

“三高”（高血压、高血糖、高血脂）的慢性病问题一直困扰着很多人，日常饮食该如何调整？如何通过饮食来控制“三高”？近日，国家卫生健康委制定发布多个“成人慢性病食养指南”，包括《成人高脂血症食养指南（2023年版）》《成人高血压食养指南（2023年版）》《成人糖尿病食养指南（2023年版）》。记住这30个重点，教你轻松控制“三高”。

◆ 高脂血症患者记住10个饮食重点

1. 少油，很多人吃的油超标了。

2015年中国成人慢性病与营养监测的数据显示，每人每天烹调油的用量高达43.2克。成人高脂血症食养指南推荐烹调油用量控制在25克以内。

2. 严格控制饱和脂肪酸摄入。

饱和脂肪酸摄入控制在总能量的10%以内，如果是高胆固醇血症患者要控制在7%以内。“四条腿”的肉要少吃，尤其是牛腩、肥牛、羊肉串、五花肉。

3. 严格控制胆固醇摄入。

最好不吃蛋黄，或者隔天吃一个蛋黄。胆固醇含量较高的动物脑和动物内脏也要

高血压、心脏病的人，会增加脑卒中、心梗的发生率。

◆ 防心梗做好“3多”

1. 适当多睡一会儿

睡眠质量会直接影响心脏健康。研究结果显示，睡眠时间太短会使心脏病的发作风险增加48%，睡眠时间太长会使心脏疾病的患病率增加38%。

建议每晚11点前睡觉，每天的睡眠时间最好保持在7~8个小时。

2. 多做有氧运动

能动时多动一动，促进血液循环。坚持一项有氧运动，可直接作用于心脏，有利于机体功能的改善和恢复，增强机体的抗病能力，有助于增强心脏功能。如跑步、快步走、骑自行车、游泳、扭秧歌、做健身操、打太极拳等。每天

运动25分钟以上，每周至少运动4次。

3. 多素少荤

多素少荤，减少油脂等的摄入，有助于保护血管。有研究结果显示，适量多吃素食能降低32%的心脏病风险。建议每天吃一份蔬菜，尤其是青菜。同时，注意烹饪方法，最好选择凉拌、清蒸、水煮等方式，减少煎、炸的烹饪方式，减少油盐糖摄入，减轻血管损伤，有助于预防心血管疾病。

此外，要坚持刷牙。刷牙看似是小事，但刷牙与心脏病有着密切的关系。牙病的细菌容易跟着牙龈出血进入血液，在人体主要器官出现新的感染，增加心血管堵塞风险。有研究表明，不刷牙的人比每天刷牙2次或每次至少刷2分钟的人，发生心血管疾病的风险高2倍。所以，刷牙虽然是件小事，但带来的影响很大，生活中一定要坚持刷牙。👉