



“心”“肝”真寶貝

注意營養
切勿過胖

楊雲



人們常把自己最喜愛的事物，視為「心肝寶貝」一樣來珍惜，惟恐它受到絲毫傷害。對生命而言，「心」「肝」的確是寶貝呢！一旦受到侵害，生命就有危險。

心臟與血管構成了人體的循環系統，它們負責把氧氣和營養素運送到各個組織、器官，供給細胞生存所必須的養份，並將代謝作用所產生的廢物輸出體外。當循環系統的任一部份發生故障時，體內某些部份得不到血液的供應，就會受損，而影响到身體的整體功能，因此在平時就應注意維護。

心臟的維護

以下就營養與心臟的關係，談談在飲食上所應注意的事項：

1. 每日攝取適當足夠的營養素：

一個人營養的狀況，與心臟的工作效能有密切的關係。一個極端營養不良的人，由於循環系統的功能減低，常顯示出心臟衰弱的症狀。如給予正常足夠的飲食，症狀便減輕，甚至消失，可見足夠的營養對於維護心、血管的健康是何等的重要。

2. 平日熱量不要攝取太多，以避免體重過重：

體重增加過多，使體型增大，循環加廣，增加心臟的工作量。而且，肥胖易導致脂肪積存在心臟肌肉上和腹腔內，會降低心臟的工作效率，且影响橫膈膜的運動和心臟的自由動作，所以平時應注意體重。您

的體重是否合乎理想呢？

依據農復會資料，理想體重的簡算法如下：

男性： $(\text{身高}-166) \times 0.6 + 58$

女性： $(\text{身高}-154) \times 0.5 + 50$

3. 改吃植物油，少吃胆固醇：

人體需要一定量的胆固醇，來維持健康，但是當您無法將吃入的，和體內所製造的胆固醇消耗完畢時，它會積存在血液中而危害人體。當它漸漸沉積在血管壁上，尤其是滋養心臟的冠狀動脈時，就造成動脈管壁變厚，血管腔變狹，於是輸送到心臟的血液和氧減少，而影响其功能。（食物中胆固醇的含量，請參考表 I）

4. 食鹽的適量攝取

根據流行病學的調查，食鹽吃太多容易引起高血壓，因此影响血液的運輸。心臟需要用更大的力量，才能完成輸送血液的工作，如此容易造成心臟過度工作，所以平時應避免吃很鹹的東西。（請參考表 II）

肝臟的維護

肝臟是人體內最重要的器官，它可以貯存、分解與代謝各種營養素，製造人體內所需要的物質，並可有效地執行解毒作用，將對身體有毒害的物質，轉變為無毒性，保護身體。當肝臟受到任何傷害，就會直接影响體內的新陳代謝等功能，因此在平日就應多加維護，以發揮它最大的功用。以下就飲食方面，略提

一些平日應注意的事項：

1. 避免飲酒過度：

微量的酒，對身體有益，但過度的酒，會增加肝臟的工作量，所以交際應酬多或常借酒消愁的人，肝臟最易受到傷害。

2. 均衡的飲食：

均衡的飲食，供給均衡的營養，使肝細胞得到適當的養份，而發揮它最大的功能。

3. 食物應多變換：

食物多求變化，不要長期固定選某種食物吃，以免食物中一些天然存在的毒物，或因污染而造成的有害物質，在體內過度積存，而增加肝臟的負擔，進而傷害到肝。

4. 選擇新鮮、清潔的食物，並注意餐具的衛生

有些肝臟的疾病，是因為飲食不潔，或餐具消毒不完全，而受傳染，因此平日應注意飲食衛生。

表 I

食物中胆固醇含量		(毫克/100克食物)	
蛋 白 0	草 魚 85	猪排骨 105	牛 腰 400
海 參 0	鮭 魚 86	牛 肉 106	全 蛋 450
海 蜇 24	比目魚 87	猪 油 110	蜆 454
牛 奶 24	鯨 魚 90	牛 油 110	魚肝油 500
羊 肚 41	雞 60-90	蛤 180	羊 肝 609
瘦猪肉 60	鴨 70-90	鰻 魚 186	魷 魚 1170
山羊肉 60	羊 油 89-122	奶 油 300	蛋 黃 2000
曾白魚 63	牛 羔 90-107	鰻 魚 348	牛 腦 2300
綿羊肉 70	黃 魚 89	牛 肝 376	猪 腦 3100
兔 肉 65	火 腿 100	猪 腰 380	鵪 鶉 蛋 3640

表 II

含鈉量高的食物

1. 奶類：乳酪
2. 肉類：加塩或醃燻的肉類及蛋類，如臘肉、肉鬆、肉脯、鹹魚、滷味、鹹蛋、板鴨、燻雞等。
3. 蔬菜類：①醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、雪裏紅、梅乾菜等。 ②冷凍蔬菜。
4. 水果類：蜜餞等。
5. 五穀類：蘇打餅乾、油麵、速食麵、麵線、鹹麵包等。
6. 調味料：塩、醬油、味精、烏醋、沙茶醬、味噌。

親愛的農友兄弟：

您們所栽培瓜果、蔬菜、園藝、花卉、水稻育苗、茶葉、菸草等農作物，如遇有各種生理與土壤所引起之疑難不解之症狀時或是要提高產量及改良品質，請通知敝公司為您提供服務。

一、施肥設計（合理的施肥避免過量所引起的病害及浪費）

二、土壤分析（如何恢復地力及連作所產生敗壞問題）

三、植物營養（要素不平衡所引起生理病變）

以上作物生長畸形及隔年結果診斷防治，歡迎農業界專家提携指導，協助克服台灣土壤危機。

大益農有機股份有限公司 技術服務部

大甲鎮中山路一段捌巷8號
服務專線：(04) 877359、863289
(02) 7033452

國語日報

父母愛子女·子女愛國語日報

為什麼家家歡迎國語日報？

國語日報是一份「小型的大報」，內容純正高尚，消息迅速正確，短評「日日談」立論公正，專欄跟副刊可讀性極高。

國語日報全部用白話文撰稿，並且字字注上標準國音。常讀國語日報，可以學國語、學現代文字。

國語日報每天有「兒童」「少年」「家庭」副刊，並有兒童習作園地「我的作品」和「小畫家」。一份報，全家看。國語日報附贈的雙週刊「古今文選」經海內外各大中學選為國文課本。「書和人」是介紹書籍與人物的權威讀物。報費每月120元。

國語日報出版部

設有舒適美觀的書室，陳列本報出版的兒童讀物、家庭讀物、國語文書刊。每天營業到晚上八點，歡迎家長下班時帶子女來買書看書。

國語日報語文中心

設備雅潔舒適，教室氣溫調節，開有外籍人士和華僑華語班，國人國語正音班，中小學生作文班，成人、兒童書法班。採小班制，重視個別指導。

訂報電話：3412448 · 台北市福州街十號
出版部書屋電話：3413510 · 台北市福州街十一號之三
語文中心電話：3418821 · 台北市福州街11號之3三、四樓