



预防心脑血管病， 饮食运动细节是关键

◎ 吉林市中心医院 王戎

心脑血管疾病就像藏在身边的“健康杀手”，不仅发病率逐年上升，发病年龄还越来越年轻。一旦患上，不仅身体遭罪，还可能引发致命并发症。其实预防没那么难，除了必要的医疗干预，日常生活里的“吃”和“动”才是关键——而且靠饮食和运动护理，比长期吃药更容易坚持。下面就详细说说怎么通过“吃”和“动”守护心脑血管健康。

想护血管？先把“吃”这关拿 捏好

盐吃多了伤血管：盐是厨房必备调味品，但吃多了会给心脑血管“添堵”。高盐饮食会让体内钠离子变多，导致水钠潴留、血容量增加，进而升高血压。长期高血压会损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化，大大增加心脑血管病风险。建议成年人每天盐摄入量不超过 5 克，平时少吃咸菜、腌肉、咸鱼等高盐食物，做饭时也尽量少放盐。

多吃“刮油”膳食纤维：膳食纤维是心脑血管的“好朋友”，能降胆固醇、调血糖、促肠道蠕动。它能减少肠道对胆固醇的吸收，降低血液里的胆固醇含量，从而预防动脉粥样硬化。富含膳食纤维的食物有全谷物（比如燕麦、糙米、全麦面包）、豆类、新鲜蔬菜和水果。建议每天全谷物和杂豆类占主食的 1/3 以上，蔬菜吃够 500 克，水果不少于 200 克。

脂肪分“好坏”：不是所有脂肪都有害！饱和脂肪和反式脂肪会升高血液里的“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇），增加心脑血管病风险，一定要少吃——饱和脂肪多在动物脂肪（如猪油、牛油）和部分加工食品里，反式脂肪常见于油炸食品、烘焙食品、人造黄油中。而不饱和脂肪（比如单不饱和

脂肪、多不饱和脂肪）能降“坏胆固醇”、升“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇），对血管好。橄榄油、鱼油、坚果等富含不饱和脂肪，可以适量吃。

糖别贪多：吃太多糖不仅会让人长胖，还会导致血糖波动，增加患糖尿病的风险——而糖尿病又是心脑血管病的重要“帮凶”。这是因为长期高糖摄入会引发胰岛素抵抗，促使血管内皮细胞受损，加速动脉粥样硬化进程，最终诱发冠心病、脑卒中等严重心脑血管疾病。平时要少喝含糖饮料，少吃糖果、糕点等高糖食物，别让糖悄悄伤害心脑血管。此外，建议养成阅读食品标签的习惯，警惕“隐形糖”，像果酱、酸奶、果汁饮料等看似健康的食品，实际含糖量可能远超预期。烹饪时也可用天然甜味剂如红枣、香蕉替代部分精制糖，既能满足口腹之欲，又能更好地守护心脑血管健康。

想强心脏？科学运动才有效

优先做有氧运动：有氧运动能提升心肺功能，增强心脏泵血能力，促进血液循环，从根源上降低心脑血管病风险。常见的有氧运动有快走、跑步、游泳、骑自行车等。建议每周做至少 150 分钟中等强度有氧运动，或者 75 分钟高强度

有氧运动，可根据自己的身体状况和兴趣选择适合的运动方式。

搭配力量训练：光做有氧还不够，力量训练也很重要。它能增加肌肉量、提高基础代谢率，帮着控制体重和血糖；同时，肌肉收缩还能促进血液循环，对心脑血管健康有好处。可以做些简单的力量训练，比如俯卧撑、仰卧起坐、深蹲，每周练 2~3 次，每次 20~30 分钟就行。注意慢慢增加强度，别过度疲劳或受伤。

运动别“三天打鱼”：预防心脑血管病靠运动，关键在“坚持”，三天打鱼两天晒网没用。可以把运动融进日常生活，比如步行上下楼梯、坐公交提前几站下车步行；也可以选择固定的运动时间和场所，让运动变成生活的一部分。同时，根据个人身体状况，合理调整运动强度和方式，如慢跑、太极拳等都是不错的选择，长期坚持才能看到效果。

预防心脑血管病，“吃”和“动”是最实在、最易坚持的办法。合理饮食能给血管“减负”，提供必需营养；科学运动能让心脏“更强健”，提高身体抵抗力。这些细节不复杂、不费钱，比长期吃药更容易坚持。从现在开始，调整自己的饮食和运动习惯，用健康的生活方式守护心脑血管，远离疾病困扰，好好享受生活吧！☺