網易新闻

脳梗塞発生率世界一の中国！
医師：原因判明：以下の野菜 4 種類は摂取を減らすべき

网易新闻 www.163.com 2025-10-03 21:52:16 来源: 39 健康网

王老人は既に入院して数日になるが、病院に運ばれたばかりの際、体の半分が動かず、全く力が入らなかったことを記憶している。医師は検査後に発症の特徴とあわせ、脳卒中と診断したが、**2** 回目の発作だろうと判断している。

（医師が）**2** 回目としたのは、検査の結果、右前頭葉や側頭葉、頭頂葉に過去の脳梗塞の病変が見つかったためで、そう言ってから、半年前にも同様の症状があったことを思い出した。当時、症状は現在ほど深刻ではなかったが、明らかな手足のしびれとめまいがあり、その後、休養をとりよくなったために脳梗塞とは考えなかったのだ。

しかし王さんもまた困惑していた。王さんにはまったく悪い習慣がなく、食事にも非常に注意しており、健康上の理由から肉をほとんど食べないのに、どうして脳卒中を起こし、しかも二度も起こすなんてあり得るのだろうか？と。

一、脳梗塞はなぜ頻発しているのか？

脳梗塞は虚血性脳卒中とも呼ばれ、脳への血液循環が制限されることにより、局所的な脳組織が虚血性壊死または軟化を引き起こす疾病だ。

「中国脳卒中予防管理報告書（**2023** 年）」によると、**脳梗塞は我が国では成人の死亡および障害発生最多となるファクター**であり、**40 歳以上の確診患者数は 1,242 万人に達**しており、近年、発症年齢が若年化傾向にある。最も恐ろしいのは、ほぼ **28** 秒に **1** 人が脳梗塞で亡くなっているという事実だ。

2022 年に権威ある医学誌『ランセット』に掲載された世界の脳梗塞データによると、わが国の新規患者数は約 **551** 万人であるのに対し、世界の新規患者数はわずか **1,370** 万人しかいなかった。これらの症例のほぼ半数が中国で発生しており、中国は既に脳梗塞の発生率が最も高い国であることを示している。

なぜ我が国で脳梗塞の患者が増えているのかと疑問に思う人もいるのでは？実際、これは以下 **2** つの理由から切り離すことができない：

まず、**高齢化が加速していること**。加齢に伴い、体内にある血管の健康状態は徐々に低下するが、血管の弾性が低下することは動脈硬化のリスクを高め、当然のことながら脳梗塞の増加につながるのだ；

第二に、**我が国は高血圧や糖尿病などの慢性疾患の罹患率が高い国である**こと。残念なことに、これらの患者のうち標準治療を受けているのは **20%**に満たず、血圧や血糖値レベルが高すぎると血管が損傷しやすくなり、血液が血管の狭窄や硬化を加速する原因となることも知っておくことが重要である。

さらに**不健康な生活習慣も、脳梗塞に常見される原因**となり、糖分や塩分、脂肪分の多い食生活に加え、長年の喫煙や飲酒、長時間座りっぱなしという生活は、血管の硬化や詰まりを招きやすくし、これらもまた脳梗塞を起こしやすい状況を作り出している。

また、現代社会における人々の生活は非常にストレスの多いものとなっており、**高いストレスに長期間さらされるというのも**また内分泌系にも影響を与え、動悸や血管けいれんなどの問題が発生することになり、時間の経過に従い脳卒中のリスクが高まる。

二、肉類の接種量を減らすと脳卒中を予防できるか？

脳梗塞はハイリスクな疾患であり、毎年新規発症する脳卒中患者の約 **70%**が脳梗塞で占められている。加えて脳梗塞は再発率が高く、**1 年以内に 17.7%に達している**。したがって、脳卒中は予防、特に日常の飲食管理が大切なのだが、多くの人が肉の摂取量が脳梗塞の発症を左右すると誤解している。

確かに、肉類食品には一定程度の脂肪とコレステロールが含まれており、過剰摂取は心血管系に有害となる場合がある。だが、しかし、脳卒中は肉を食べることだけが原因であるとは限らず、一見健康に良さそうに見えても、カロリーや糖分、さらには脂肪分が多い食品もあり、特に以下 **4** 種の野菜は避けた方が良いだろう！

1. ナスなどの油を多く吸収する野菜

ナスは風味を良くするために、醤油煮込みや油揚げにすることを好むが、ナスは味わい深い一方、多くの人はナスが油を吸収しやすいという性質を見落としているが、これらの高脂肪・高油脂野菜を長期摂取し続けると、脂質異常症や動脈硬化のリスクが高まる恐れがあるのだ。

2. シュウ酸を多く含む野菜

例えば、ビーツなどの野菜には、シュウ酸が大量に含まれており、シュウ酸カルシウムは摂取するとカルシウムと反応してシュウ酸カルシウムとなり、カルシウムの吸収を阻害する。長期にわたるカルシウム欠乏は血管平滑筋の収縮に影響を与え、血圧の上昇につながる恐れがあり、シュウ酸カルシウムは動脈硬化の高リスク因子でもあるため、摂取量は控えめにせねばならない。

3. 漬物

我が国には漬物という豊かな食文化があり、これらの料理は米飯と一緒に食べやすい一方で、多くのリスクも伴うが、漬物づくりには大量の塩が必要となるため、過剰に摂取すると塩分の過剰摂取につながりやすく、高血圧を引き起こしたり、動脈硬化のリスクを高めたりする。また、漬物には亜硝酸塩などの物質が含まれる場合があり、摂取することにより血管内皮細胞を損傷し、長期的には脳梗塞のリスクを高めることがあるのだ。

4. 野菜の加工品

野菜の加工過程では、往々にして風味を高めるために大量の砂糖や塩、化学調味料、防腐剤が添加され、加工野菜の中にはジャンクフードよりも塩分が多いものもあり、長期間摂取すると血管に負担をかけることがある。どうしても加工野菜を食べたい場合、原材料表示がしっかりしたものを選ぶことが必要だ。

三、脳卒中は夜半に多発、夜はこれらの 3 つの習慣をへらすこと

脳卒中は夜間に最も起こりやすいが、これは、夜間の休息後に血液の循環が悪くなることによるものであり、さらに、夜間の水分補給が不十分だと、血液粘度が上昇し、血管が詰まると、心血管系や脳血管系に問題が起こりやすくなるため、積極的な予防がキーとなる。特に、夜間には以下 **3** つの習慣を避けることを推奨する。

1. 過度の飲酒

大量の飲酒は、血管内のアルコール濃度を上昇させると同時に、交感神経系が刺激されて心拍数と血圧を上昇させることになる。短期的には問題はないかもしれないが、実際には血管は常に負荷を受けているのだ。勿論、肝臓はアルコールを代謝できるのだが、過剰なアルコール摂取は肝臓に負荷をかけ、一旦肝臓の脂質代謝に異常が生じると、高脂血症や血栓症を引き起こしてしまい、特に長期にわたる飲酒習慣がある場合は、血管にダメージを与えることがある。

2. 暴飲暴食

飲食の不摂生は、摂取量が増加するだけではなく、肥満につながりやすくなり、脂肪とナトリウムの過剰摂取は、高コレステロールや高血圧につながることがあるが、特に就寝前に食べ過ぎると、代謝リズムが乱れ、消化器系に過剰な負担をかけ、消化器系への血液供給が慢性的に不足すると、脳への血流が阻害され、低酸素症や虚血などの脳卒中のリスクが高まることがある。

3. 感情の高ぶり

夜間における感情の起伏は交感神経系に影響を与えるため、心拍数や血圧の上昇につながるが、特に動脈硬化症の人は、突然の衝撃により血管内のプラークが破裂し、血栓や心筋梗塞、さらには脳卒中のリスクが高まる。

これらの悪習慣を軽視してはならない。往々にして多くの疾病のもとはまさにここから進み、徐々に悪化するため、毎日の習慣を適時調整することが重要となる。心臓血管の健康には、積極的な予防が重要となるのだ！

https://www.163.com/dy/article/KAVPSR2005148PF4.html

China has the highest rate of cerebral infarction in the world! Doctors: The culprit has been identified; eat less of these four vegetables.

NetEase News www.163.com 2025-10-03 21:52:16 Source: 39 Health Network

---

Old Wang had been hospitalized for several days, he remembered that when he was first brought in, he couldn't move half of his body, and he had no strength at all. After examining him based on the symptoms, the doctor diagnosed him with a stroke, possibly his second.

The reason he judged it the second time was because the examination showed that he had an old cerebral infarction lesion in his right frontal, temporal and parietal lobe, after saying this, he remembered that he had similar symptoms half a year ago. At that time, the symptoms were not as serious as they are now. He just had obvious numbness in the hands and feet and dizziness. Later, after he had a good rest, he didn't think it was a cerebral infarction.

But Lao Wang was also puzzled. He clearly had no bad habits and was very careful with his diet. For health reasons, though he even rarely ate meat, how he could have a stroke, and a second one?

I. Why are cerebral infarctions becoming more frequent?

Cerebral infarction, also known as ischemic stroke, is a condition in which restricted blood circulation to the brain leads to ischemic necrosis or softening of localized brain tissue.

The "China Stroke Prevention and Control Report (2023)" states that cerebral infarction is the leading cause of death and disability among adults in China. The number of confirmed patients over the age of 40 has reached 12.42 million, and the age of onset has been trending younger in recent years. Most frighteningly, on average, one person dies from cerebral infarction every 28 seconds.

According to global cerebral infarction data released in the authoritative journal The Lancet in 2022, the number of new cases in my country was approximately 5.51 million, while the number of new cases worldwide was only 13.7 million. Almost half of these cases occurred in China, indicating that China already has the highest incidence of cerebral infarction.

Some may wonder why the number of cerebral infarction patients in my country is increasing. There are actually two reasons:

First, the aging population is accelerating. With aging, the health of blood vessels gradually declines. This loss of elasticity accelerates the risk of arteriosclerosis, naturally leading to more cases of cerebral infarction ;

Second, China is also a country with a high prevalence of chronic diseases such as hypertension and diabetes. Sadly, less than 20% of these patients receive standardized treatment. High blood pressure and blood sugar levels can also exacerbate vascular damage, accelerating vascular stenosis and hardening.

Further, an unhealthy lifestyle is also a common contributing factor. A high-sugar, high-salt, and high-fat diet, coupled with long-term tobacco and alcohol consumption and prolonged sitting, has led to increasingly common problems with hardening and clogged blood vessels, creating favorable conditions for cerebral infarction.

Furthermore, people in modern society live under immense pressure. Being in a high-pressure state for a long time will also affect the human endocrine system, making it easy to have problems such as palpitations, heart palpitations, and vascular spasms and, over time, the risk of stroke increases.

II. Can eating less meat prevent stroke?

Cerebral infarction is a high-risk disease. Almost 70% of new stroke cases every year are cerebral infarction. This disease also has a high recurrence rate, reaching 17.7% within a year. Therefore, prevention is always recommended for cerebral infarction, especially with dietary management. However, many people often fall into a misunderstanding, thinking that the amount of meat consumed is the key to determining cerebral infarction.

It's true that meat products contain a certain amount of fat and cholesterol, and excessive intake can be harmful to the cardiovascular system, However, it doesn’t mean that cerebral infarction is caused by simply eating meat. Some foods, while seemingly healthy, can be high in calories, sugar, and even fat, in particular, the following four vegetables are best avoided!

1. High-oil-absorbing vegetables like eggplant

Many people like to braise or deep-fry eggplant to enhance its flavor. While this enriches the taste, many people overlook the eggplant's inherent oil-absorbing properties. Long-term consumption of these high-oil, high-fat vegetables can also lead to dyslipidemia and increase the risk of arteriosclerosis.

2. High-Oxalate Vegetables

Vegetables like beetroot, for example, contain large amounts of oxalic acid, and if consumed by the body, oxalic acid reacts with calcium to form calcium oxalate, which inhibits calcium absorption. Long-term calcium deficiency can affect the contraction of vascular smooth muscle, leading to elevated blood pressure. Calcium oxalate is also a high-risk factor for arteriosclerosis, so it should be consumed in moderation.

3. Pickled Vegetables

Our country has a rich culinary culture of pickled vegetables, while these dishes are easy to eat with rice, they also carry a number of risks. because the production of pickled vegetables requires a large amount of salt, excessive intake can lead to excessive sodium intake, causing high blood pressure and accelerating the risk of arteriosclerosis. Secondly, pickled vegetables may also produce substances such as nitrites, which, when consumed, can damage vascular endothelial cells and, over time, pose a risk of cerebral infarction.

4. Processed Vegetable Products

Vegetable processing often adds large amounts of sugar, salt, MSG, and preservatives to enhance the flavor. Some processed vegetables may contain even more sodium than junk food, and long-term consumption can put a strain on blood vessels. If you absolutely must eat them, choose those with a clean ingredient list.

III. Strokes often occur in the second half of the night. Avoid these three things at night.

Strokes are most likely to occur at night, which is because blood circulation slows down after resting at night. Furthermore, due to a lack of hydration at night, blood viscosity gradually increases. Once blood vessels are blocked, it can easily lead to various cardiovascular and cerebrovascular problems. Therefore, prevention is crucial. We especially recommend avoiding the following three habits at night.

1. Excessive Alcohol Consumption

Drinking excessively increases alcohol concentration in the blood vessels and stimulates the sympathetic nervous system, causing an increase in heart rate and blood pressure. Although problems may not be apparent in the short term, your blood vessels are actually constantly working under these conditions. Though the liver can metabolize alcohol, excessive alcohol intake can overload the liver, and abnormal liver lipid metabolism can lead to high blood lipids and blood clots. Especially for those with a long-term alcohol addiction, the damage to their blood vessels can be unimaginable.

2. Overeating

Not controlling your diet can easily lead to obesity, in addition to increased intake. Excessive intake of fat and sodium can also lead to high cholesterol and high blood pressure. Especially before bedtime, overeating disrupts metabolic rhythms, forcing the digestive system to work overtime. Continuously diverting blood to the digestive system can affect blood supply to the brain, potentially increasing the risk of stroke, such as hypoxia and ischemia.

3. Emotional Excitement

Excessive emotional fluctuations at night can also affect sympathetic nervous system activity, leading to increased heart rate and blood pressure. Especially for those with pre-existing arteriosclerosis, sudden shock can cause plaque rupture within the blood vessels, increasing the risk of thrombosis, myocardial infarction, and even stroke.

Don't underestimate these bad habits. This is often where the roots of many diseases begin, gradually worsening, therefore, timely adjustments to daily habits are crucial. For your cardiovascular health, proactive prevention is crucial!

:::::::::::::::::::::::::::::: 以下は中国語原文 ::::::::::::::::::::::::::::::

中国脑梗发病率世界第一！医生：罪魁祸首已揪出，4 种蔬菜要少吃

网易新闻 www.163.com 2025-10-03 21:52:16 来源: 39 健康网

老王已经住了好几天院，记得刚被送来医院时，他整个人半边身子已经动不了，身体更是用不上力，医生检查后

综合发病特征，诊断为脑梗发作，而且还可能是他的第二次脑梗。

之所以说第二次，是因为检查到他右额颞顶叶有一个陈旧性的脑梗病灶，这么一说他想起半年前确实出过类似的症状，当时症状还没现在严重，只是有明显的手脚发麻和头晕而已，后来休息好了就没往脑梗上想。

但是老王也很纳闷，明明自己没啥不良生活习惯，平时也很注意饮食，为了健康甚至都不怎么吃肉了，怎么会得了脑梗，而且还是 2 次？

一、脑梗现象为何愈发频繁？

“脑梗死”也叫做缺血性脑卒中，是由于脑部血液循环受限，导致局限性脑组织缺血性坏死或软化的一种病症。

《中国脑卒中防治报告(2023)》报告中指出**脑梗是导致我国成人致死致残率最高的因素，40 岁以上的确诊患者数量高达 1242 万**，而且近年来发病年龄有年轻化趋势，而且最可怕的是几乎平均每 28 秒就可能有 1 人因脑梗死亡。

据 2022 年权威期刊柳叶刀发布的全球脑梗数据情况显示，我国脑梗新增患者数量约 551 万，而全球新增患者不过 1370 万，差不多一半左右的脑梗发生在中国，也就是说中国早已是脑梗发病率最高的国家。

可能有人会问为啥我国脑梗患者越来越多？其实离不开这 2 个原因：

一是**老龄化加剧**，随着年龄的增长，体内血管健康慢慢走下坡路，血管弹性下降加速动脉硬化风险，自然催生了更多的脑梗病例；

二来**我国也是高血压、糖尿病等慢性病高发的国家**，可悲的是这些患者得到规范治疗率不足 20%，要知道血压和血糖水平过高病也会加剧血管受损，血成为管狭窄、硬化的加速器。

此外，**不健康的生活方式也是常见因素**，由于高糖高盐高脂饮食习惯，加上烟酒长期摄入，又经常久坐，导致血管硬化、血管堵塞问题越来越常见，也为脑梗发病给出了有利条件。

而且现代社会人们生活压力很重，**长期处于高压状态下**也会影响人体内分泌，容易出现心慌、心悸、血管痉挛等问题，久而久之脑梗风险也会越来越高。

二、少吃肉就能远离脑梗？

脑梗作为高危害性疾病，每年新发脑卒中病例中，几乎约有 70%属于脑梗死。加上这种病复发率高，**1 年复发率可以去到** 17.7%。因此对于脑梗一直建议防大于治，尤其是日常饮食管理，但很多人经常陷入一种误区，以为肉的食用量才是决定脑梗的关键。

确实肉类食品中都含有一定的脂肪和胆固醇，摄入过多对心脑血管有一定危害，但不代表脑梗就是单纯吃肉吃出来的，有些食物虽然看着健康，也可能含有很高的热量、糖分甚至脂肪，尤其是以下这 4 种蔬菜，最好少吃！

1、茄子等高吸油蔬菜

很多人做茄子时喜欢红烧、油炸增加风味，虽然口感是丰富了，但大家也忽略了茄子本身吸油属性，长期吃这种高油高脂的蔬菜也会引发血脂异常，增加血管硬化风险。

2、高草酸蔬菜

比如像甜菜根这种蔬菜，就含有大量的草酸，人体摄入后，会和钙生成草酸钙，抑制人体钙质吸收，长期缺钙又会影响血管平滑肌收缩，导致血压升高，而且草酸钙这种物质也是引发动脉硬化的高危因素，因此也要少吃。

3、腌制蔬菜

我国有着丰富的腌菜饮食文化，虽然这些菜容易下饭，但也暗含不少风险，因为腌制菜制作过程就需要大量食盐参与，摄入过多容易钠超标，引发高血压，加速动脉硬化风险，其次腌制蔬菜还可能滋生亚硝酸盐等物质，人体摄入后也会对血管内皮细胞产生损害，长期下来也会给脑梗埋下隐患。

4、加工蔬菜制品

蔬菜加工过程往往会添加大量的糖、盐、味精及防腐剂丰富口感，有些加工蔬菜可能比垃圾食品钠含量还高，长期摄入也会给血管增加负担，如果一定要吃最好选择配料表干净的。

三、脑梗多发生在后半夜，晚上少做 3 件事

脑梗的高发时段往往更偏好夜间，这是因为晚上人体休息后，血液循环速度会慢慢减缓，加上夜间无法及时补水，

血液粘稠度会逐渐上升，一旦血管通道受阻，很容易引发各种心脑血管问题，因此做好提前预防很关键，尤其是以下 3 种习惯，劝你晚上少做。

1、过量饮酒

大量喝酒会增加体内血管酒精浓度，同时刺激交感神经，导致心跳加速，血压上升，虽然短时间看不出问题，实际上血管一直在负重前行。虽然肝脏可以代谢酒精，但大量的摄入也会超过肝功能负荷，一旦肝脏脂质代谢异常，高血脂、血栓也随之而来，尤其是长期有酗酒习惯的，血管伤害可想而知。

2、暴饮暴食

饮食不控制除了摄入量增加后，容易引发肥胖，过多的油脂和钠含量摄入，也会带来一定的高胆固醇和高血压负担，尤其是睡前，过度饮食后代谢节律破坏，消化系统被迫加班，身体的血液持续调动到消化系统，可能会影响大脑血液供应，可能引发脑部缺氧缺血等脑梗风险。

3、情绪激动

晚上情绪波动过大也会影响交感神经兴奋，随着心率加快，血压飙升，尤其是本身就有动脉血管硬化的人，突然的冲击可能使得血管内斑块破裂，增加血栓、心梗甚至脑梗风险。

别小看这些不良习惯，往往很多疾病的源头就是从此进化，一步步走向恶化，因此日常生活习惯及时调整是关键，为了自己的心脑血管健康，提前做好预防至关重要！