

狹心症與纖維飲食

董大成

我國人的食物內容已漸改變而近於美國人，這固然可以改善一般的營養狀態，但是美國人因纖維缺乏而導致狹心症患者增加的事實，則不宜忽視。

冠狀動脈心臟病一般稱之為狹心症。到了中年，一向健康的人突然胸部發痛，心臟停止搏動而死亡；雖然有的人較幸運，從瀕死邊緣恢復過來，但此後常會有同樣的發作情形，在統計上頂多只再5~7年。這麼可怕的疾病，在美國佔成人死因的 $\frac{1}{3}$ ；而其他文化高、經濟繁榮國家的國民，也都常患此病。

血液脂質增加

有些人中年以後，血管會發生所謂的粥腫硬化（Atherosclerosis），冠

狀動脈也會發生此種變化。這是由於尚未確定的原因，導致血管壁細胞發生突變，成為良性腫瘤細胞，於是血管壁肥厚，組織內的脂質（膽固醇、磷酸脂、三酸甘油脂）增加，變為粥腫硬化，而減少了血管壁的彈性。

粥腫硬化的強度和血液膽固醇、三酸甘油脂的含量有密切的關係，當這二者含量高時，血管壁的變化又快又明顯，而竟使得冠狀動脈的毛細血管內腔愈來愈小，又有部分發生壞死，此壞死的組織和血球變成一凝結塊，脫離管壁流至血液中。若不幸這凝塊流到冠狀動脈末梢，塞住血管，使其前端無血液流動，斷絕了氧和葡萄糖的供給，導致末梢的心肌組織機能停止而發生壞死，此時，病人感覺到劇烈的胸痛，心搏不正常，而有瀕臨死亡的感覺。

存活最多5~7年

如果壞死的範圍大，心搏因而停止，就會馬上死亡；有時幸而得救不死，是可活下去，但只要有過一次狹心症，大概不易再活5~7年以上。這是因為壞死的心肌組織不會再生（這一點和別的組織不同），所以即使未死，但心臟已有傷痕。發作次數愈多，死亡率愈高。有一些險向因素會促使這個可怕的疾病發生，如(1)血壓高、(2)抽煙、(3)高血液脂質、(4)肥胖、(5)不運動、(6)緊張等等，其中以高血液脂質為較主要的險向因素之一。

減少熱量攝取

發生高血液脂質的原因，和日常所吃的食物很有關係，如果脂肪、空卡路里食品（如白糖、白米）攝食太多，熱能過剩，不能完全利用，就會變為三酸甘油脂和膽固醇貯留在體內，結果血液內脂質增加，而形成險向因素之一。如此，狹心症的發生機轉和險向因素已經差不多明白了，自然就有預防的辦法。



飲食內容要注意纖維的攝取量

台灣的男性醫學

“男”性醫學” andrology 是“婦科” gynecology 的關係企業，是屬於泌尿科裡的一小支。男性醫學在台灣還是塊“處女地”，近幾年來我在臨床方面著重於研究這方面新的開刀技巧以及新的發展方向。

以前，這些男人的東西十分“神秘”，治療不是太簡單就是太複雜，凡是性功能的問題丟給精神心理專家，不孕症丟給婦產科，性病任誰都會看。現在有些男性生理病理的機轉已慢慢有所突破，但是病人人數之多實在令人吃驚。這也是為什麼會有人花大把鈔票做晚報的春藥廣告的原因所在。10年前，除了少數人能受惠於精神科的冗長行為治療之外，大部份病人只能求諸人云亦云的祖傳秘方。然而目前可以這麼說，只要病人願意接受任何方式的治療，包括陰莖內藥物自我注射和手術，95%以上的病人都可能拾回春天。

男性不孕症也是我最近做得較有心得的領域，在台大和北醫收集了500名診斷較完整的病例，對台灣男性不孕的原因有較清楚的輪廓。就不孕症來說，男性不孕較女性不孕容易診斷、却較不容易治療。在精虫品質差的病人，內服藥效果很差，以後的方向一定要配合婦產科的人工生殖科技。在無精虫症的病人，有一半是阻塞性病因而。探索手術中有希望的病人，目前用顯微鏡做到睪丸和輸精管的吻合術，結果愈來愈覺得滿意。

“性醫學”是一門與生活息息相關的學問，平日必須在民衆教育上多花些心血。對於性教育、性病宣導、家庭計劃等等都要積極參與。在男性醫學的領域中尚有各種頑強的性病、攝護腺炎、血精和各種癌症等目前並不是充分了解，希望有更多的年輕醫師來參與研究。

(摘自6卷1期“景福醫訊”)

即每天攝取的熱量，不要超過每個人的需要量，盡量限制動物性脂肪、白糖、白米等等。

多吃高纖食物

另外，若能減少胆汁酸的再吸收，也可減低血液中的固醇量。需考慮：第一，讓胆汁酸吸着於食物殘渣上，使之不易從消化管再被吸收。在所有食物中，經消化而還能吸着胆汁酸的，就是食物性纖維了（包括果膠）。這些纖維質，由於不受消化液消化，因之一直流到直腸，變為大便的主要部分；其分子表面可以吸着許多胆汁酸，不讓它隨便再吸收。

按照實驗結果，大便的重量和胆汁酸的排泄量成正比，只要多吃食物性纖

維，大便重量就會增加，而促進胆汁酸的排泄。

還有一個要素，即食物殘渣留在消化管內的時間，這和胆汁酸的再吸收量也有密切的關係。為阻止胆汁酸之再吸收，預防便秘，促進大便的排泄，使之留在消化管內的時間縮短，則被再吸收的量自然就減少了。簡而言之，最好的辦法，是攝取多纖維食物而增加大便的量，即可達此目的。

每天激烈運動

以上所介紹的均為理論，有關這方面的實驗，如實地給人們吃高纖維的食物，以測定他們血液固醇量的研究很多，在此介紹一例，以證明此理論。

美國加州 Santa Barbara 的復健中 →

邱健人

為什麼宴
席上，海蜇皮
常是第一道出
場的冷盤？

涼拌海蜇皮 令人垂涎

海蜇，又叫水母，是一種生長在海洋裡，無頭無眼，也無內臟的大型暖水性水母類腔腸動物。海蜇像一個降落傘，傘體叫海蜇皮，傘體下垂的8個腕叫海蜇頭。

我國沿海所產的海蜇中，有捕撈價值的有紅蜇及梅花蜇兩種。大的，一個重達150公斤。且含水量高達95%以上，故100公斤的海蜇，只能製成3.4公斤的海蜇。海蜇以溫州及舟山群島所捕獲的，不但肉厚，色澤也美麗。

市場看到的海蜇皮、海蜇頭是加工後的成品。即從水中撈出的海蜇，用竹刀隨即將傘與腕切開。然後除去紅皮、蜇油。再用明礬和石灰浸泡，以除去血腥。最後用鹽醃製脫水。

海蜇皮一般分3種等級。上等的片大色白，肉質透明結實，無紅皮，無泥沙雜質，質脆嫩。次等的色呈白或乳白，含有紅皮，即血裡。最差的片小，色發黃，有血裡，並參雜有雜質。因此，食用前應用清水洗淨，撕去殘存的血裡，清除泥沙雜質。再放入溫開水中沖洗，然後切絲，拌料即可食用。

海蜇頭，品質好的，應當是朵大，瓣完整，邊緣無雜物，肉堅實有韌性，呈米黃色，有光澤，質脆嫩。

海蜇的營養價值很高，每百克含蛋白質12.3克、脂質0.1克、礦物質18.7克、糖4.9克，並含有多種維生素。但熱量很低，僅50卡而已。

海蜇另含有豐富的碘質，即能促進新陳代謝，又能促進體內廢物排出，故有減肥的效果。海蜇皮不但吃起來很脆，而且容易被消化。若時常吃海蜇皮，腹部會覺得輕鬆舒暢，食慾會大增。故在宴席上，海蜇皮常是第一道出場的冷盤。

至於海蜇的吃法，生熟兼備，有煮食、涼拌、炒食等吃法。涼拌海蜇是冷盤不可缺少的一道菜。即將海蜇皮切成細絲，先在水中泡一個晚上，然後在熱水中川燙，接著再浸泡1~2天，一直泡到恢復原狀後為止。撈起滴乾，加鹽、醬油、醋、糖、麻油、芥末等調味料，拌開即可食用。其他還可做番茄海蜇、咖哩海蜇、什錦海蜇、甜酸海蜇、紅燒海蜇等料理。

→ 心，在1976年作了一項很有趣的人體實驗，對20位已診斷為心臟血管的病人，給他們吃高纖維而未精製的穀類（佔80%），脂肪減少到10%，蛋白質不變仍佔10%。禁吃白糖，但水果、蔬菜則隨他們吃。同時每天都作相當激烈的運動。經30天後，他們血液中的膽固醇及三酸甘油酯，均有明顯減低的現象。

對照組所吃的食物內容是低纖維澱粉佔30%，脂質45%，蛋白質12%，糖13%，經30天後，對照組的血液膽固醇量並沒有改變。

由此可知，吃高纖維、低脂質的食物，再加上日常運動的話，血液膽固醇量就會減低，在本實驗所顯示的膽固醇減低效果，可能是由於食物中脂質減少及食物性纖維增加，這兩個因素共同影

响的結果。

狹心症遠離你

從統計上就可以看出這項為大家所熟知的事實，東方人患狹心症者比美國人少得多，中國人也不多。這一原因主要與美國人的食物有關，他們所吃的動物性脂肪或空卡路里食品太多，而提高了血液膽固醇量和三酸甘油酯，這一點是大家都承認的；不過，另一要素也不容忽視，即膽汁酸的排泄量問題，因此膽固醇在肝內的代謝量（破壞量）也需要考慮。

美國人所吃的多半是經過精製的低纖維食品，而非洲人却仍靠多纖維的穀類為主要的熱能來源，這對預防狹心症是非常有利的。

吉光片羽

年齡稍長的人，都喜歡談往日得意之事。
“想當年如何如何……”
西洋人懷念過去的好日子，說是 Good Old Days，
取這 3 個英文字的首字，恰好組成 GOD 一詞。
無論你的信仰為何，人人心中都有一個上帝。
以“過去的好日子”為素材，凡人塑造了自己心中的神像。



尊重年長者成熟的智慧
適切表達一份孝思與心意
選擇“頤養集”是最得體的禮物
頤養集 每本定價200元(另加郵資45元)

頤養集 讓你健康長壽 · 全書41篇 · 5個主題

1. 正視文明病 2. 老年保健 3. 積極人生 4. 飲食設計 5. 養生之道



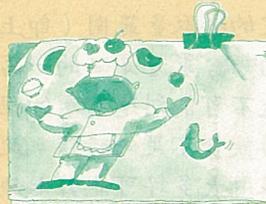
認識你的血壓
熱門話題膽固醇
食物中的纖維
鈣與骨質疏鬆症
糖與健康



預防老人癡呆症
老人飲食
老人與粥



勇敢的康復者
慢性病像無形殺手
健康掌握在自己手中
大腦與健康



糖尿病飲食
淡食怎麼做
痛風飲食
強化心臟的食物



步行可以改善體能
酸鹼食品與減肥
文明病的剋星
EPA預防動脈硬化