

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)