

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《48》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：楊蕙萍、邱淑娟

第四十八期《中華民國九十三年十一月十五日出版》

有益心血管疾病的食物

「六十五歲的老翁，一覺醒來突然中風了！」這種事情在周遭時有所聞！據行政院衛生署民國 92 年的統計資料顯示，腦血管及心血管疾病分別是造成國人十大死亡的第二及第四大原因。因此做好預防保健工作是非常重要的。熱量、蛋白質、脂肪攝取過多，飲食多鹽分，生活節奏緊張、抽煙、喝酒，或活動量不足等等都是導致心血管疾病的成因。

預防心血管疾病首要之務：改善飲食習慣與改變生活型態。

改善飲食習慣之道：

檢視目前的飲食習慣、食物的選擇是否正確？飲食內容是否遵守少油、少鹽、少糖、多纖維、多蔬果原則？三餐時間正常嗎？是否每天都吃宵夜“？”

改善生活型態方面：

有抽煙及貪杯等習性者，請最好戒除。

臨床實驗指出，只要抽煙，心臟病發作的機會就大增。

每天抽一包煙的男性，罹患動脈疾病的機率是不抽煙者的兩倍，

抽煙的女性較不抽煙者增加 5~10 倍的心臟病罹患率。

將運動列入日常活動，也是保護心臟的健康之道。



良好的飲食習慣

- 1.選購食物時，請詳讀標籤內的成分說明，特別要注意總熱量、脂肪熱量、脂肪總含量、飽和脂肪及膽固醇含量的標示。
- 2.少吃高鈉量食物，如鹽、味精等調味品。
- 3.少吃動物內臟，如腦、肝、腰子等，及蟹黃、蝦卵、魚卵。
- 4.減少並控制油脂的攝取。油炸、油煎等方法烹調的食物少吃，宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、滷等方式。
- 5.選擇富含單元不飽和脂肪酸的油品，如橄欖油、花生油料理食物；少用豬油或牛油等含飽和脂肪酸的油品烹飪，並儘量避免吃豬皮、雞皮、鴨皮及魚皮等飽和脂肪含量高的食物。
- 6.多吃纖維質豐富的食物，如：蔬菜、水果、全穀類。
- 7.多蔬果



有益心血管疾病的食物

「醫食同療」是自古名言，說明了食物是最好的醫藥，長久以來也有很多研究，利用食物中的原有成分取代臨床用藥促進健康。如果平時多利用各種天然食物，特別是具有預防心血管疾病成分，有預防保健的功能。

◎魚油 / 魚肉

許多醫學研究顯示： ω -3 不飽和脂肪酸(魚油中)可降低血液中三酸甘油酯的濃度，如深海魚類鮭魚、鱈魚、鯖魚等。也具有抗血栓、減少血液黏稠度及發炎反應的功效，預防粥狀動脈硬化。因此，若每週食用 2~3 次深海魚類，可有效預防心臟病。另外，有些植物油也含有 ω -3 脂肪酸，如芥花油。

◎黃豆

黃豆中的異黃酮素有降低膽固醇的功效，尤其是壞的膽固醇，但不會降低總膽固醇含量。黃豆蛋白能夠幫助人體腸內膽酸再吸收，有助血中膽固醇降低。

◎ 蔬果類

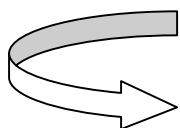
維生素 C (如柑橘類及蕃石榴等水果)、維生素 E (如小麥胚芽、麥片、深綠色蔬菜等)、β-胡蘿蔔素 (如胡蘿蔔、橘子等) 及植物素 (如蕃茄、荷蘭芹、甘藍菜、十字花科蔬菜、麥苗等) 等營養素，有助於預防心血管疾病。蔬果所含的鉀，有控制血壓的功效；葉酸可幫助體內同半胱胺酸代謝，降低心血管疾病的風險；維生素 C 為抗氧化劑，可預防血脂過氧化。

◎ 菇、蕈類

從營養價值上來看，菇、蕈類是一種低脂肪的食物，含有醣類、蛋白質、維生素 B1、B2 及 D 等營養素。以醫學生理的角度來看，菇、蕈類可以預防許多慢性疾病，包括癌症、腦中風、心臟病及高血壓，有降低膽固醇、改善高脂血症及預防血栓的形成。

◎ 洋蔥

洋蔥富含類黃酮，根據流行病學的研究發現，類黃酮與冠心病具有負相關性。



◎ 大蒜

研究顯示：大蒜可以鬆弛動脈肌細胞，降低動脈張力，有預防動脈粥狀硬化的效果。

◎ 紅麴(紅糟)：

紅麴是利用紅麴菌生長於蒸煮過的米粒上而形成的發酵食品。傳統的紅麴食用方式，利用紅麴(紅糟)當調味品，製成糟肉、紅糟鰻、叉燒肉及紅糟蛋等，目前紅麴還用來釀酒、釀醋。近年來多項研究顯示，紅麴菌會產生多種對人體有用的物質，對於預防心臟病、動脈硬化等病症有很大的幫助。

◎ 茶

茶中的多酚類，是一種抗氧化劑，可修補體內自由基對細胞造成的損害，對於冠心病有預防效果。另外茶中含有兒茶素，對於膽固醇和高血壓的控制都有幫助。在眾多茶類中，以綠茶的效果最好。

◎ 紅酒

葡萄酒中的多酚類，是一種抗氧化劑，可預防氧氣與血液中脂肪產生化學反應，降低心血管疾病的形成。

適度飲用葡萄酒 (小於 90 cc 的攝取量)，可降低體內壞膽固醇含量，減少血管阻塞。

葡萄酒也能改善人體的凝血機轉，減少血栓的發生。



◎芝麻油 / 芝麻

芝麻中的不飽和脂肪酸和卵磷脂，可以防止血管老化，維持血管彈性，預防動脈粥狀硬化。杏仁、花生等種子類食物，亦含有豐富的不飽和脂肪酸，有降低膽固醇的功效。

◎蒟蒻 / 果膠

蒟蒻和果膠同屬於富含水溶性纖維的食物，而水溶性纖維可與膽酸結合，將膽酸排除體外，有降低膽固醇的效用。

示範菜單



鮭魚味噌拌飯（4 人份）

材料：紅鮭魚 150 克，糙米飯 2 碗，大豆味噌 1 大匙，蔥花少許，檸檬片

調味料：鹽 1/2 小匙，砂糖 1/2 小匙，橄欖油

做法：1.紅鮭魚洗淨，將水分吸乾備用。

2.鍋內放入橄欖油 1 大匙，將鮭魚兩面煎到呈現金黃色，並攪碎備用。

3.把味噌倒入鍋中，加入調味料稍加拌炒，最後倒入糙米飯炒拌均勻，灑上蔥花少許，即可盛盤。食用前擠上檸檬汁，非常爽口。

紅麴秋葵（2 人份）

材料：秋葵 10 支

調味料：紅麴醬少許

做法：秋葵洗淨，熱水川燙、待冷卻後沾些紅麴醬食用是道爽口的涼拌菜。

鐵觀音燉雞

材料：鐵觀音 20 公克、雞半隻、黑棗 20 粒、栗子 20 粒、鹽 1 大匙，
紅棗 20 粒、蓮子 30 粒

做法：1.鐵觀音茶先用大壺泡開沖 2 至 3 次，取茶湯入電鍋內鍋。

2.雞肉切塊後放入內鍋。

3.栗子泡沸水，待冷卻剝去外膜後放入內鍋。

4.再放入黑棗、紅棗、蓮子、鹽，外鍋加水半碗，燉約 40 分鐘即可。

