

血管健康列車活動快報

- 血管醫學防治中心網站已掛載於彰基首頁-醫療中心選項中，歡迎各位同工點閱觀看。網址：<http://www.cch.org.tw/VMPC/>

醫學健康專欄

養肺食療

◎文 許純嘉/營養師

慢性阻塞性肺部疾病(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)是一種長期、慢性的呼吸道阻塞過程，會導致氣體無法通暢的進出呼吸道。患者容易有長期咳嗽、感覺呼吸困難的症狀，症狀嚴重者甚至會影響平時的進食頻率，或因為食慾不振、無力進食等原因，減少食物攝取量，久而久之，便出現體重下降等營養不良情形，同時也因需費力呼吸，身體反而需要獲得更高的營養需求量⁽¹⁾，惡性循環下，更進一步地影響了整體的健康。

研究顯示，體重流失是這類患者最嚴重的營養問題⁽¹⁾。體重過重者，則容易導致呼吸較費力，且體內二氧化碳分壓較高，建議患者作適當的減重或體重控制。民眾除了了解自己的身體質量指數

(Body Mass Index; BMI)是否在標準(如附表一)以內，並建議養成固定一到三個月定期量體重的習慣，若在非刻意減重的情形下，有體重流失過多的情形時，便需注意是否有營養不良的問題。例如，王太太3月初診斷體重約60公斤，近來常因呼吸困難導致食慾不佳，越吃越少，4月回診時發現體重減輕至55公斤。計算方法： $(60 - 55) / 60 \times 100\% = 8\%$ ，流失原本體重的8%。若在一個月內，體重減輕超過原本體重的5%，或三個月內，體重減輕超過原本體重的10%，便屬於有意義的體重流失⁽³⁾。了解是否有營養不良之後，在本章中，將以新版飲食指南為主軸，再針對這類疾病的患者所需注意的飲食技巧作建議。

針對穩定、無使用呼吸器的慢性阻塞性肺部疾病患者，建議以均衡飲食為原則，主食類仍以全穀根莖類為主，並攝取適量的蔬菜、水果以獲取纖維

質，預防便秘。若患者處在急性期，進食量減少時，可選用濃縮性食品(例如將水果與牛奶混合製作成水果牛奶，作為單一次的點心，減少攝取體積；添加堅果粉等植物性油脂到麥片、五穀粉中，增加單位體積熱量等)，採少量多餐方式，並訂下進食的時間表，每3-4小時吃少量正餐或點心，且建議正餐時間攝取固體食物，點心則以液體補充，以免有過度飽脹的感覺。也注意用餐環境的舒適度，避免造成進食時有喘氣或呼吸困難等負擔，影響食慾與攝取量。進食中若發生呼吸困難，可先休息片刻並採噘嘴呼吸直到舒服後，再繼續進食⁽⁴⁾。

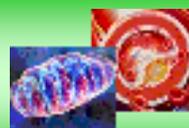
因三大營養素的代謝中，醣類代謝時產生的二氧化碳最多，而脂肪最少⁽⁵⁾，在呼吸困難症狀較為嚴重的患者中，若是因血中二氧化碳蓄積導致，建議飲食以低醣、高脂為原則，以補充足夠熱量，並適當地增加蛋白質類食物，配合運動，改善呼吸肌肉強度，促進免疫功能。例如，減少勾芡，及添加精緻糖類的飲品、甜點等，改以芝麻、花生、核桃、堅果粉、橄欖油、植物性奶油等油脂類產品，添加在食物中補充熱量，同時也需注意選擇植物性油脂為主，避免豬油、牛油、五花肉、三層肉、培根、香腸等飽和脂肪酸偏高的動物性油脂，以免增加罹患心血管疾病的風險。

整體而言，在慢性阻塞性肺部疾病病人的飲食療養上，平時多注意飲食均衡，少量多餐，攝取足夠的熱量、蛋白質，並且關心自己體重是否有流失過多等營養不良的問題，若常因呼吸困難、喘氣，而導致熱量攝取不足時，將食物濃縮製備，或選用濃縮配方營養品補充，維持足夠的營養攝取，便是正確的養肺技巧囉。

附表一，身體質量指數標準)

計算方法： $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$

BMI 值	體重標準	BMI 值	體重標準
<18.5	體重過輕	27-30	輕度肥胖
18.5-24	理想體重	30-35	中度肥胖
24-27	體重過重	>35	重度肥胖



研究新知

有機食品的"大愛"

◎血管基因體研究中心/ 張瑞芝 研究員

近來史單美國史丹佛大學布拉瓦塔博士分析了 5 千份有機食物的研究，發現通過有機認證的蔬果，營養價值以及大腸桿菌含量，都和一般食品差不了多少，儘管有機食品含磷量比較高，但民眾還是能從其他食物中攝取足夠的磷，鞏固骨骼、牙齒。相關研究其實在 2010 年也被報導，丹格爾（Alan D. Dangour）博士帶領的研究團隊指出，英國「倫敦公衛暨熱帶醫學院」（London School of Hygiene and Tropical Health）檢閱過去 50 年來的 162 篇科學期刊論文後，並未發現具體數據證實有機食物比一般食物營養成分有顯著差異，且 162 篇只有 6 篇探討特定有機食物能否改變受測者血液中抗氧化活動標記，雖符合「倫敦公衛暨熱帶醫學院」學院設定的標準，但短期臨床試驗報告，其它研究都找不到有機與傳統飲食對身體抗氧化活動的差異，且樣本數太少，時間也只短短幾周，即促進身體的抗氧化活動，卻不重視長期效應。因此，如有效果多半都著重於改善健康的「短期」抗氧化效果，沒有確切證據顯示對身體健康更有益。到底有機食品是否對人體有幫助，讓越來越多人願意花錢買健康？目前此課題仍受爭議，一篇以 2800 名兩歲以下幼兒為對象的荷蘭報告發現，孩童攝取有機食物能降低皮膚過敏風險，而且食用有機乳製品孩童得濕疹的風險比吃傳統乳製品者低。此外，有機蔬菜口感比較好，儘管它的外觀可能輸給肥料栽培的蔬菜，一向喜愛購買有機飲食的顧客表示，「有機的比較好吃、比較清脆，吃了比較安心」。儘管目前還沒有大量的研究顯示，吃有機食品的人就能比較長壽，有人認為，體內殘留的農藥較少，就能降低罹癌風險，但相關的研究也尚未完成，但有機食品還確實其農藥殘留比一般食品少了 3 成。由孩童尿液的檢測顯示，食用有機食品的小孩，尿液裡化學殘留量較低。其實不論有機食品目前對人類健康有

否助益，但其對農業飼養、環境生態的影響卻是必然而顯著的。由於「有機作物」不使用殺蟲劑、化學肥料、抗生素或荷爾蒙等有害健康且破壞環境的「添加物」，因而改善生態環境，愛地球還是重要的，唯有對環境保護的大愛，才會人類健康小愛之衍生，相信未來人類健康也將間接受益，時間長短的問題而已。因此，若現在要論斷有機食品對健康助益不比傳統食品健康，或許還為之過早，倒不如先以均衡膳食為標的吃出健康，才是保身之王道。

