

農村家庭家事改進

預防慢性疾病，應該怎麼吃？

—陳秀卿—

避免食用太多的脂肪

血液中膽固醇高者，罹患心臟病的機會較大，雖然高血壓、吸煙、情緒的緊張、體重過重等均是心臟病發作的相關因素，但研究證明，飲食中含較高的飽和脂肪酸和膽固醇者，比較容易發生高血膽固醇症，因而攝取此種飲食者，較攝取低脂肪、低膽固醇飲食者易罹患心臟疾病，因此仍應注意飲食中攝入的膽固醇。

對於一部份人來說，由飲食中攝取過多的飽和脂肪酸和膽固醇，將增加血中膽固醇，但個別差異很大——這因與遺傳及身體利用膽固醇的情況有關，有一部份人雖然攝取高飽和脂肪及膽固醇飲食，仍然保持正常的血膽固醇，而不幸的是有些人雖然攝取低脂肪，低膽固醇飲食，但其血液中的膽固醇仍高。

雖然飲食建議仍然是個爭論，但綜合有關的研究，我國的飲食指標建議：在不影響良質蛋白質攝取的前提下，每日膽固醇攝取量，宜在 400毫克以下，（一個重50公克的雞蛋含的膽固醇爲 210毫克）表 1 係顯示各類食物中的膽固醇含量。

另又建議油脂的攝取量約佔總熱量的25%，飲食中應降低動物性脂肪（由於其所含的飽和脂肪酸較高之故），這個建議並非禁止攝取任何食物，例如蛋與內臟（如肝、腎等）雖含稍多的膽固醇，但同時含有很多的維生素、礦物質及良好的蛋白質，因而如總膽



固醇的攝取量未超過建議量，這類食物應適量攝取。

根據69—70年台灣地區膳食營養調查：國人平均膽固醇的 247毫克，一般人攝取均衡飲食者，不易超過此建議量，但偏食特別是酷愛海鮮、內臟類食物及經常應酬者，應加以注意。

有些人特別是高血壓、心臟血管疾病者禁食油脂，這樣也會造成營養不良，因油脂提供人體所需要的必需脂肪酸（植物油脂中含量較豐富），人體所需要的脂溶性維生素A、E、D、K也必須溶解於脂肪中才能被吸收，因而缺乏油脂可能造成脂肪性維生素的缺乏。

根據上述的調查，農村地區脂肪的攝取量佔總熱量的30.9%，超過建議的25%，且動物性脂肪的攝取量偏高，因而應減少豬油、肥肉、三層豬肉等的攝取，油脂的攝取同時必須考慮食物中隱形油脂的來源，例如：各種肉類即使是瘦肉、蛋黃、花生、黃豆等本身均含油脂，要避免太多的油脂、飽和脂肪酸和膽固

醇的方法，選擇瘦肉、魚、家禽肉、豆類等作爲蛋白質的來源，適量的食用蛋及內臟類（如肝、臟），少攝取奶油、人造奶油、奶精、烤酥油、椰子油以及含上述油類的製品，切除肉類中多餘的脂肪，烹調宜採用烤、烘、煮法；不宜用煎、炸法，爲要減少油脂的攝取，假如你喜歡全脂奶（粉）而不喜歡脫脂奶（粉）則應減少來自其他食物的油脂，詳細閱讀食品標示，以明加工食品中油脂種類與含量。

選擇含充分澱粉與纖維素的食物

一般來說，國人熱量的主要來源，來自醣類與油脂（蛋白質、酒精等也提供熱量），我國飲食指標建議國人熱量來自醣類者應爲58%—68%，油脂20—30%，蛋白質10%—15%，如限制脂肪的攝取，則應增加攝取醣類，以提供身體所需要的能量。

如要減重，醣類比油脂好，因一單位重量的醣所含的熱量（4卡）不到一單位脂肪的一半。醣類中的多醣類優於單醣類（如砂糖、糖果）由於單醣類除供給熱能外沒有其他的營養素（因此又稱空卡路里，多醣類食物——如五穀類及其製品，各種豆類，堅果類（如胡桃）種子類、水果類和蔬菜類等，這些食物除了熱能外，還包含很多營養素，增加多醣類的攝取，同時可增加食物性纖維。一般來說美國的飲食是較缺乏纖維，部份國人也有此問題，必須加以注意。

高纖維食物有利於治療慢性便秘，預防憩室形成等，另一方面正在研究的是，低纖維食物與大腸癌的關係，要確保飲食中獲得充分的纖維的方法是減少脂肪和單醣類的攝取而以含纖維較多的多醣類食物如未精製的五穀類、水果類、蔬菜類、豆類和堅果類來代替。

避免攝取太多的糖及甜食

除了前已詳述單醣類（糖及其製品）只提供熱能而不含其他營養素外，吃太多糖的主要健康危害是齲齒的發生，吃太多糖、甜食雖不是唯一構成齲齒的因素，但却增加罹患的機會，「糖」除有形的糖外並包括加於食物中的糖，糖果、甜點心、飲料、果汁等。

健康的牙齒除了減少糖及甜食的攝取外，要注意牙齒保健，且水中足够的氟是很重要的，有人以爲吃太多的糖會引起糖尿病，事實上糖尿病的主要原因是胰島素的分泌或其作用失常所致。

肥胖者比較容易發生糖尿病，假如只是不吃或減少糖與甜食的攝取而沒有矯正體重也解決不了問題，尚不能證實糖會引起心臟病與血管疾病。

如何減少糖分的攝取？

・減少使用各種糖，包括白糖、黑沙糖、粗糖、蜂蜜和糖漿，以及含有糖分的食物如糖果、飲料、冰淇淋、蛋糕、餅乾等要少吃。

・應選擇新鮮的水果，如要選擇水果罐頭應選擇未加或加較少糖或糖漿者。

・要細讀食品標示，以明其中糖分。

避免攝取太多塩分

塩之成分爲鈉與氯——這兩種成分均是人體必需的元素，鈉存在於很多的食物及飲料中，特別是加工食品鹹點心、醃肉、醃菜、蠔肉、香腸、小蘇打、味精、醬菜、醬瓜、甜麵醬、沙茶醬、蕃茄醬等，國人所攝取的鈉質遠超過需要量，我國飲食指標建議每人每日攝取的塩分爲8～10公克，但根據膳食調查，平均每人攝取13.6公克。

食用太多鈉（塩）的主要危害是高血壓，每一個人對塩的感受性不一樣，鈉質只是影響高血壓的因素之一，其他與高血壓有關的因素如肥胖扮演很重要的角色，但塩分攝取量較低的民族其高血壓罹患率較低，例如愛斯基摩人每人每日塩分的攝取量約4公克，其高血壓的罹患率幾乎等於零。相反的，鈉質攝取量高的民族，則高血壓的罹患率較高，如日本的秋田縣過去每人每日塩的攝取量平均爲25～35公克，其40歲以上居民高血壓的罹患率曾高達39%。

如能嚴格限制高血壓患者飲食中的塩分，其血壓往往會下降，雖然並不是每一位患者都能降至正常血壓。假如能預測易罹患高血壓的人羣，而給予低塩飲食，則可使其中部份人避免高血壓。

由於國人所攝取的塩分普遍超過其所需要的，因而要積極設法減少塩分的攝取，除了作菜時少加入塩、醬油、味精外，餐桌上也要儘量少用塩、醬油、蕃茄醬、辣椒醬等，另外要減少隱形的塩（鈉）的攝取，即是加工食品如早餐桌上的醬菜、醬瓜、豆腐乳以及醃製食品、榨菜、蜜餞、鹼餅乾及鹼點等。

喝酒應適可而止

含酒精的飲料，一般來說含較高的熱量，但其他的營養素則較缺乏，因而要減重或欲維持理想體重者均要控制飲酒的量。

另一方面，重度飲酒者，可能失去攝取含有重要營養素的食物的胃口，重度飲酒者常常發生維生素及礦物質缺乏症，一方面是飲食的攝取差，另一方面是酒精影響某些重要營養素的吸收與利用。

孕婦若持久且過度的飲食酒精，會引起胎兒的缺陷，因而要限制孕婦飲用酒精——每日飲用量不要超過兩盎司（一盎司等於28.4公克）或更少。

重度飲酒者常引起其他罹患如肝硬化、神經失常、喉、頭部的癌也較常發生在喝酒與抽煙者。

因此飲酒應適量而止，一般成人每日至多只喝1至2杯酒即可。



聚餐

表一　國產動物性食物的膽固醇含量

食物	膽固醇含量（毫克）		
	100公克	1台兩	1個
瘦豬肉	60	23	
三層肉（豬肉）	75	28	
雞肉	75	28	
白帶魚	55	21	
肉鰹魚	50	19	
鯖魚	40	15	
日孔魚	35	13	
金線魚	45	17	
豬肝	250	94	
豬腎	250	94	
蝦	200	75	
雞蛋※	420	—	210
鴨蛋※	560	—	280
鮮牛乳	10	—	
豬油	110	41	
腦	3,000	1,125	

1公克＝1000毫克

※蛋白部分不含膽固醇；一個蛋約50公克。

資料來源：黃伯超著食品營養講座

棉子粕

三要素
最均勻
有機質肥料

讚

改良土壤
肥效長久

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

適應作物：
蘋果、梨、葡萄、柑桔、菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、花卉、盆栽

頂新製油實業股份有限公司
榮譽出品
彰化縣永靖鄉永靖街60號
(048)221166(代表)
台北電話(02)5613909
5813907