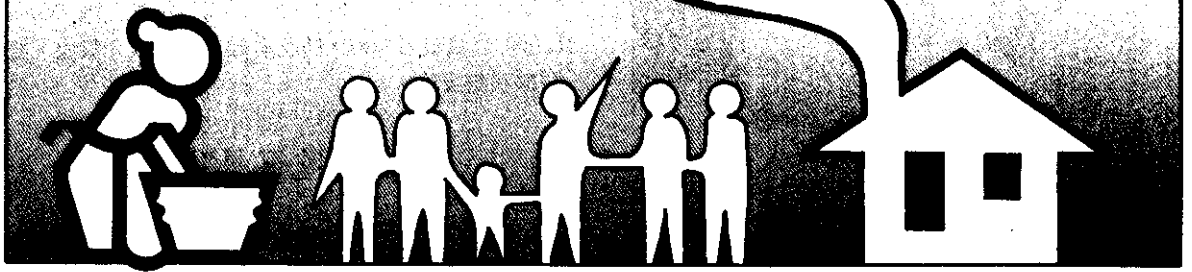


農村家庭 家事改進



農委會技正 陳秀卿

及早預防 心、血管疾病

心、血管疾病是最嚴重的文明病之一，（近代醫學史上），美國投入相當的智慧、財力研究其治療與預防，其中最著名者為1985年諾貝爾醫學獎的項目——該獎係頒給布朗與歌德斯坦兩位教授，他們二位長期研究與心、血管疾病息息相關的膽固醇，終於對於膽固醇的新陳代謝及治療高脂血症有重大的突破與貢獻因而獲獎。

根據行政院衛生署公布的民國75年台灣地區十大死亡原因前五名依次為①惡性腫瘤、②腦血管疾病、③意外災害、④心臟疾病⑤高血壓疾病。所謂心、血管疾病即指腦血管疾病、心臟病及高血壓。由此可知心、血管疾病已成為國人主要的健康問題。

心、血管疾病的預防自幼開始

根據美國科學月刊報導、路易斯安那州紐曼醫師診察了35名7~24歲的年幼病人，發現其中的29名（83%）病人已有輕度粥狀硬化的現象，因而他說：「如果你恨你的孩子，就多帶他們到那些速食餐飲店吧!!」理由是很多速食餐飲店的食物均含高量飽和脂肪酸，飲食中含高量的飽和脂肪酸如牛油、豬油、椰子油、棕櫚油或膽固醇，易使血脂肪濃度增高，長此以

往，即產生動脈粥狀硬化現象，導致心、血管疾病的發生。由此可知，自幼養成良好的飲食習慣是預防心、血管疾病的根本。

以往美國人的飲食所含膽固醇及動物油脂均高，但近年來，積極推廣營養保健教育已有改善，特別是動物油脂攝取量的降低。

反觀我國，近年來，國人飲食習慣西化且生活型態改變，吃得太豐盛，尤其是喜慶宴客時，營養極不均衡，肉類、油脂、甜點吃得多，米飯等澱粉類食物吃得少，因而飲食中含太多飽和脂肪酸、膽固醇、糖等。再者，青少年患肥胖症的比率增加，其飲食西化更明顯，對於上述的「速食餐飲店」趨之若鶩，飲食中的肉類、飽和脂肪酸及所謂的「垃圾食品」（糖果、甜點以及部分飲料）似已偏高，且又缺乏活動，長此以往，即種下了慢性疾病的禍根，如不及早改善，國人健康堪憂。

農村居民健康檢查結果足為借鏡

動脈硬化是心、血管疾病的主要原因。為何發生動脈硬化？如何預防動脈硬化？研究指出血液中膽固醇濃度或三酸甘油酯濃度過高：是導致動脈硬化的主要原因。

東勢鎮農會附設農民醫院於民國75年為其20歲以上從事果樹園藝生產的農民及家事改進班班員共 513 名作健康檢查，以早期防治慢性疾病，結果發現看似「健康」的農村居民中已有相當多已有慢性疾病潛伏，其中血液中膽固醇高於250毫克/100毫升者占受檢查的28%，而三酸甘油脂（又稱中性脂肪）高於 160 毫克/100 毫升者占21%，更值得注意的是31至40歲年齡層的受檢者中血膽固醇高者佔受檢者的17%，而三酸甘油脂高者佔15%。由此可知，即使在農村，受心、血管疾病威脅者不只是40歲以上的中年人，年青人亦受到威脅。

血液中膽固醇與三酸甘油脂偏高，動脈內壁慢慢被脂肪粒等沉澱而變厚、硬、粗且不規則而失去彈性易脆，血管腔變窄甚至阻塞或破裂出血而發生嚴重的循環障礙，常常發生於提供心臟營養的動脈——冠狀動脈，此即冠狀動脈硬化性心臟病，此症繼續進行，冠狀動脈壁沉澱物堆積增厚，血液不能通過以致心臟缺氧及營養素而發生疼痛即心絞痛，更嚴重則發生心肌梗塞而死亡，如血管硬化發生於腦血管即易發生腦中風。

心、血管疾病如何預防？

除血液中膽固醇、三酸甘油脂高外，其他諸如吸煙、缺乏運動、肥胖、高血壓、糖尿病、緊張、壓力、遺傳等均與動脈硬化的形成有關。如何預防心、血管疾病？茲詳述如下：

(1) 加強高血壓的防治：

高血壓是很普遍（目前40歲以上成人有18%）且



經常量血壓，預防腦中風

不容易被發覺長期潛伏在人體的慢性疾病，它的合併症是導致死亡及殘障的主要原因。未有效控制高血壓是腦中風（尤其是腦出血）的主要原因，台灣地區腦中風的死亡率、發病率及流行率均高居全世界第1位。每人一生應保持120/80毫米汞柱以下的理想血壓。『發現高血壓應及早治療，治療高血壓為防止腦中風最重要最有效的方法。』

(2) 攝取均衡的飲食：

按我國飲食指標建議、五穀類應為主要熱量來源，肉、魚、豆、蛋、奶類等蛋白質對於一般人只要5份（肉、魚1份即1兩、豆腐1塊包括4小方塊、蛋1個、牛奶1杯），發育中的青少年也只需要6份，而部分國人包括兒童、青少年攝取的蛋白質有偏高的現象，攝取過多的蛋白質不經濟對身體亦無益，常常

農作物栽培網

● 省時省工 ● 降低成本 ● 提高產量



- 主要產品：
花網 / 瓜網 / 芹菜網 / 蘭草網 / 豌豆網 / 洋香瓜網 / 甜椒網 / 蕃茄網 / 紅辣椒網 / 葱網 / 大蒜網 / 蘆筍網 / 茄網 / 萬年青網 等各種農業用網
- 其他產品：漁網 / 運動網 / 安全護網

- 適用於：
莖類、爬藤類、瓜果類、蔬菜類
- 用途：
防風、防雨、防止倒伏、不易發生蟲害、方便採收
- 大量減少農藥使用次數

欣隆製網股份有限公司

工廠：臺南市崑崙路174-1號
電話：(047)524625·613567
傳真機：047-611750

同時攝取油脂或隱形油脂。而根據調查國人油脂的攝取重量已偏高，自幼養成均衡飲食習慣是預防慢性疾病最根本的方法。

此外，國人的飲食習慣是吃豐盛的晚餐，由於晚餐後活動少、消耗亦少，容易貯存過多的熱量，造成肥胖，因此晚餐應吃得清淡，量亦不宜多。

(3) 避免食用太多的脂肪、飽和脂肪及膽固醇：

每日所攝取的膽固醇不超過 400 毫克，選擇瘦肉、家禽肉、魚類及豆類等為每日蛋白質之來源，切除肉類中多餘的脂肪，特別一提的是大部分的魚類含膽固醇低，魚油的脂肪主要是不飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸有助於清除血液中多餘的飽和脂肪酸而促使血脂的下降。因此，烹調用油宜採用黃豆油、玉米油、葵花子油等不飽和脂肪酸，烹調方法亦宜採用蒸、煮、紅燒等，少用煎、炸法。

對於國人來說，飲食中含高量的飽和脂肪酸可能是造成血脂防高的原因。前者主要存在於豬油、牛油、奶油、奶精、豬肉、牛肉等動物性食物及椰子油、棕櫚油，後二者常用於西點、糕餅等植物油中。因而，國人須設法降低飲食中的飽和脂肪酸。

(4) 維持理想體重：

肥胖與血脂的升高有極密切的關係，體重減輕常可見血脂肪亦下降，肥胖時，高血壓、糖尿病的罹患率亦增加，血脂肪升高、高血壓及糖尿病均是心、血管疾病的危險因素。

理想體重：可以用下列公式估算得到：

男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7 = \text{理想體重值}$ 。

如有 1 男性，身高為 170 公分，則其理想體重為： $(170-80) \times 0.7 = 63$ (公斤)。

女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6 = \text{理想體重值}$ 。

如有 1 女性，身高為 160 公分，則其理想體重為： $(160-70) \times 0.6 = 54$ (公斤)

由此計算出來之值若：

+10% 以內：均屬理想體重的範圍。

±10~20%：為體重過重及過輕。

+20% 以上：為過胖 (肥胖)。

-20% 以上：為體重不足。

(5) 避免食用太多的糖、甜食：

由於糖、甜食除提供熱量外不含其他營養素 (五穀類除提供熱量、纖維質及維生素，特別是未精製者。) 吃太多糖、甜食易發生齲齒，肥胖並可能促使血液中三酸甘油脂升高。

(6) 運動：

特別是作有氧運動，可以提高高密度脂蛋白膽固醇而使血液中低密度脂蛋白膽固醇下降，亦即降低血液中膽固醇並有助維持理想體重。

(7) 不吸煙：

吸煙促使血管收縮，係心、血管疾病之極危險因素，預防心、血管疾病須戒煙。

(8) 定期作健康檢查：

應定期作健康檢查，內包括抽血檢查血脂肪 (包括膽固醇及三醇甘油脂)，肝功能、血糖、心電圖檢查、量血壓等，以便早期診斷與治療。

(9) 舒解緊張壓力：

現代人無法免於緊張壓力，如何舒解、控制，使其在適當的程度是很重要的。 ■

驅逐蛔虫保健康

幼兒在學走路之前，都是到處爬，順手到處抓，抓到東西就往小嘴巴裏送，因此很容易感染蛔虫。

蛔虫的為害並不在於牠吃掉人體內的營養，而是牠排泄物中的毒

素可怕。

還有更可怕的是：萬一有一條蛔虫迷途而進入膽道或盲腸內，便會把腸咬破，而發生痙攣性的腸閉塞症，危及幼兒的生命。

因此幼兒一定要檢查大便，如發現有蛔虫時應遵守醫師指示，服用驅虫藥，並且檢服藥後效果，不容許有一條蛔虫存在體內為害幼兒。(夏榆)