

鹅肉,是结节的“催命符”吗?

■ 王 传

结节,想必大家非常熟悉,不管是肺结节,乳腺结节还是甲状腺结节,近几年的检出率都是非常高的,所以我们需要提前做好预防措施。

不管查出哪种结节,都需要积极调节自己的饮食,尤其是容易促使病情发展的食物,更需要赶紧拉入黑名单,否则很容易带来不可挽回损伤。

【甲状腺结节】

甲状腺结节是甲状腺常见的一种疾病,甲状腺结节较小时可无明显临床症状,伴随着结节的增大会逐渐出现颈前区肿块、颈前区隐痛及吞咽不适感。

如结节较大还可产生压迫症状,如声音嘶哑、饮水呛咳、吞咽困难及呼吸困难的表现。甲状腺结节较小时为良性的可能性较大,仅需定期随访及复查甲状腺彩超即可。

对于甲状腺结节增长迅速,体积较大以及行甲状腺彩超或 CT 检查时其内钙化明显,以及周边界不清,则有恶变的可能,需要进一步行甲状腺结节穿刺活检病理学检查,明确其性质并行手术治疗彻底根治。

【肺结节】

肺部结节通常是指肺部病变,即肺部疾病在影像学的表现,表现为直径<3cm,周围边界清晰且被含气肺组织包绕的实性或亚实性病变。患者出现肺部结节通常是因

为长期吸烟导致肺部组织被损坏,进而出现肺部结节。

也有可能是肺部受到真菌或细菌感染,没有及时治疗引起的。同时长时间接触石棉或者从事灰尘量比较大的工作也是引起肺结节的主要原因。

另外,肺腺癌、肺隔离症同样会引发肺结节。

【乳腺结节】

关于乳腺结节,先要搞清楚什么叫乳腺结节,在正常女性的乳房里边就有乳腺组织,而乳腺组织由一个小一个的小叶来构成,这些小叶和乳腺组织关系很像一串葡萄,整个这串葡萄就是看到的乳腺。

乳腺是由一颗一颗的葡萄组成,每一颗葡萄就是一个小叶,而小叶在表面上如果没有去触摸,就是一个小结节,只是结节不是很硬比较软,但是它有结节。

结节随着月经周期的变化,也可能出现增生、复原,长大、缩小的周而复始的正常生理变化,所以乳腺结节的发病率,因为乳腺结节就不是病,发生率 100%,只是有的人明显,有的人不明显。

当然乳腺结节还有其它的病理情况,比如乳腺里面出现良性肿瘤或者恶性肿瘤,是肿瘤的发病率,而不是乳腺结节的发病率。

良性肿瘤比较最常见的乳腺

纤维瘤、乳腺纤维腺瘤、恶性肿瘤,比如乳腺癌、乳腺肉瘤都有可能,这个地方是具体的才是病,乳腺结节不是病,没有发病率。

鹅肉,是结节的“催命符”吗?

查出结节之后到底能不能吃鹅肉呢?发物并没有明确的概念,从中医的角度来看,发物的“发”是指“诱发”“引发”的意思。原本患病的人吃了发物之后,体内的伏邪就会被诱发,导致疾病反复发作。

鹅肉为什么会被认为是发物呢?中医认为吃鹅肉之后更容易导致肝火旺盛,尤其是患有脂肪肝和慢性乙肝的患者,更应该避免摄入。

但实际上鹅肉营养非常丰富,是优秀的蛋白质来源,含有蛋白质比牛肉以及鸡肉更丰富,脂肪和胆固醇含量更低,化学结构与橄榄油接近。

相关研究发现,增加饮食中蛋白质的比例可以提高肿瘤病人的体能和生活质量,延长生存期。即便是查出结节之后,也是完全可以放心吃鹅肉的,因为鹅肉所含有的营养物质是非常丰富的,对于提高患者的生存力、改善生存质量等都是有一定好处的。

但是在购买鹅肉的时候,一定要选择正规厂家的或者去商店购买,因为有些死了的鹅肉就会产生有害物质,吃进体内必然会导致病情受到影响。

长期服用降压药的人 建议日常多吃 这 4 种高钾食物

■ 沈 宏

1、黑芝麻

黑芝麻的营养成分比较丰富,含有蛋白质、脂肪、维生素 a、维生素 e 以及卵磷脂等营养成分,钾元素的含量也很高,可以促进体内红细胞的生长。高血压患者可以多吃些黑芝麻,稳定血压,补充钾。

2、玉米

玉米含有丰富的膳食纤维和维生素,可以促进胃肠蠕动,含钾量较高,100 克玉米中含钾量通常在 238 毫克左右,对于本身患有高血压、高血脂、高钾血症等疾病的人群,可以适量食用。

3、香蕉

香蕉补钾,钾又称为血清钾,缺钾的患者也可以适当吃些香蕉来补充身体所缺失的钾。

血清钾正常值为 3.5 ~ 5.3mmol/L,人体内的钾主要来源于食物。而香蕉是一种含钾丰富的水果,每 100 克香蕉含 256 毫克的钾,有的时候建议血钾低的不是很多的患者,可以通过进食些香蕉或者柑橘等含钾量较高的水果来补钾,可以使血钾恢复正常。

4、绿豆

100 克绿豆中含有 787 毫克的钾元素,能够补充身体所需要的钾元素,另外,绿豆中含有大量的维生素 B、蛋白质、淀粉酶、氧化酶等营养物质,可以帮助人清除体内的废物。

每天早上吃个水煮蛋, 是“营养佳品”还是“心血管杀手”?

■ 北 青

说到最常吃的早餐,水煮鸡蛋肯定榜上有名。确实,早上时间紧张,常常来不及准备复杂的早餐,而水煮鸡蛋方便又饱腹,谁不爱呢?

然而,“蛋红是非多”。这些年出现了不少关于鸡蛋传闻:有人认为鸡蛋营养全面,是不可多得养生蛋;也有人提出反对意见,认为鸡蛋是“心血管杀手”,常吃血管迟早遭殃!真相到底是怎么样的?

首先,鸡蛋的营养是毋庸置疑的。在营养学界,鸡蛋一直被认为“全营养食物”,有营养专家表示“鸡蛋几乎包含生命需要的所有重要营养素”。具体来说,鸡蛋最突出的好处有以下几方面:

补充营养:鸡蛋中含有人体所需的全部 8 种必需氨基酸,蛋白质类型和氨基酸构成都非常完美。此外,鸡蛋含有

身体需要的维生素 A、B2、B12、D、E 和叶酸、胆碱、卵磷脂,以及钙、铁、硒等矿物质。

保护血管:鸡蛋的蛋黄中,含有保护血管的叶黄素以及铁、硫等微量元素。

增强记忆:鸡蛋蛋黄含有的卵磷脂和卵黄素,有利于神经系统的发育。

清热补血:李时珍在《本草纲目》写到,鸡蛋清性微寒,能清热;蛋黄性微温,能补气血。

不少人认为鸡蛋是“心血管杀手”,是因为鸡蛋中含有的胆固醇,让他们感到恐惧。鸡蛋确实属于胆固醇含量较高的食物,但没必要妖魔化鸡蛋,只要适当地吃,是会对健康造成不利影响的。

此外,有研究发现:每天吃一个鸡蛋,对心血管反而有益。2018 年,中国一

项研究对 2.8 万名无心血管疾病人群进行了近 10 年的随访发现,每天一个鸡蛋不增加心血管死亡风险。研究组同期进行了超过 160 万人的 Meta 分析发现,每天一个鸡蛋似乎可降低 9% 的中风危险。

鸡蛋怎么吃更健康?根据《中国居民膳食指南(2022)》,我国成人平均每天蛋类的推荐摄入量是 40~50 克。换算下来,建议每天吃 1 个鸡蛋,每周吃鸡蛋不超过 7 个。为防止膳食胆固醇过多对健康产生不良影响,高血脂者应严格限制胆固醇摄入。因此,高血脂



症者应尽量少吃蛋黄。而生长发育期青少年、哺乳期女性等需要额外补充营养的人群,可以适当多吃,每天 2~3 个鸡蛋。

总之,鸡蛋确实是不可多得的“人体营养的宝库”,虽然存在一些缺点,但只要正确地食用,是不会影响健康的。