

# 它是真正的“防血栓高手”！ 这种水果的好处，被严重低估了

秋冬季有一种水果，不仅酸甜多汁，更能缓解干燥，其含有的独特活性成分，更是预防血栓形成的“高手”。最新一项研究发现，这种水果含有一种特殊的“宝藏成分”，能有效降低血栓风险，保护心血管健康。它就是——柑橘类水果！

## 柑橘类水果或能降低血栓风险

2025年8月，中国科学院昆明动物研究所的研究人员在《细胞报告医学》(Cell Reports Medicine) 期刊上发表的一项研究显示，高脂饮食会加剧血栓形成，而柑橘类水果含有一种特殊的“宝藏成分”——橙皮苷，可以帮助预防血栓形成。

研究发现，高脂饮食会促进肠道中多形拟杆菌增殖，并促进其产生棕榈酸，较高的棕榈酸水平会抑制人体内抗凝血蛋白，从而增加血栓形成风险，最终可能引发心血管疾病。

而柑橘类水果中富含的“橙皮苷”，能像一块“盾牌”，阻断棕榈酸对抗凝血蛋白的抑制，从而减少血栓形成。

## 柑橘类水果的隐藏技能一个比一个厉害

### 帮助防癌

2024年，发表在《食品科学》上的一项研究指出，柑橘是一种有潜力的天然抗癌成分的植物来源，柑橘中的生物活性成分在预防不同类型的癌症疾病方面发挥着重要作用。

研究指出，柑橘类水果中含有丰富的生物活性成分，如类黄酮、香豆素、类柠檬苦素、生物碱、类胡萝卜素和挥发性

成分等。这些生物活性成分，通过抑制癌细胞增殖、增强免疫能力、与化疗药物产生协同增效作用等方面，在预防和抑制多种癌症方面具有显著作用。

### 帮助防抑郁

2024年《微生物组》杂志发表的一项研究显示，多吃柑橘类水果，可以增加有益肠道菌，帮助降低抑郁风险。

具体来说，多吃柑橘类水果可以通过优化肠道菌群组成，从而间接改善大脑健康，降低抑郁的风险。数据显示，与柑橘吃最少的部分参与者相比，吃得最多的参与者抑郁的风险降低22%。

### 提升记忆力

2023年《神经科学前沿》期刊发表的一项研究发现，只需要闻一闻柑橘类水果香味，就可以帮助增强记忆力。

研究人员选择了7种具有代表性的气味精油：玫瑰、橙子、桉树、柠檬、薄荷、迷迭香和薰衣草。经过丰富的嗅觉刺激后，参与者的记忆力得到了显著提升。而在所使用的7种气味中，柑橘类气味如橙子和柠檬占据了重要位置，这表明闻柑橘类水果的香味有助于提高记忆力。

### 有助于睡眠

山东中医药大学第二附属医院康复医学科主任医师周霞2024年在健康时报刊文介绍，橘子皮中含有丰富的柑橘类特有芳香化合物，如柑橘醛，这些芳香化合物具有镇静和放松神经系统的作用，有助于进入更为平静的睡眠状态。橘子的香味通常具有温暖和舒缓的功能，能够建立有助于睡眠松弛的条件反射：

一闻到橘子皮的香味，身体就会自然进入放松的休息状态。

## 柑橘类水果虽好 三类人群慎吃

柑橘类水果种类很多，包括橘子、柑子、橙子、柚子、柠檬等。柑橘果实色香味兼优，果汁丰富，风味优美，除含糖分、有机酸、膳食纤维、矿物质外，还富含维生素、多种甙类物质，营养价值极高。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，轻体力活动、身体健康的一般成年人每天的水果摄入量是200~350克，大概也就是每天1~2个橘子或者橙子。不过，吃柑橘类水果的时候要注意以下3点！

### 不要空腹吃

橘子中含有大量糖分和有机酸，空腹吃橘子会刺激胃黏膜，使胃酸分泌，可能引起脾胃满闷、打嗝泛酸等不适症状。因此，不建议空腹吃橘子。

### 三类人群慎吃

患有糖尿病的人：糖尿病患者建议在血糖控制稳定的情况下，每天可以吃拳头大小的水果1份，也就是中等大小的橘子1个。同时建议把水果作为加餐食用，而不是正餐的一部分。

有消化疾病的人：患有消化系统疾病(如反流性食管炎、胃酸分泌过多导致的胃溃疡等)，不建议食用有机酸含



量较多的柑橘类水果，以免加重病情。肾功能异常的人：柑橘类水果中钾含量高，所以肾功能异常的朋友食用柑橘类水果要遵医嘱，以免造成血钾过高，出现危险。

### 不与药物同吃

湖南省长沙市第一医院药剂科主任何鸽飞2024年在医院微信公众号刊文提醒，用药期间最好不要食用柑橘类水果，特别是西柚。

柑橘类水果中或多或少都含有呋喃香豆素，其中果皮较厚的柚子、橙子中呋喃香豆素含量较高。它能显著抑制肝脏中负责分解药物的关键酶，使部分药物无法被正常代谢，带来疾病风险。因此，稳妥起见，服药期间，最好不吃柑橘类水果。

(人民日报)

# 这类常见食物，吃下4小时血管就“变硬”

软糯油润的红烧肉、酥烂爆汁的炸鸡、香甜绵密的奶油蛋糕……高脂食物的诱惑让人难以抵挡。

近日，英国《营养生理学杂志》刊登的一项新研究发现，即使是健康人群，一顿高脂餐后4小时，血管硬度就会增加。如何平衡美味和健康？一起来看。

## 高脂饮食，4小时就伤血管

英国南威尔士大学研究人员招募了41名健康男性，其中20名年轻人，21名老年人，他们都不吸烟，没有心血管疾病，且不服用任何可能影响研究结果的药物。

每位参试者都需喝由奶油、巧克力糖浆、糖和奶粉制成的高脂饮料，其中含有130克脂肪(与一餐高脂肪食物相当)，总热量为1362千卡。研究人员分别在餐前和餐后4小时评估了参试者的血管、脑血流情况，以及甘油三酯、葡萄糖、胰岛素变化情况。

结果发现，一顿高脂餐会使血脂(尤其是甘油三酯)飙升，并削弱血管功能。年轻组和老年组的甘油三酯水平分别从0.88毫摩尔/升和1.39毫摩尔/升，飙升至2.26毫摩尔/升和2.92毫摩尔/升。

研究反映了吃高脂餐几小时后，动脉的柔韧性和反应速度都明显变差。此外，新研究还发现，吃高脂餐后，大脑的脉动指数增加(表明动脉更硬)，这一点在老年参试者中表现尤其明显。

## 为什么一顿“高脂”伤害就这么大

重庆大学附属肿瘤医院营养科营养

师、博士陈梦婷表示，高脂食物会在短时间内推高甘油三酯和血糖水平，同时导致胰岛素激增，这些变化会直接损伤血管内皮。

内皮受损后，体内会产生大量炎症因子和氧化应激物质，最终导致血管功能下降、脑血流调控失常。原本有弹性的血管壁变得僵硬，导致血管的舒张能力下降，心脏和大脑得不到足够的血液供应。

更严重的是，大脑的自动调节机制也会失效，动脉血流异常，可能导致脑细胞暂时缺氧或受损，从而增加中风或心脏病发作的风险。



解放军总医院原主任营养师刘庆春提醒，长期高脂饮食，对身体可造成从头到脚的危害。

### 损伤大脑

长期高脂饮食可能增加认知功能障碍的发生风险，尤其是饱和脂肪酸和胆固醇的摄入水平与阿尔茨海默病成正相关。

### 让血管变窄

过多的胆固醇会沉积在动脉内膜上，生成脂斑层，使动脉管腔狭窄，继而形成动脉粥样硬化，增加冠心病风险。

### 诱发胆结石

脂肪摄入过量，血中胆固醇水平就会升高，胆汁成分出现异常，造成胆固醇过饱和，随后出现结晶，逐渐形成胆结石。

### 促进炎症性肠病

长期高脂饮食可改变肠道微生态，使有益的乳酸菌大大减少，有害的厌氧菌群增加，从而使肠道菌群失调，肠道黏膜屏障功能降低，引发炎症。

### 引发脂肪肝

多余脂肪不能及时转化而累积在肝脏，从而引发肝炎、非酒精性脂肪肝等一系列肝病，严重的还会导致肝功能衰竭。

### 降低免疫力

脂肪总摄入量与免疫力也有着重要关系。一定量的必需脂肪酸对维持正常免疫功能是必要的，但过高的脂肪摄入则会抑制细胞免疫反应。

### 引发痛风

过多的脂肪在体内堆积会导致肥胖，影响嘌呤的正常代谢，诱发和加重痛风。

### 诱发癌症

高脂肪、高热量的饮食也让乳腺癌、肠癌、胃癌、食管癌等有了可乘之机。

### 如何“避开”高脂饮食

在营养学上，当膳食中脂肪提供的热量超过每日总热量摄入的30%，便可视为高脂饮食。

猪颈肉(脂肪含量达60%)、油炸食品(如炸鸡腿)、加工肉类(如香肠、培根)都是典型的高脂食物。

许多脂肪藏匿于沙拉酱(脂肪占比高达75%~80%)、烘焙点心、速食食品中，很容易被忽视。

### 养成看标签的习惯

尤其关注“脂肪”和“饱和脂肪”含量；每日烹调油摄入量不宜超过25克。

### 少吃肥瘦相间的肉

如五花肉、肥牛等，可选择脂肪含量较低的去皮鸡肉、鱼虾肉、里脊肉(猪肉、牛肉)，尤其可多吃欧米伽3多不饱和脂肪酸含量高的深海鱼类。

### 注意食材的处理

如去除肉类可见的肥膘、给禽肉去皮、喝汤前撇去浮油等。

### 采用健康烹饪法

尽量减少煎、烤、炸等高油的烹调方式，多采用蒸、煮、炖等健康的烹饪方法。用醋、柠檬汁等替代部分高脂酱料。

在外就餐，少点油炸、红烧、干煸、干锅类的菜肴，少喝奶白色的浓汤。

在此基础上，多吃些全谷杂粮、蔬菜等低脂肪、高膳食纤维的食物。

(人民日报)

