



# 6大護心妙招 讓您做個「好心」人

電視新聞曾有某某名人因心肌梗塞驟逝，或緊急裝置支架的報導，衛生福利部日前公布105年國人十大死因，心臟疾病位居第二，青壯年急性心肌梗塞的發生率持續攀升，心血管疾病已經嚴重威脅國人的健康，往往發生的突然，讓人措手不及，萬萬不可輕忽！

林芳璋  
汐止國泰綜合醫院營養組營養師



從家族病史、年齡大小、空氣污染、生活壓力、不良飲食習慣(高油、高鹽、低纖)、肥胖、吸菸、大量飲酒、缺乏運動等，都是心血管疾病的危險因子，換句話說，生活中存在危險因素越多的人，罹患心血管疾病的機率就越大。

面對總總的危險因素，除了藥物的治療，更重要的是生活型態及飲食習慣的調整，就讓營養師教你保有「好心」的生活飲食六妙招，降低心血管疾病發作機率。

## {妙招一} 「高纖維」降低冠心病風險

因社會時代變化，為求方便，大眾普遍習慣購買現成餐食，2016年最新外食人口調查顯示，國人平日早餐外食比例64.8%，午餐外食更達79%，台灣國、高中生的早、午餐外食比例均超過8成，而外食採買常會面臨肉多菜少(纖維少)的問題；挑選「高纖維」餐食並不難，只要牢記「蔬菜優先」即可，增加蔬菜不僅可控制血糖，亦可增加好的膽固醇(HDL)，保護心血管健康；主食則可多選擇糙米、燕麥、紫米飯或是南瓜、地瓜等都富含膳食纖維；豆類像黃豆、黑豆都為高纖維食物並含有優質蛋白質、鈣、鐵等，這麼多高纖食材來源，趕快試看看吧！

## {妙招二} 少「油」減「脂」降血栓

營養師在衛教中常常聽見病人說：下班回家還要煮飯太累了，買個便當好方便；熱賣便當主菜如：炸排骨、雞腿、燒肉、滷肉及鱈魚排，這幾款便當正所謂熱量、脂肪、鈉含量都爆表的「三高便當」，若長期使用，恐增加罹患心血管疾病的風險。營養師建議少吃油炸，肉類選用低脂瘦肉、帶骨肉類、魚類及海鮮類；用餐時肉類去皮(如雞皮、鴨皮等)、去除肥油，以避免攝取過多飽和性脂肪及膽固醇；或是選用蒟蒻、豆腐之類的，減少肉類用量，油脂也相對減少又不失口感；少用調味料(例如：美乃滋、沙茶醬)，川燙或涼拌最好，或者換上清爽口味的調味方式，像是洋蔥、薑、檸檬汁、和風醬油等等，只要花點心思，改變烹調方式，也能兼顧美味健康。

## {妙招三} 高血壓「鈉」該怎麼辦?

高血壓是最常見的慢性疾病，也是心血管疾病潛在殺手，除了按時服用藥物、正確監測血壓以外，飲食方面也必須注意，其中鈉的攝取量每天不超過2400毫克；調味品需慎用，如味精、醬油、蠔油、烏醋、味噌、番茄醬、豆瓣醬、甜麵醬等，皆為含「鈉」量高的醬料，可利用天然辛香料來添增風味；湯底建議可用綜合蔬菜清湯，可減少調味料的使用；罐頭及各種加工食品(臘肉、燻雞、鴨賞...)，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，應盡量避免食用。

### 食鹽與其他調味料的代換(含鈉量相等)

1 茶匙鹽 (2000 毫克鈉)	1 公克鹽 (400 毫克鈉)
=5公克鹽	=6 毫升醬油 (1 1/5 茶匙醬油)
=2 湯匙醬油	=3 公克味精 (1 茶匙味精)
=5 茶匙味精	=5 毫升烏醋 (1 茶匙烏醋)
	=12 毫升蕃茄醬 (2.5 茶匙蕃茄醬)

## {妙招四} 增加日常身體活動，規律運動鍛鍊

要活就要動，身體活動對心臟健康很重要。研究表明，許多不同類型的運動可有效提高高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C每增加10 mg/dl，冠狀動脈心臟疾病風險下降2-3%)，包括重量訓練和有氧運動。運動可增加能量的消耗，提高身體新陳代謝率，減少體脂肪囤積，幫助維持健康體重，實屬健「身」強「心」的好方法！

## {妙招五} 不讓「菸」滅你，就從減菸起

香菸含有尼古丁成分，易使血壓升高、心跳加快、心律不整，增加許多疾病風險，包含心臟及肺部疾病。其中，吸菸會抑制體內HDL膽固醇。有研究發現戒菸可增加HDL膽固醇，並且可以在很短的時間內(即只有12周)改善HDL功能，降低炎症的發生，對心臟等是有益的影響。別讓香菸成為「健康殺手」。

## {妙招六} 配合醫師，定期追蹤

有效遠離心血管疾病的方式，需要保持良好的生活習慣，若已發生疾病或身體有任何異狀，應及早治療，不宜拖延，並配合醫師指示定時服用藥物，定期追蹤，隨時監測自己的健康狀況，千萬別忽視自己的健康。

從現在起，為了您的健康，快將以上妙方納入您的錦囊裡，重新調整飲食、生活習慣，做個健康吃、快樂動的「好心」人。

### 參考資料：

1. Takata, Kohei, et al. "Impact of cigarette smoking cessation on high-density lipoprotein functionality." *Circulation Journal* 78.12 (2014): 2955-2962
2. Ali KM, Wonnerth A, Huber K, Wojta J. Cardiovascular disease risk reduction by raising HDL cholesterol - current therapies and future opportunities. *British Journal of Pharmacology*. 2012;167(6):1177-1194. doi:10.1111/j.1476-5381.2012.02081.x.
3. 衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>