

淺談三高飲食及生活衛教

文/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，根本問題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健康問題。以下為您介紹高血壓、高血糖及高血脂三大慢性疾病：

高血壓

●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。

●高血壓的控制：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，但糖尿病人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、蜂蜜及添加砂糖的煉乳、飲料、中西甜點等盡量避免食用，若嗜食甜食者，可

選
來
(4
用
(5
的
肉
(6
等
(7
(8
響
指
(9
女
類
1

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、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劑胰島素者，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者需隨身攜帶方糖。

高膽固醇/高三酸甘油酯

●高膽固醇/高三酸甘油酯介紹：當血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加，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。

●控制降低血脂肪四要點：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、豬等固狀油類或動物內臟(如肝、腦、心、腎等)、海產類(如鮑魚、章魚、蝦等)、炸薯條、薯片、蛋黃等。

(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。