

護心食在好健康

文/營養科 陳盈汝 營養師

最新預防指南

衛福部統計108年國人十大死因中，心臟疾病及高血壓性疾病分別佔死亡率第二、第八名，而2019年美國心臟協會（AHA）與美國心臟學院（ACC）共同提出心血管疾病初級預防指南，還強調了透過飲食和運動的重要性。

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、含糖飲料和精製糖（每天 <10%總熱量）。
- 3.低膽固醇、低鈉飲食（<2000毫克/天）。
- 3.避免反式脂肪攝取。
- 4.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、牛油等動物油）。

生活型態

- 1.每週最少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，並且減少久坐行為。

體重控制

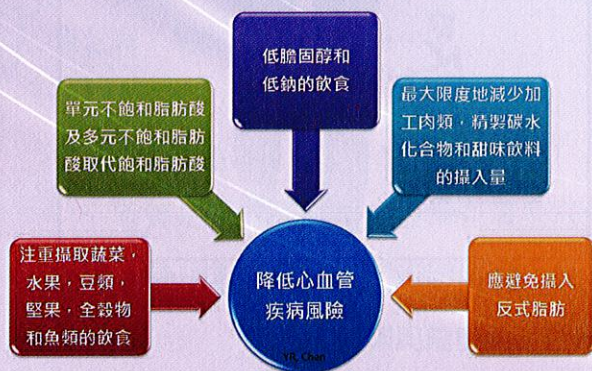
- 1.體重過重或肥胖者建議減重。
- 2.控制身體質量指數（BMI）和腰圍在正常範圍：18.5≤BMI<24，腰圍男生不超過90公分，女生不超過80公分。計算方式：體重（公斤）/ 身高²（公尺²）。

護心飲食原則

除了2019的預防飲食指南外，當前獲得最高水平證據支持之護心飲食原則為地中海飲食和得舒飲食皆與降低冠心症、心血管疾病和死亡風險有關。

地中海飲食重點（Mediterranean diet）

- 每日多攝取綠色蔬菜、水果、全穀物、堅果、豆類。
- 使用橄欖油做為主要用油。
- 每週至少吃兩次的魚貝類，適量攝取白肉之瘦肉、乳製品、蛋。
- 少吃紅肉和甜食。
- 足夠的水分攝取及適度飲酒（紅酒）。



得舒飲食 (DASH diet)

- 選擇全穀根莖類：至少2/3以上選用未精緻、含麩皮的全穀根莖類（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。選擇少調味的堅果，防止攝食過多的鹽和糖。而烹調用油選用橄欖油、葵花籽油、芥花油等植物油，取代動物油：豬油、牛油、奶油。

以上原則為護心飲食的總體構架，從營養的角度來看，不管是指南或是兩者飲食型態其實皆頗為相似，但得舒飲食的乳製品攝

入量更大，鈉的攝入量有明確限制（<2300毫克/天），而對海鮮重視程度較低。但最值得關注的是以上皆限制了紅肉攝取（尤其加工肉品和飽和脂肪），並強調以蔬果、堅果和全穀物為基礎的飲食。

許多人可能面臨需要“大修”自己的飲食而感到不知所措，且台灣的飲食習慣與國外的研究或許有很大的差異，但仍可試著截取健康飲食型態的優點來優化我們的飲食，例如將常吃的白米飯替換成全穀飯，餐餐至少半碗蔬菜及一份拳頭大的水果，少吃紅肉改以植物性蛋白之豆製品或魚、海鮮、蛋、家禽取代，減少烹調用油搭配每天一匙堅果，並可以再進一步更換油的選用。

台灣人習慣吃飯配醬菜及使用重口味調味的習慣也需要注意，加工品及醃漬物含鈉量都非常高，須限制食用，調味部份則建議使用“一”種調味料搭配蔥薑蒜及辛香料提味為佳，想當然而自己下廚是最佳選擇。

若是經常外食的您，可以利用一些技巧來減油減鈉，如自助餐夾較上層的菜、便當主菜選擇滷、烤取代煎、炸等；飲食調整通常是一個過程，成功做到健康飲食型態是需要時間及毅力的，為了健康便勢在必行。最後，提醒大家適當運動鍛煉搭配正確飲食方式才是護心之道！