出。新生儿科团队立即展开复苏抢救，最终宝宝阿氏评分达到6—9分（满分10分），标志着抢救成功。

但危险仍未解除。医生在手术中发现丁女士已出现胎盘早剥，更棘手的是术后确诊合并HELLP综合征，这是妊娠期高血压最严重的并发症之一。丁女士的血小板计数暴跌，肝肾功能都受到严重损害。手术后，丁女士被转入MICU接受24小时监护。医疗团队为她制定了包括降压、解痉、

保肝、护心等在内的综合治疗方案。经过两天不眠不休的守护，各项指标终于趋于稳定，随后转入普通病房。

突发子痫和烧烤有关

“再晚几分钟，可能就无力回天了。”产科副主任许雯告诉记者，这次抢救从接诊到分娩整个流程非常顺利，多学科配合就像精密仪器一样无缝衔接。

据介绍，丁女士本身患有慢性高血压，但一直控制得不错，此次突发子痫和烧烤有一定的关系。“烧烤这类食物通常含较高的盐分、脂肪，患高血压的孕妇特别要注意饮食管理。”据许雯介绍，当天吃烧烤时丁女士喝了不少水，大量喝水会导致血容量暂时增加，也会导致血压暂时上升。

子痫是妊娠高血压疾病的一种严重表现形式，通常发生在孕晚期，发病急、进展快，严重威胁母婴生命安全。许雯指出，子痫前期通常有预警信号，出现血压≥140/90mmHg、蛋白尿、头痛、视力模糊、上腹部不适、短期内体重骤增（每周>2kg）、尿量减少伴下肢水肿加重等情况时，要立即就医。



扫码看视频

