**慢病长期服药需营养修复 螺旋藻营养获多方认可**

医学研究表明，70%的慢性病是吃出来的！



首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主管营养师 宋新

高血脂、高血压、脑卒中、冠心病等心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等是都常见的慢性病。

慢病患者由于长期吃药，（降糖/降脂/降压药物）在治疗的同时，也会抑制某些营养元素在消化道的吸收，影响营养素的摄入、吸收及合成作用，干扰维生素活性功能，促使营养素从体内排出更多，从而造成人体缺乏相应营养元素。

当人体营养素缺乏时，又会使药物利用率下降，药效大减，影响治疗效果。此外，慢病患者因为饮食控制，很容易导致能量和蛋白质摄入量减少，,会影响身体的各项功能，还会加重原有的病情。所以慢性病的重点在于预防 ，而不是治疗。

在慢病的治疗中，营养的作用越来越大，营养已经发展成为与药物、手术同等重要的治疗手段。均衡营养能够增强我们的免疫力，而吃很多药物可能会降低免疫力，慢病管理过程中，如果长期服药，营养补强修复必不可少。

钟南山院士有一个很形象的比喻，假设把老鼠在墙上打了一个洞比作生病，药就是用来杀老鼠的，老鼠杀掉了，可洞还在，还会有新的老鼠来，而营养就是用来补洞的。对于高血压、糖尿病、痛风、肝炎、脂肪肝、甲亢、关节炎、严重失眠、癌症等常见的慢性病，药物只能在一定范围内起到控制作用，但不能让你痊愈，因为药物不含细胞修复所需的成分。然而，一旦有足够的时间给予营养，如蛋白质、维生素、矿物质、脂肪等人体所需的物质成分，人体就会开始自我修复的过程。

疾病的本质，是指细胞受损伤的过程，这个过程长为慢性疾病，短为急性疾病，治疗是指整个修复损伤细胞的过程。如果细胞能获得足够的营养，则疾病减少，但是如果细胞缺乏营养，疾病则增多。因此，对于慢性病，“真正的医生是你自己，真正的药物就是伴随你从小长大的食物”。



根据膳食宝塔，我们每周吃的食物不少于25种，每天应该不少于12种。膳食宝塔是根据普通正常人来做的。但是现实中往往难以做到，而且每个人的饮食习惯也不是说改就能改的，对于一些特殊人群，包括慢病人群还有一些特殊的营养需求，这就让额外的优质的营养补充很有必要。比如螺旋藻适用人群广泛，富含人体所需的优质蛋白及维生素、活性矿物质、多糖、γ-亚麻酸、SOD等丰富营养，相对其他食品而言是一种高营养、高效率、十分稳定且有效的营养产品，同时它的功效都已经得到证实，比如说增强免疫、调节血脂、降糖这些都已经得到了证实。

除了营养补充剂之外，我们更多要做好日常饮食控制，把吃出来的慢性病给“吃”没了，让营养医学真正的走出医院，走进生活。