



培養健康飲食習慣 預防心血管疾病

近年來由於社會經濟進步，生活繁忙，因而沒有注意健康飲食的重要，常吃高脂低纖的食物，加上筵席與應酬之頻繁，又缺乏運動，在無節制的飲食下，導致肥胖、脂肪肝、心血管疾病等疾病。飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食，更是造成心血管疾病的主要原因之一。

另外，經常進食高脂肪性食物，已證實可引致血液脂肪及膽固醇度數升高，加速血管粥樣硬化，引起冠心病。血液脂肪及膽固醇指數愈高，冠心病的發病率也就愈高。據衛生署在2003年的統計指出，因冠心病而死亡的人數有3719人，佔總體死亡率10.2%，即平均每日有10人死於冠心病，所以飲食習慣是直接影響我們的健康。



撰文：
香港大學醫學院
內科學系副教授
張文勇醫生

導致心血管疾病的因素及預防方法

從世界上多項研究中已得知，可導致人們出現心血管疾病的因素與飲食習慣有關，包括少吃蔬菜及水果、吃過多油膩、太鹹或太甜的食物等，這些均提高血管硬化的機會。而高血壓、糖尿病、血脂過高(包括膽固醇過高)等疾病更與心血管疾病有密切的關係。

港大醫學院在2000至2004年期間進行了一項名為「香港心臟病危險因素調查」，合共訪問了近2000名35歲以上的成年人，當中65歲以上的長者，有一半患有高血壓，三分一人患有糖尿病。由於營養過剩，脂肪肝、高膽固醇與三酸甘油酯偏高的情況相當普遍。

另外，不良的生活習慣，如吸煙及運動不足，以及工作壓力過大、精神緊張、焦慮等，也會導致心血管疾病。

由於不健康飲食是造成

心血管疾病的主要因素之一，所以平常要少吃肥肉、肉皮、香腸、及高油脂的點心和零食。亦要減少進食過量的糖及鹽，糖份過多會轉化為脂肪引致肥胖，鹽份過多則會增加高血壓的機會，所以應減少進食。

同時也要少吃內臟和蛋黃、魚卵等高膽固醇的食物。反之，多吃蔬菜、生果等高纖維的食物，有助於降低血液中的膽固醇含量；烹調時多用蒸、煮、炒等少用油的方式來代替油煎、油炸，減少食油的用量。

健康金字塔

自從1992年美國農業部提出飲食指南金字塔的概念，廣受人們奉為依據，依生理需求量原則，從塔底至塔尖：五穀根莖類、肉豆魚蛋奶類、蔬果、油脂，已成為人們基本的生活常識。

2004年美國農業部提出新的飲食指南，在新的金字塔中，進一步將飲食金字塔概念革新成重「量」的「健康」金字塔。指出人們應依照個人對營養的需求來定下進食的分量，只要份量控制得宜，即使每天進食小量巧克力也沒有問題，但該份量

主要視乎本身每天運動量多少而定，如運動量不高，則應減少分量。只要每天可控制到總卡路里吸收量，便可保持健康身體。

在新的健康金字塔中，每日進行帶氧運動是維繫健康生活的根基。運動可促進全身血液循環、增進心肺功能、並加速體內新陳代謝，而且要維持良好的體態與控制體重，運動仍為不二法則，不管行山、打羽毛球、游泳或跳舞等，只要每天進行至少半小時或以上的運動，便可維持健康體魄。

攝取過量的脂肪會造成肥胖、血脂過高等健康問題，但攝取適量來自植物或魚類的脂肪，卻有益健康，如橄欖油、葵花油及深海魚油(Omega 3)等，都是降低心血管疾病罹患率的重要因子，所以宜適量進食。

五穀根莖類為人類獲得熱量的主要來源。而研究發現，過量食用精製過的澱粉類食品，如白米、麵食、甜點、白麵包等，不但會干擾人體內葡萄糖與胰島素濃度的平衡，也是肥胖的根源。所以在健康金字塔則建議改變飲食習慣，食用更健康營養的全穀類食品，如燕麥麵包、糙米等。

中國人以米飯為主要食糧，若果要減低熱量所引致肥胖，便要注意澱粉質的食量。

舊金字塔主要是針對美國人過往多吃紅肉的習慣。而新的健康飲食概念，認為蛋白質對健康也很重要，應多吃蛋白、白肉、魚肉、豆類及奶類食物。



多進行帶氧運動，如打籃球、跑步等，均可減低患上心血管疾病的機會。

(蔡家緯攝)

美國農業部2004年所發表的健康金字塔建議

- 每天進行最少30分鐘帶氧運動
- 多進食全穀類食物
- 多吃蔬菜
- 多吃水果
- 選擇高鈣、低脂或脫脂的牛奶及奶類產品
- 選擇瘦肉及豆類食物
- 吸取適量的油份，宜選擇植物油及深海魚油 (Omega 3)

資料來源：MyPyramid.gov

根據新的健康金字塔，每日三餐要多吃蔬菜及全穀類食物，多吃魚及家禽類，少吃紅肉及精製的穀類食物。如果飲食中有乳製品，應選擇低脂，而且多使用植物油，勿用動物油。

總結

要從飲食上預防心血管

疾病，應盡量選用高纖食物，可預防及改善便秘之外，減少患大腸癌的機會，並有助降低膽固醇，以預防心血管疾病。

多選用全穀類代替精緻的五穀類。例如：選擇糙米或全麥食物，以代替白米或麵食。蔬菜、水果盡可能連皮吃。因為蔬果中的纖維質

大部分存於表皮及種子中。

要預防冠心病，應該選擇進行「帶氧運動」，包括足球、籃球、網球、羽毛球、緩步跑、健康舞、步行、遠足、跳繩和游泳等。根據世界衛生組織的最新建議，每天最少應進行半小時運動，才算是足夠的運動量。