

別傷“心” 心血管疾病飲食報你知！

文/營養科 陳盈汝 營養師、蔡若綦 實習生

由於人口結構的老化、生活模式與飲食習慣的改變，心血管疾病已成為台灣地區最主要的慢性疾病之一。衛福部統計107年國人十大死因中，心血管疾病的死亡率佔第二名，較106年心臟疾病死亡人數上升4.5%。因此，如何預防心血管疾病的發生成為刻不容緩的事！

什麼是心血管疾病？

心血管疾病又稱為循環系統疾病，指的是包括心臟、血管（包含動脈、靜脈、微血管）的疾病。簡單來說，任何影響心臟血管系統的疾病都可稱為心血管疾病，常見的心血管疾病包括冠狀動脈症候群、心臟病、中風、心肌梗塞等。

危險因子：

臨床發現，心血管疾病有年輕化的趨勢，已不再是老年人的專利，慶幸的是，約有九成的心血管疾病是可以預防的，可藉由減少危險因子來預防動脈硬化。

- A. 無法控制的危險因子：
- B. 家族病史、年齡、性別、種族：
- C. 可控制的個人危險因子：

三高(高血壓、高血糖、高血脂)、吸煙、過度飲酒、不良飲食習慣、肥胖、缺乏運動、工作壓力、熬夜。

最新預防指引報你知！

2019年美國心臟協會(AHA)與美國心臟學院(ACC)共同提出幾項要點來預防心血管疾病的發生。

飲食：

1. 建議多攝取蔬菜、水果、堅果和豆類製品，在肉類攝取方面建議食用魚肉為主，或採地中海飲食型態。
2. 少吃加工食品、精製糖和含糖飲料。
3. 低膽固醇、低鈉飲食。
4. 避免反式脂肪攝取。
5. 使用單元不飽和脂肪酸（橄欖油、芥花籽油）、多元不飽和脂肪酸（葵花籽油）取代飽和脂肪酸（豬油、牛油）。

生活型態：

1. 每週最少運動150分鐘的中強度運動（快走、慢跑、騎腳踏車）或75分鐘的激烈運動（快跑、球類運動）。
2. 有動總比沒動好！即使無法達到最低活動建議量，只要有進行運動，就有助於預防心血管疾病的發生。
3. 減少久坐行為。

體重控制：

1. 體重過重或肥胖者建議減重
2. 控制BMI和腰圍在正常範圍： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ ，腰圍男生不超過90公分，女生不超過80公分。

我有心血管疾病，又該如何吃呢？

得舒飲食證實可以下降血壓，減少心血管疾病發生的風險，美國心臟學會（AHA）提出：健康的飲食和生活方式是對抗心血管疾病的最佳武器，建議採得舒飲食DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)型態。

何謂得舒飲食？

- 選擇全穀根莖類：

至少三分之二以上選用未精緻、含麩皮的全穀類或根莖類（全穀米、地瓜、芋頭），取代精製白飯、白麵製品。

- 天天5+5蔬果

每天攝取5份蔬菜、5份水果，亦可選擇100%果汁、新鮮蔬果汁，不額外添加精製糖為佳。

- 選擇低脂奶

每天攝取一至兩份奶類，包含優格、起司、優酪乳、奶粉。若飲用乳品易有脹氣或腹瀉之狀況，可改用低乳糖或無乳糖乳製品。

- 紅肉改白肉

白肉：魚肉、不帶皮家禽（雞、鴨、鵝）為主，多攝取植物蛋白（黃豆製品）更佳。

紅肉：家畜（豬、牛、羊）、內臟類，應減少食用次數及頻率，並以攝食瘦肉為主。

- 吃堅果、用好油

堅果類：建議每天攝取一份（塑膠湯匙一匙）取代油脂一份，如：腰果、開心果、松子、核桃、芝麻等，可直接吃或入菜。盡量選擇無過多調味的堅果，以防止攝食過多的鹽和糖。

烹調油選用橄欖油、葵花籽油、芥花油等植物油，取代動物油：豬油、牛油、奶油。

1600大卡得舒飲食食譜範例：

項目	菜單（材料）
早餐	低脂牛奶一杯240cc+鮭魚御飯糰+香蕉一小根（約70g）
午餐	五穀飯八分滿（120g）、香滷雞腿（去骨後120g）、蒜香地瓜葉（一碗量）、蔬菜湯（蔬菜半碗）
午點	蘋果一小顆（120g）或140c.c.蘋果汁
晚餐	雜糧飯八分滿（120g）、清蒸鱈魚（70g）、番茄炒蛋（大番茄及蛋皆半顆）、川燙花椰（一碗量）
晚點	奇異果1.5顆