



預防慢性疾病 應該怎麼吃？

陳秀卿

慢性疾病如腦血管疾病（中風）、心臟病、惡性贅瘤、高血壓、糖尿病、高脂血症等是中年人主要健康問題。國人民國71年的10大死因分別為①惡性贅瘤，②腦血管疾病，③意外災害，④心臟疾病，⑤高血壓症，⑥慢性肝病及肝硬化，⑦支氣管炎、肺氣腫及氣喘，⑧結核病，⑨肺炎，⑩自殺。可知慢性疾病是國人的主要健康問題，慢性疾病的可怕是它不但是死亡也是殘障的主要原因，慢性疾病與急性傳染病是很不同的，慢性疾病的病因較複雜，在疾病的初期往往沒有警告的信號，等到有痛苦的症狀時往往疾病已相當嚴重，病人因而殘障或喪失生命或終身需用藥物、飲食等來控制病情。

如何預防慢性疾病

慢性疾病的預防，最重要的是第1線與第2線預防，第2線預防是早期發現疾病，且早期治療，即疾病已發生，但在疾病的早期對人體危害不大時即診治，此時治療容易且經濟上的負擔較小，前面已提到慢性疾病早期沒有警告的信號，因而必須定期作健康檢查。

中年人（40歲以上）的慢性疾病流行較嚴重，因此40歲以上者每年應作1次健康檢查，發現有問題如血壓高，膽固醇、三酸甘油脂、血糖、尿酸，或心電圖等異常時，應儘快按醫護人員的指導矯正並定期追蹤，以免疾病惡化而造成身體最嚴重的傷害，治療上



的困難以及經濟上的負擔。

第1線預防是在沒有罹患疾病前採取保健措施，根本地防止疾病的發生，是最理想的預防方法，過去危害人類的急性傳染病所以絕跡或獲得控制，主要是靠第1線預防，即預防接種如種痘預防天花，口服沙賓疫苗預防小兒麻痺，注射卡介苗預防結核病（特別是結核性腦膜炎），注射白喉、百日咳、破傷風、麻疹疫苗分別預防白喉、百日咳、破傷風、麻疹。急性傳染病所以能作第1線預防是因它的原因確定。

慢性疾病的原因雖複雜，但與膳食營養的不均衡有關係，最有代表性的研究是美國參議院營養特別委員會動員有關的專家學者調查研究世界各國居民的膳食與健康的關係，發現慢性疾病的形成與膳食營養不當很有關係，例如該委員會發現在非洲的居民文明病如心臟病、糖尿病、大腸癌、膽結石、高脂血症，肥胖症、便秘等均很少發生，分析非洲人的飲食，主要是植物性食品，含的纖維質較多，以非精製的食品為主，但是移民到美國的非裔人飲食習慣漸漸改變，即動物性食品攝取量增加而植物性食品減少，精製的食品較多，結果這些移民罹患的疾病亦漸與美國人同，成為文明病的俘虜。該委員會同時發現在美國的摩門

教徒比一般美國人健康，分析其飲食的內容亦是偏植物性的，即以未精製的五穀類、蔬果為主，少吃肉類等。

除此之外，仍有相當多的研究，綜觀其結論，即營養素過多與營養素不足均與慢性疾病的形成有關，因而均衡的營養也是預防慢性疾病的重要措施之一。爲了維護健康應如何吃？要訂定一種「理想」的飲食並不容易，因人有個別差異，其需要有別：年齡、性別、身高、體重、活動量或特殊的狀況，如懷孕、哺乳、生病等因素均有關，有關的研究正尋求更精確的營養需要並期證明膳食營養與慢性疾病的關係，但是目前很多國家爲了維護其國人的健康，均根據專家的研究訂有飲食指標或建議等。以下是綜合美國及我國的飲食指標與建議提供參考：

飲食要有變化

爲維護健康，我們需要40多種營養素——包括維生素、礦物質，胺基酸（由蛋白質來的），必需脂肪酸（由植物性與動物性油脂來的）和熱能（由醣類、蛋白質和脂肪來的），這些營養素來自我們所攝取的食物中。大部份的食物包括一種以上的營養素，以牛奶爲例，它提供蛋白質、脂肪、糖、維生素 B₂及其他

B類的維生素和維生素A、鈣、磷等，但是却沒有一種食物提供我們所需要的全部分營養素，以牛奶爲例：其所含的鐵質與維生素C極少，因而必須攝取各種食物以獲得充分的營養素，凡所攝取的食物種類愈多，則愈不容易發生某種營養素的缺乏或過多，另一方面飲食有變化也可避免暴露於某種污染的食物中（如黃麴毒素、重金屬、多環聯苯等）。

爲確保均衡的營養，每天應由各大類食物中選擇攝取多樣的食物，我國係將食物分5大類，即水果類、蔬菜類、油脂類、五穀類、奶、蛋、肉、魚、豆類。水果與蔬菜類是良好的維生素及纖維質的來源，特別是維生素C和A。全穀類和添加營養劑的五穀類提供維生素、鐵質和熱能。肉類提供蛋白質、脂肪、鐵質及其他礦物質與各種維生素包括 B₁及 B₁₂。奶類提供鈣質及其他各種營養素。專家指出，吃過量的某種營養素並無好處，如能攝取有變化的飲食，幾乎不需要額外添加維生素與礦物質，但以下的情況是例外的。

- 生育年齡的婦女，可能需要補充鐵劑以彌補其經血所損失的鐵質，但停經後的婦女則不必再補充鐵劑。
- 孕婦或哺乳婦需要的各種營養素較多，特別是鐵質、葉酸、維生素A、鈣質與熱能，必要時可請教

本社代售新書介紹

農會法論

定價 精裝500元
平裝450元
(郵購另加掛號郵資16元)

內政部農民團體科科長 胡盛光 著

內容：本書分緒論、農會的組織、農會的會員、農會的職員、農會的權責劃分制度，農會的會議，農會的經費與財務管理、農會的監督與輔導等八章，合計 996 頁。書中除論述各法條之立法緣由與涵義外，對於農會目前所適用之其他相關法規亦詳加敘述，並對各級農會十年來實施農會法之成效，加以評估與檢討。至於較易引起論爭之各項問題，亦引述正反意見俾供參考。此外有關機關歷年來所作之解釋令，亦分別予以轉述，以供查閱。對日本現行農業協同組合制度亦有詳盡之介紹與比較，藉供我國農會借鏡，是國內第一本內容最充實，資料最完整的“農會法論”。爲農會工作同仁，關心農會之人士或有意進入農會工作者提供了極爲詳實與珍貴的參考資料。

豐年社

台北市温州街14號
電話(02)3938148
郵政劃撥5930豐年社

醫護人員及營養師等。

• 高齡或活動較少者，食量可能較少，因此必須避免高熱量及缺乏主要營養素的食物如油脂、酒和糖等。

• 嬰孩有其特殊的營養需要，除非有特殊的困難，健康足月的嬰孩應哺喂母乳，母乳的營養素較牛奶易消化與吸收，且母乳含有抵抗疾病的抗體，可經由母乳帶給嬰孩。大部分的嬰孩3~6個月前不需要固體食物，在這期間，奶以外的食物可以逐漸加入，長期或延長母乳或牛奶的哺喂，未加固體食物或補充鐵劑，可能患缺鐵性貧血。為養成不要吃得太鹹或甜食的习惯，嬰孩的食物不必加鹽或糖，因為食物本身已含有足夠嬰孩需要的鹽與糖分，不需要額外添加。

維持理想體重

肥胖則罹患某些慢性疾病的機會增加，肥胖與高血壓、血液中三酸甘油酯與膽固醇增加有關，肥胖也增加罹患糖尿病的機會。以上各項又與心臟疾病及中風有關，因此維持理想的體重是很重要的。專家、學者對於理想體重的看法很多，對大多數人來說，體重不要超過其年輕時的體重最理想（即20至25歲時的體重），下表是行政院衛生署建議的各年齡層的理想體重：

年齡、身高與理想體重：

年 齡	身 高	體 重
	公 分	公 斤
0月—2月	56	4.9
2月—6月	63	6.7
6月—12月	73	8.7
1 ~ 3歲	90	13
4 ~ 6歲	110	18
7 ~ 9歲	127	25
10 ~ 男	141	34
12歲 女	143	34
13 ~ 男	160	50
15歲 女	154	47
16 ~ 男	169	60
19歲 女	158	51
20歲— 男	170	62
女	158	52
35歲— 男	166	62
女	154	52
55歲— 男	164	62
女	152	52

註：男性：± 1公分±0.6公斤

女性：± 1公分±0.5公斤

例如40歲男性身高170公分則其理想體重為

$62\text{公斤} + 0.6\text{公斤} \times (170 - 166) = 64.4\text{公斤}$

±10%為理想體重的範圍因而58公斤~70.8公斤為理想體重的範圍



假如你的體重是在理想體重的範圍內，要繼續維持時，每日所消耗的熱量要相當於所攝取的熱量，若要減輕體重，則所消耗的熱量要比所攝取的多，意即必須選擇熱量較少的食物或增加活動以消耗熱能，或者二者兼施以達減重的目的。減重要慢慢地減，穩定地每星期減半公斤至1公斤，一直到目標為止，這樣較安全地較能維持，長期的成功靠新的與良好的飲食與運動習慣，因而急速地節食不容易成功。不要嚐試太快地減輕體重，避免急速節食，該種急速節食的飲食嚴格限制很多種食物，每天少於800卡熱量的飲食，對身體可能有害，有些人發生腎結石、心理上的困擾等，少數的人則突告死亡。以下是減重的原則：

- 增加體力活動。
- 少攝取脂肪及含脂肪量高的食物。
- 少攝取糖及甜食。
- 避免飲用太多的酒。

慢慢增加每日的體力活動如走路、爬樓梯、騎單車、園藝工作，慢跑等對於減重很有幫助的。人體內一磅的脂肪（454公克）相當於3500卡熱量，要減1磅的體脂肪就必須燃燒3500卡熱量，假如每日多消耗500卡的熱量，持續1星期則可減輕1磅體重。另者假如你每日消耗1700卡，理論上，每天只攝取1200卡熱量的飲食，持續1星期亦可減掉1磅體重，如此繼續以達成目標。

不要嚐試將體重減至理想體重的20%以下，嚴重的體重減輕可能伴隨營養素缺乏，月經不規則，不孕，掉髮，極怕冷，嚴重便秘，精神障礙，皮膚異常等合併症。

假如你突然減輕體重，特別是不明原因的減輕體重，應儘速就醫診療，不明原因的體重減輕可能是潛在疾病的早期徵兆。