



血压波动及肾功能损害。

(4) 肥肉和动物内脏类食物。含有大量的饱和脂肪和胆固醇,二者已经被确定为导致心脏病的最重要的两类膳食因素,并显著增高恶性肿瘤(如结肠癌、乳腺癌)的发生风险。



(5) 奶油制品。能量很高,但营养素含量并不丰富,常吃可使肥胖及心脑血管疾病发病风险增加。饭前食用还会降低食欲。高脂肪和高糖成分常影响胃肠排空,甚至导致胃食管反流。很多人在空腹进食奶油制品后

会出现泛酸、烧心等症状。

(6) 方便面。属于典型的“高盐、高脂、低维生素、低矿物质”的食物。一方面,因盐分含量高增加了肾负荷,升高血压;另一方面,含有一定量的人造脂肪(反式脂肪酸),对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精,可能对肝脏等都有潜在的不利影响。



### 温馨提示

#### 护心、护脑的食物有哪些?

- (1) 鱼,海鱼、河鱼均可;
- (2) 各类主食;
- (3) 新鲜蔬菜水果;
- (4) 花生、核桃和芝麻;
- (5) 奶类制品,包括鲜奶、酸奶和奶粉等;

需要注意的是,健脑食物应适量、全面,不能偏重于某一种或以健脑食物替代其他食物,食物种类要广泛。