

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《126》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：簡志誠
地址：台北市仁愛路四段二八〇號 主編：黃桂英
電話：二七〇八二一三一（代表） 編輯：劉皓丞、袁心

第一二六期《中華民國一一三年五月十五日出刊》

從「心」開始，保護心臟

依衛生福利部公布 111 年國人死因統計結果，心臟疾病位居第二，且已蟬聯好幾年的亞軍，前幾年造成台灣疫情嚴峻的 COVID-19 還排在其後，因此要如何預防心血管疾病至關重要。美國心臟協會在 2021 年發表了有關改善心血管健康的飲食指南，另外在 2023 年發布的慢性冠心病管理指南中，也有不少關於飲食的建議。以下整理了十項重點，讓我們帶你一探究竟！

一、維持健康體重



在了解飲食要怎麼吃之前，要先明白保持適當體重是降低心血管疾病風險重要的一環。熱量攝取過多及靜態生活模式易導致肥胖；相反地，健康的飲食型態及適當熱量攝取，配合每週至少 150 分鐘的運動是讓我們維持健康體重的不二法門。大家可以利用以下公式計算身體質量指數(Body Mass Index, BMI)：

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)} \div \text{身高(公尺)}$$

BMI \geq 24 kg/m² 表示體重過重了，要趕快力行健康體重管理；BMI \geq 27kg/m² 則屬於肥胖，更需立刻行動囉！

二、 攝取種類豐富的蔬菜及水果



蔬菜及水果富含維生素、礦物質及植化素等營養素，不管是觀察型或介入型研究皆指出，攝取多種蔬果的飲食模式與降低心血管疾病風險相關，而蔬果顏色越深，營養素越豐富，且不管是新鮮的、冷凍或乾燥的蔬果，皆有益心臟健康；但要限制添加糖及鹽的類型，如有額外添加糖的果乾、用鹽醃漬的蔬菜等。另外，建議直接食用原形的蔬果，而非榨成汁，以獲得更多的纖維和飽足感。

三、 選擇未精製的全穀雜糧類



研究指出與未經常攝取全穀雜糧者相比，每天攝取未精製的全穀雜糧類與降低心血管疾病、代謝症候群等危險因子相關，因此可多選擇未精製全穀雜糧類取代部分精緻澱粉。根據衛生福利部的建議，每日主食應有 1/3 以上包含未精製全穀雜糧類食物，可將其以 1：2 的比例，加入白米共煮；或者三餐中至少有一餐主食為未精製全穀雜糧類食物，亦可達到建議量。

四、 選擇健康的蛋白質



蛋白質的攝取來源建議主要為植物性的食物，如毛豆、黃豆及其製品、莢豆類等，因為這些植物性食物不僅富含蛋白質，也是纖維的良好來源。另外也建議每週攝取 2~3 次魚類或海鮮，以這些富含 omega-3 脂肪酸的海鮮取代富含飽和脂肪的食物時，可對心血管帶來益處，但如果以油炸的烹調方式，則對心血管的益處就消失了！如果要攝取紅肉或家禽類，請選擇瘦肉及避免加工型式，另外也建議以低脂或脫脂乳品取代全脂乳品，以提高不飽和脂肪與飽和脂肪的比率，改善心血管健康。

五、 使用健康的液態植物油

根據美國心臟學會建議，應將飽和脂肪酸的攝取量控制在總熱量攝取量的 6% 以下，以單元及多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，降低低密度脂蛋白膽固醇，進而增進對心血管的益處。下表提供大家參考，富含單元或多元不飽和脂肪酸的食物可多選擇；反之，富含飽和脂肪酸的食物則盡量避免。

單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸
芥花油、橄欖油、大 多數堅果 	大豆油等植物油、 核桃、亞麻籽 	奶油、豬油等動物油  椰子油、棕櫚油等熱帶植物油

六、 選擇未加工或最少加工食品，少吃超加工食品

超加工食品是指食品中除了添加鹽、糖或脂肪之外，還添加了人工色素、香料和防腐劑等添加物，以提高穩定性、適口性等，例如含糖飲料、微波食品、泡麵、包裝餅乾、加工肉品等。在一項 4 週實驗中，發現攝取大量超加工食品的族群與肥胖成正相關。影響日後健康產生代謝症候群、糖尿病或心血管疾病等且容易增加死亡率。建議日常飲食選擇未加工或最少加工食品，少吃超加工食品。

七、 少吃含糖食品和飲料

國健署建議，每日飲食中添加糖不宜超過總熱量的 10%，添加糖為製備食物或飲料所添加的糖，包括蔗糖、玉米糖漿、黑糖、蜂蜜、楓糖等，其與體重過重、第 2 型糖尿病和冠心病的風險升高有關，建議含糖食品和飲料淺嚐即止，學習拒絕甜蜜的誘惑。

八、 適量攝取鹽分



若日常飲食常外食、喜歡重口味或常吃加工食品等，容易攝取過高鹽分而引起高血壓、心血管疾病等，須注意調味料、加工食品及包裝食品的食用量，可以利用低鈉鹽(鉀鹽)或是天然辛香料，例如:蔥、薑及蒜等，來取代調味料，搭配得舒飲食來控制血壓，兩種方法相輔相成效果更佳。

得舒飲食五口訣:

1. 選擇全穀雜糧類
2. 天天 5+5 蔬果
3. 選擇低脂奶
4. 紅肉改白肉
5. 吃堅果、用好油

九、 不喝酒或少喝酒

根據國健署-國民飲食指標建議，若有飲酒習慣，男性不宜超過 2 杯/日(每杯酒精 10 公克)，女性不宜超過 1 杯/日，若沒有飲酒習慣，則不建議飲酒。

酒精克數計算公式: 酒的 c.c.數 × 酒精百分比 × 0.785(酒精密度)

例如: 喝 1 罐 350 c.c. 的啤酒，酒精含量 5.5%， $350 \times 0.055 \times 0.785 = 15.1$ 克酒精

十、 維持良好飲食習慣

好的飲食才能帶來健康的身體，不論是自己在家裡製備或是外食，都須遵守以上健康的飲食型態，一起建立良好習慣，守護健康!

參考資料：

- (1) 2023 AHA/ACC/ACCP/ASPC/NLA/PCNA Guideline for the Management of Patients With Chronic Coronary Disease: A Report of the American Heart Association/American College of Cardiology Joint Committee on Clinical Practice Guidelines
- (2) 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association
- (3) 衛生福利部國民健康署-國民飲食指標手冊
- (4) 董氏基金會-得舒飲食原則