

## 『血管醫學防治中心』焦點新聞

- 血管醫學防治季刊第 1 期將於 99 年 3 月 1 日出刊，主題為「冠心病」。
- 99 年 3 月 6 日(六)健康列車講座-內科部部長張家築醫師與黃智英護理師主講，歡迎院內同工踴躍參加。  
活動流程表(時間：14：30~16：30)

時間	主題內容	主講人
14：00 ~ 14：30	入場	
14：30 ~ 15：20	主題演講：認識疾病—腎臟病 身體的排毒器官，您不可不「謹腎」	張家築 醫師
15：20 ~ 15：40	健康操	
15：40 ~ 16：30	副題演講：修正生活型態 謹「腎」共處—接受它愛護它照顧它	黃智英 護理師
16：30 ~	4/3(六)下次再見	
<b>地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳</b>		

## 血管健康專欄

### 如何吃才能預防中風？

◎文/蔡玲貞營養師 血管醫學防治中心副主任  
預防中風，必需在尚未發生血栓前就積極防治。許多研究顯示，中風與高血脂症、高血壓、心臟病、糖尿病、肥胖症等疾病有密切的關係，在罹患各疾病時，就必需加以注意疾病的控制。『羅馬不是一天造成的』，這些慢性病的發生，與生活型態有很大的相關性，日本人又稱之為『生活習慣病』。報導也指出，造成人類死亡的因素，有 50% 以上是不良生活習慣造成的。良好生活型態包括飲食控制、適當體能活動、戒掉不良嗜好抽菸、大量飲酒等；如何吃才能預防中風？並非選擇單一超級食物如抗氧化力強的綠花菜、菠菜、蕃茄、鮭魚、堅果類等健康食物，身體就會健康，而是整體性均衡攝取六大類食物，在質及量上都能掌控，即是達到健康飲食的目的。並加強其他飲食上控制的點包括降低飽和脂肪和膽固醇攝取、增加攝取植物固醇及可溶性纖維，以下就一一介紹：

#### 在均衡飲食的基本架構下，每天要均衡攝取六大類食物

- 五穀根莖類：3~6 碗
- 低脂或脫脂奶類：1~2 份（每份 240cc）
- 蔬菜類：2 碗以上
- 水果類：2 碗以上
- 豆魚肉蛋類：4 份（每份約 1 兩）
- 核果油脂類：2~3 湯匙
- 食鹽攝取：6 公克以下，盡量不吃隱形鹽分高的食品如加工品類、零嘴類等。
- 注意避免攝取過多精製糖類食品如含糖飲料、甜食等。

#### 食物中的飽和脂肪酸 < 總熱量的 7%，選擇好的油

烹調用油多選用富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花油或富含多元不飽和脂肪酸的葵花油、大豆油等。

避免油膩的烹飪方式，如油炸、油煎、油炒。

減少紅肉類如豬肉、牛肉之食用，一天最好 1-2 兩即可。改以魚肉、海鮮類、豆製品取代。

每天增加一份堅果類(約 20 公克)如核桃、腰果、花生等，有助於好的膽固醇 (HDL) 的上升。

減少食用富含反式脂肪酸之人工奶油的糕餅類。

減少高膽固醇食物攝取，如：蝦蟹魚卵，豬腦、內臟類，蛋黃等。

減少升膽固醇指數較高的食物(為飽和脂肪酸與膽固醇的比值)，特別如：高脂乳酪、椰子肉、奶精、椰子油、豬腦、內臟類、蛋黃等。

#### 膽固醇 < 每天 200 mg

#### 增加水溶性纖維 (soluble fiber) 攝取，每天 10~25 克

水溶性纖維主要存在於豆類、水果、根莖菜類、燕麥、洋菜、木耳、海帶、紫菜、菇類、瓜類、莢豆類等。

增加非水溶性纖維攝取，蔬菜水果要足量，主食類盡量選擇全穀類。

#### 增加植物性固醇 (plant sterols) 攝取，每天 1~3 克

植物固醇因為結構與膽固醇類似，可減少腸道吸收膽固醇，防治心臟血管疾病。

植物固醇存在於所有植物中，尤其是堅果這類富含油脂的種籽食物，如杏仁、核桃、腰果；其中最濃縮的便是植物油，如黃豆油、玉米油、葵花籽油等。最近研究也存在章魚、花枝、墨魚類，可以取代部分肉類。

除三餐建立良好的飲食習慣，建議體重過重者務必減輕體重，理想體重=22x(身高m)x(身高m)±10%。可利用小技巧幫助改善飲食習慣，達到理想體重：

- (1) 您可以吃的更少來減輕熱量，但不會影響滿足感：細嚼慢嚥、增加蔬果、使用小盤子裝食物。
- (2) 避開容易引起食慾的行為。
- (3) 不要跳過正餐不吃。
- (4) 規律適當的體能活動，每天至少維持 30 分鐘的中強度運動或至少走路 2-3 英里 (3.2 公里-4.8 公里)，以幫助提高好的膽固醇。中度運動如平地快走、平地騎腳踏車、跳舞、排球、羽毛球；強度運動如慢跑、上坡騎腳踏車、游泳、足球等。

慢性疾病導致的中風，隨著社會型態、環境因素、飲食多元化等，有愈來愈年輕化趨勢；雖然醫療進步使壽命延長，但餘命的生活品質卻降低了，且增加醫療資源付出。我們必須付諸行動化，才能逆轉慢性病的發生，將健康飲食、規律運動加入每天生活的模式，一點一滴聚沙成塔的改善，成為良好的生活習慣。

(本電子報內所有血管健康專欄皆摘自本中心血管醫學防治季刊。)