

喝脫脂牛奶 預防動脈硬化

邱健人

常言道：“人常與血管一起老化”。亦即人的血管如果老化，人也很快就老化。如此說來，人如果保持血管的不老化，人的老化就可延後。

而促使血管老化，其起因是動脈硬化。因此，預防動脈硬化是防止老化的最好方法。

動脈硬化，已知與抽煙及攝食過多的膽固醇有密切的關係。最近更發現，鈣攝取的不足，也是導致動脈硬化原因之一。

國人習慣大量食用含有磷酸鹽一類食品添加物的食物，而易使鈣攝取不足情況。加上有很多人，不大喜歡吃蔬菜及小魚一類的海鮮，導致鈣攝取更加不足。而補充鈣的最佳來源，是牛奶及奶製品。特別是怕喝牛奶會胖的人，改喝脫脂牛奶，是鈣的最佳來源。

每餐喝1杯200毫升的脫脂牛奶（20克脫脂牛奶加180毫升開水沖泡而成），約可攝取到660毫克的鈣，足夠供每日所需600毫克的量。又，由於不含動物性脂肪的牛脂，不必擔心會胖，或攝取過多的膽固醇。

為什麼鈣攝取不足，會導致動脈硬化呢？由於由食物攝取的鈣慢慢不足時



鈣攝取不足，導致動脈硬化，飲用牛奶可以預防。（阿郎攝）

，為了保持血液中，鈣的一定濃度，此時就會刺激甲狀腺，大量分泌副甲狀腺的激素，而從骨骼溶出大量的鈣，補充不足的鈣。但是，副甲狀腺激素又會使鈣跑入動脈的細胞裡。長期如此，會導致動脈細胞石灰化，而造成動脈硬化。這是鈣不足，引起的動脈硬化。

相反的，大量攝取鈣時，小腸僅吸收所需要的鈣，多餘的鈣則排出體外。當然更不需分泌副甲狀腺激素，來溶解骨骼裡的鈣。鈣在沒有副甲狀腺激素幫助下，也無法跑入動脈細胞裡。因此，細胞就不會石灰化，動脈也就不會硬化。

多喝脫脂牛奶，除可預防動脈硬化外，更可預防骨折，或罹患鬆骨症，或骨頭的老化。而脫脂牛奶所含的蛋白質，更能強化各器官，而使身體強壯。■

連傳培梅都驚訝的 統一高純釀四季醬油

最近，媳婦的菜是愈做愈好，後來我才發現，原來是她換了醬油，

你看 **就是它 統一高純釀 四季醬油**

香醇甘美的風味，無論是調味、沾食、滷味，都令我滿意極了！

而且它還是唯一附有保證書的純釀醬油，提供300%的品質保證：

1. 保證100%純豆麥釀造
2. 保證100%絕不含防腐劑
3. 保證100%絕不添加人工合成色素

只有這瓶品質精純、唯一有保證書的統一高純釀四季醬油，才能讓我的家人吃得滿意又安心。



統一小格言：幸福的首要條件在於健康

服務專線：(02)7002855 · (06)2535064
服務信箱：台南縣永康鄉塩行中正路301號

開創健康快樂的明天
統一企業公司