

健康資訊

Subject 淺談三高飲食及生活衛教

■ 家庭暨社區醫學部 / 林嘉貞醫師

國人慢性健康問題最常見的為高血壓、高血糖及高血脂。要改善這些慢性問題，關鍵是要由飲食控制及改變生活型態開始。大部分的患者均能藉由飲食及生活型態的改變而改善疾病惡化，部份民眾則必須搭配藥物來控制這些問題。以下為您介紹高血壓、高血糖及高血脂三大慢性疾病和該如何透過生活型態的改變來控制病情。

高血壓

- ◎介紹：測量血壓結果為收縮壓高於140，舒張壓高於90，則有罹患高血壓的危機，易患高血壓的危險名單包含：飲食鈉鹽過高、抽煙、飲酒過度、心理壓力、運動不足及體重過重等。
- ◎控制：睡眠充足、定期主動測量血壓、保持適當體重、持續運動、壓力紓解、少吃高鹽高鈉食物、不吸菸、節制飲酒。
- ◎飲食注意事項：「三少二多」的原則：
 - 1.少油脂：少用動物油（豬油、牛油）、多用植物油（芥籽油、橄欖油）。
 - 2.少加工食品：少吃火腿、燻雞、香腸、泡菜、罐頭。
 - 3.少調味料：少糖、少鹽、少味素、少胡椒。
 - 4.多蔬果：每天吃到四碟蔬菜及四份水果。
 - 5.多高纖：經常攝取五穀米、糙米、雜糧麵包等天然食物，另外每餐盡量吃7~8分飽。

高血糖

- ◎糖尿病介紹：糖尿病是一種新陳代謝失調的慢性病，主要是因人體內胰島素分泌不正常或功能減低，以致身體利用醣類的能力減退，造成血糖過高，尿中有糖的現象，同時也使人體蛋白質，脂肪代謝不正常，如不加以改善，除了造成身體的虧損，還易引起各種急、慢性併發症。
- ◎糖尿病的控制：基本上糖尿病飲食是一種健康、均衡、可富變化的飲食，糖尿病患者或其家屬要具備有基本的營養觀念，了解食物的成分及飲食計畫，才能正確的選擇食物並達到飲食控制的三個目的：
 - 1.供給足夠且均衡的營養及維持理想體重。
 - 2.避免血糖過高或過低，維持穩定、理想的血糖濃度。
 - 3.預防或延後併發症的發生。
- ◎飲食注意事項：
 - 1.切忌肥胖，儘量保持標準體重。
 - 2.定時定量，每餐飲食依照計畫，不可任意增減，切忌暴飲暴食。
 - 3.糖果、蜂蜜、添加砂糖的煉乳、飲料、中西甜點等盡量避免食用，若嗜食甜食者，可選用阿斯巴甜(Aspartame)或糖精(Saccharine)來代替。
 - 4.含澱粉高的食物及鹹的點心須按計畫食用，勾芡濃湯也不宜大量食用。
 - 5.炒菜宜用植物油，忌用含飽和脂肪酸高的油炒菜，如豬油、牛油、奶油等，也忌吃肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
 - 6.烹調食物可多利用清蒸、水煮、涼拌、滷等方法，少吃油炸食物。
 - 7.飲食不可太鹹，少吃膽固醇高的食物。
 - 8.喝酒不只增加熱量的攝取，酗酒更是會影響到糖尿病的控制，除非醫師允許及在專家指導下，否則禁止喝酒。
 - 9.依照飲食計畫多選用富含纖維質的食物，如全穀類主食糙米、胚芽米等，未加工的豆類、蔬菜、水果等。
 - 10.適度運動對糖尿病患者有很大幫助，但重度運動(例：網球，排球、羽毛球、桌球等)，須經醫師診治，得到允許才能從事，而服用降血糖劑或注射胰島素者，從事重度運動前或中途，需要加食一點食物，以避免血糖波動過大，須加食多少食物，最好向醫師或營養師詢問。
 - 11.盡可能食用乾飯，稀飯、泡飯儘量少食。
 - 12.胰島素依賴型之糖尿病患需隨身攜帶方糖。

高膽固醇/高三酸甘油脂

◎高膽固醇/高三酸甘油脂介紹：當血液中的膽固醇、三酸甘油脂增加，使血脂異常，會造成動脈硬化，且增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

◎控制降低血脂肪：1.飲食清淡2.控制體重3.控制血壓4.持續戒菸

◎飲食注意事項：

- 1.少吃含有高飽和脂肪的食物，例如奶油、冰淇淋、牛、豬等固狀油類，動物內臟(如肝、腦、心、腎等)、海產類(如鮑魚、章魚、蝦等)，炸薯條、薯片、蛋黃等減少食用。
- 2.多食用健康的低飽和脂肪的食物，例如蔬菜、烘、烤或煮的去皮家禽瘦肉(牛、羊、豬去除脂肪)，烘、烤、煮的魚，米、麥等各類穀物、大麥、玉米製成的麵包或餅乾、蛋白、植物油、乳瑪琳等。
- 3.肥胖者，應限制熱量攝取，以維持理想體重為原則。
- 4.需定期接受醫師檢查，並同時治療相關疾病。