

◆ 科普知识

血栓最怕的6类食物

说到“血栓”，相信大家应该都很熟悉。通俗地说，血栓就是血液中的半凝块状物质。经常有人问，“身体检查时查出了血栓，医生告知要忌口，是不是很多血栓吃出来的？”

虽然吃任何食物都不会直接形成血栓，但血栓的形成却和健康饮食有很大关系，特别是摄入过多胆固醇食物、高糖高脂食物等。那有没有吃什么可以减少血栓形成的食物？还真有！血栓最怕的6类食物，一起来看。

食物等。那有没有吃什么可以减少血栓形成的食物？还真有！血栓最怕的6类食物，一起来看。

血栓最怕的6类食物



富含α-亚麻酸的油
亚麻籽油、紫苏籽油都是富含α-亚麻酸（n-3 不饱和脂肪酸）的烹调油，日常饮食中少一些饱和脂肪和胆固醇，多摄入一些不饱和脂肪酸，对我们的血管健康有益。

体内较高的甘油三酯水平会增加血液黏稠度，促进血栓的形成。而n-3 不饱和脂肪酸可有效降低舒张压和脑卒中的发病风险；还可降低胆固醇和肥胖人群的腰围以及甘油三酯水平，有助于预防血栓的形成。

并且有研究表明，n-3 不饱和脂肪酸能降低体内同型半胱氨酸水平（同型半胱氨酸是心血管疾病的重要危险因素），从而预防心脑血管疾病。

富含油脂的食物
橄榄油、茶油、牛油果油、高油酸花生油、高油酸葵花籽油、低芥酸的菜籽油等都是富含油脂（n-9 不饱和脂肪酸）的烹调油。

冠心病与血栓之间关系密切，心脏血管是动脉血栓最常出现的部位。有研究发现，地中海地区的一些国家虽然每天脂肪摄入量高，但其冠心病发病率和血脂异常水平远低于欧美国家。

究其原因就是该地区居民以橄榄油为主要食用油，而橄榄油富含单不饱和脂肪酸，也就是n-9 不饱和脂肪酸。

据多数研究报道，单不饱和脂肪酸具有降低低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯和降低血液黏稠度的作用，预防血栓的形成。

富含DHA 的鱼类
DHA 也属于n-3 不饱和脂肪酸。有研究表明，DHA 具有抗血小板作用，可减少血小板聚集、凝血和血栓形成，降低血栓形成的风险。

想要多摄入DHA，最推荐的就是吃鱼，比如：青花鱼、三文鱼、鲈鱼、小黄鱼、河鲈等。《中国居民膳食指南》中建议每人每周要吃够300—500克鱼，每周至少吃2次。

富含β-葡聚糖食物
β-葡聚糖属于水溶性膳食纤维，具有较弱的吸水性和吸附性，可降低血液黏稠度，可预防血栓和多种心血管疾病，这种成分主要存在于燕麦、大麦以及青稞中。

美国食品和药物管理局（FDA）和欧洲食品安全管理局（EFSA）表明，每天吃3克燕麦或大麦β-葡聚糖有助于降低血液胆固醇水平，降低患冠心病的风险。

多吃些新鲜的蔬果
新鲜蔬果富含叶酸、维生素C 和其他抗氧化成分。叶酸可改善血管内皮功能，降低血栓中的发生风险；维生素C 可通过降低低密度脂蛋白胆固醇的氧化，抑制平滑肌增殖和血小板黏附来减缓动脉粥样硬化的发展，促进血液循环，从而降低

脑卒中的发病风险；抗氧化成分具有抗炎作用，可通过抑制氧化应激来降低血栓的形成。

膳食中深色的食物普遍含有较多的抗氧化成分，所以要多吃深色蔬果，比如紫甘蓝、紫薯、胡萝卜、南瓜、西兰花、菠菜、油菜等。根据《中国居民膳食指南》的建议，我们每天要吃够300—500克蔬菜，其中要有一半以上为深色蔬菜。

富含大豆卵磷脂
大豆卵磷脂被称为“血管清道夫”，具有良好的乳化性，可以影响胆固醇和脂肪的运输与沉积，去除过量的甘油三酯，软化血管、降低血脂、降低血液黏稠度、促进血液循环，进而预防冠心病、脑血栓等疾病。

大豆中含有大豆卵磷脂，并且大豆及豆制品本身不含胆固醇，含有植物甾醇，可降低体内胆固醇水平，也能降低冠心病的发病率。

相比于大豆来说，每天吃豆制品相对比较容易。建议大家每天都能吃够15—25克大豆对应的豆制品的量，这相当于约350克豆腐，或100—150克豆腐干或40—50克豆腐干/豆腐丝或20克左右干腐竹。



克豆腐，或100—150克豆腐干或40—50克豆腐干/豆腐丝或20克左右干腐竹。

降低血栓风险，还要做好这3件事

除了饮食方面，要想减少血栓发生的风险，还得做到以下3件事。

坚持适当运动
长期久坐会增加患血栓的风险，适当运动能促进身体的血液循环，降低血液黏稠度和血小板的聚集性，从而有助于减少血栓的形成。

如果动脉血栓出现在心脏血管，就会导致冠心病。如果我们能适当地进行身体活动，就可以将冠心病发生风险降低20%—30%。

此外还有研究提到：当每周进行150分钟中等强度的身体活动时，冠心病发病风险将会降低14%；每周进行300分钟中等强度的身体活动时，冠心病的发病风险将会降低20%。

戒烟、不吸烟
吸烟不仅伤肺，也会伤血管。一项中国多省市心血管病危险因素队列研究结果显示，吸烟者患急性性冠心病事件、缺血性脑卒中事件以及出血性脑卒中事件的风险，分别是非吸烟者的1.75倍、1.37倍和1.21倍；19.9%的急性性冠心病和11.0%的急性缺血性脑卒中事件归因于吸烟。

还有研究显示，吸烟可使缺血性脑卒中的相对危险增加90%。这就意味着吸烟会增加脑血栓形成的风险，原因在于吸烟可增加血液中的纤维蛋白和其他凝血因子活性，促进血小板聚集。

少喝酒不喝酒
2018年4月《柳叶刀》发表的一项研究显示，每周超过100克酒精的摄入会明显增加心血管疾病包括冠心病的死亡风险。

饮酒也会增加脑血栓的发生风险，这可能是因为饮酒会诱发心律失常或心脏内腔运动异常而引起血栓，也会增强血小板聚集作用，激活凝血系统，还会刺激脑血管平滑肌收缩，或使代谢发生改变而造成脑血流量减少。

所以，咱们平时最好别饮酒，如果实在没办法必须喝，应尽量控制在不超过15克酒精对应的饮用量，这相当于450毫升啤酒或150毫升葡萄酒或50毫升白酒或30毫升高度白酒。

最后，血栓可以称之为“沉默的杀手”，随时都有可能危害我们的健康，甚至“要命”。要想不被血栓“盯”上，饮食上就得多加注意，同时也要多运动、不吸烟、少饮酒。

（来源：科普中国）

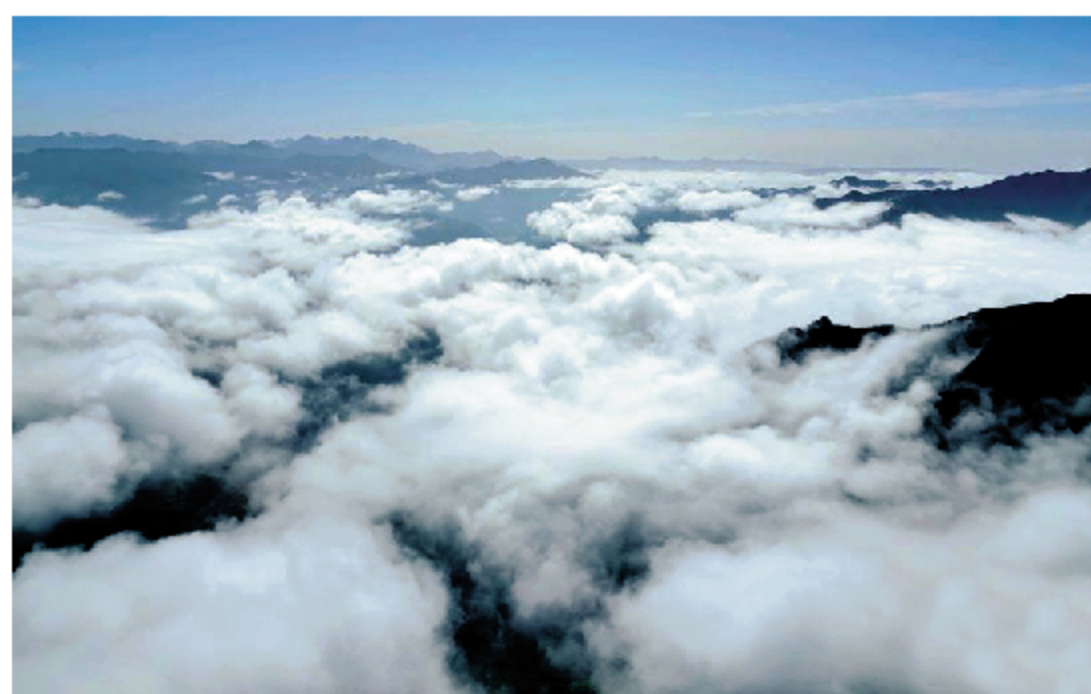
山东部署“僵尸型”省管行业协会商会清理整治

为规范省管行业协会商会管理秩序，优化行业协会商会布局结构，近日，山东省委社会工作部会同省民政厅印发通知，部署开展“僵尸型”省管行业协会商会清理整治工作，立足“稳”“实”工作基调，清除名存实亡的行业协会商会，整改不规范行业协会商会，激活效能不高的行业协会商会，促进行业协会商会高质量发展，更好服务全省经济社会发展大局。

通知明确，重点对存在连续两年及以上未参加年检、未取得登记证书之日起一年未开展活动、通过登记住所和法定代表人等方式无法取得联系、

不按章程规定时间换届超过一年等6种情形的行业协会商会进行清理整治，依法予以撤销登记、注销登记或限期整改。

通知强调，要按照“谁主管、谁负责”的原则，明确清理整治范围，全面摸底排查，精准分类整治，做好总结提升。要求各有关部门提高政治站位，加强组织领导，依法稳妥推进，强化沟通协调，做好宣传引导，及时总结经验，研究建立“僵尸型”省管行业协会商会的预防、监管和执法相结合的长效机制，破解行业协会商会“退出难”问题，进一步优化资源配置，为行业协会商会营造健康有序发展环境。



航拍青海互助北山：云雾缭绕 宛若仙境

夏日，随着气温的升高，位于青海省海东市互助土族自治县的互助北山国家森林公园林间、河中水汽不断上浮，山峦、森林、公路在晨雾中若隐若现，宛若仙境，美不胜收。互助北山国家森林公园，总面积为11.27万公顷，森林覆盖率达77.5%，是

青海省内保存最完好的天然森林资源之一，被誉为青海高原上的“植物王国”和“天然动物园”。

《惠民老照片》征稿启事

为做好《惠民老照片》编纂出版工作，记载惠民发展轨迹和历史文化，从即日起，面向各镇（街道）、县直及驻惠单位、社会各界广泛征集惠民县历史变迁的各类老照片。

一、征集时间
即日起至2024年6月30日
二、征集内容
老照片不设时间上限，以民国时期至2000年左右的照片为征集重点，包括但不限于以下几个方面：

（一）反映惠民县各个历史时期政治、经济、社会、文化、生活方面的重要事件、重大活动、重点建设的照片。
（二）反映惠民县具有历史印记的纪实性照片。包括民俗风情、民间工艺、旧街巷、旧村、旧民居、老字号商店等照

片。
（三）反映惠民县各个历史时期建设场景、生产、生活以及路、桥、车站等照片。
（四）反映惠民县各个历史时期百姓衣着、饮食、居住、出行、文化、教育、劳动、宗教、休闲等变迁的个人家庭照、生活照、工作照以及景物照、生产照、活动照、集体照等照片。

三、征集要求
老照片可以是纸质版、电子版，也可以是胶卷等具备翻拍、冲印条件的照片，黑白、彩色均可，尺寸不限。要尽量附文字说明，具体包括时间、地点、事件、人物姓名以及照片内容相关的历史背景介绍等。

四、征集方式
（一）纸质版、胶卷类照片可通过直接送达、邮寄等方式投

送，照片应注明是原件还是翻拍件；主办方复制后会及时归还。特别珍贵、不方便邮寄的，也可联系主办方自行前往复印或扫描。

（二）电子版照片可以通过邮箱投递。
照片投递时应附图片简要说明和提供者（或摄影者）真实姓名、住址、电话，便于联系采用。

五、联系方式
邮箱：
hmlzpxx@163.com
联系人：尚旭
联系方式：18954377258
报送地址：惠民县政协委员会活动中心（山东省惠民县河坪花园小区物业楼二楼）



公正廉明

平而后清，清而后明。

全民爱眼日 招八教你远离“金鱼眼”

4. 敷湿巾

把湿巾浸泡在黄芩水、柠檬汁和绿茶的混合物中，放凉后取出，把它从冰箱里取出，将湿巾折叠起来，放在眼睛上冷敷，同样可消除浮肿。

5. 涂蛋清

打破鸡蛋取出蛋黄，放凉一会儿等到蛋黄凝固，然后小心地把液体涂在眼睛下面，保留5—10分钟，之后用温水洗净，有助干泪腺。

6. 敷冰黄瓜片

将黄瓜切片，放入冰箱冷藏，取出后敷在眼睛上，可以减轻炎症。

7. 敷茶叶袋

茶叶中含有抗氧化剂、鞣酸、咖啡因，有助于收缩血管、收紧皮肤。

8. 睡觉时垫高枕头

夜间睡觉时把枕头垫高些，有助于减轻眼睛肿胀。

新华网海南频道出品