

飲食與心臟



不運動的人比規律運動的人更容易有心臟病。
(王詩雲／攝)

心臟是一肌肉器官，在人體內負責將血液自動脈血管壓出來，將維持生命的營養素及氧氣運送給身體組織與細胞。

健康的動脈富有彈性，具有光潔平滑的表面，但有許多因素會使動脈變厚變硬，而且表面還沈積許多油脂物質。這些沈積物日積月累逐漸加厚，當通往心臟的動脈管腔被完全塞住時，便引起心臟病。

使動脈阻塞的脂肪沈積物不是一日之間突然造成的，是由孩童時期就開始逐漸形成的，隨著年齡增長，沈積物越來越厚，這種沈積物累積的現象我們平時是

無法查覺的，所以平時就應多注意保護心臟。

冠狀心臟疾病的原因有高血膽固醇、抽煙、高血壓、體重過重、肥胖及家族性等，其中高血膽固醇、高血壓和體重問題與飲食息息相關。膽固醇是脂肪的一種，主要是由肝臟製造及食物中攝取，膽固醇是身體組織的重要成分，是生命必需的，不過當血中膽固醇含量太高時，會形成血管沈積物危害動脈血管。

高血壓是冠狀心臟病的重要危險因子。報告指出，許多亞洲國家，每10個人中就有1個人以上患有高血壓但自己卻不知道，

長期高血壓會傷害動脈血管壁，使更容易形成脂肪沈積物而引起冠狀心臟病，所以平日注意保持正常的血壓是非常重要的。

改變飲食、運動、控制血壓，控制體重及戒煙，是保護心臟的方法：

改變飲食

研究證實高脂肪高膽固醇飲食會導致高血膽固醇，增加冠狀動脈心臟病的危險，醫師及營養專家均建議，減少飽和脂肪和膽固醇攝取，才能降低血膽固醇，減少冠狀心臟病的危機。

飲食中的膽固醇，只來自動物性食物，如內臟類、肉類、蛋

黃、動物皮、動物油、海產類等。但是我們知道動物性食物是蛋白質、鋅、鐵和鈣質的重要來源，不能完全禁止不吃，因此改變飲食的作法應是減少食用次數，食用份量及選擇低油的種類。

植物性食物，如五穀根莖類、蔬菜和水果，則不含膽固醇，而且這些食物是纖維質的豐富來源，已知道水溶性纖維質能幫助降低血膽固醇，所以建議：

1. 多選擇不含膽固醇，油脂含量低，纖維質含量高，富含維生素與礦物質的澱粉食物蔬菜、水果和豆類。

2. 減少高飽和脂肪食物，如肥肉、紅色肉類、動物皮、香腸、火腿、培根、牛油、奶油、乳酪、全脂奶及全脂奶製品。

3. 減少高膽固醇食物，如豬腦、蛋黃、肝、腰子、魚卵、蝦卵、蟹黃、魷魚等。

4. 一星期限制2~3個蛋，但蛋白則不限制。

5. 減少肉類食物攝食量，改以豆腐等低油豆製品或豆類來取

代。

6. 將全脂奶改為低脂奶或脫脂奶。

7. 使用植物油烹調，但仍需注意使用量，每天最好不要超過2湯匙。

8. 少吃炸的食物，盡量用水煮、蒸、烤、燉和涼拌的方法烹調食物。

9. 避免市售含高量油脂的食物。

10. 減少烹調用鹽量，避免醃漬食物，如鹹魚、鹹蛋、榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅干菜、筍絲；避免加鹽或燻製食品，如火腿、香腸、臘肉、肉乾、肉鬆、魚乾、培根、乳酪，避免高鹽調味料，如豆豉、豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、蝦油、甜麵醬、辣椒醬、味噌、蕃茄醬、烤肉醬、烏醋、蒜鹽、椒鹽。

11. 少吃高熱量高脂肪食物，如蛋糕、薯條、冰淇淋、洋芋片、中西式油酥點心。

12. 避免清涼飲料，如汽水、可樂、加糖果汁、加糖茶汁或

加糖青草茶。

運動

研究顯示不運動的人比規律運動的人死於心臟病的危險更高。因此最好養成規律的運動以保護心臟。散步、慢跑和游泳均是不錯的運動。

控制血壓

定期身體檢查，適當的飲食和藥物均能有效地控制血壓。

控制體重

不管成人或小孩，體重過重均會增加罹患糖尿病、高血壓和冠狀心臟病的機會，體重過重，可尋求醫師及營養師協助減重，減輕體重不可快速，以一星期減少0.5~1公斤為宜，減輕體重應由改善不良飲食習慣作起。

戒煙

抽煙也是冠狀心臟病的危險因素。香煙含有尼古丁、一氧化碳和其他毒性物質，會加快心跳，加重心臟工作量，增加需氧量，所以抽煙的人比不抽煙的人容易罹患冠狀心臟病，只要戒煙您的危機即可降低。

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

桃園 順隆種苗園

- 江連秀鋤簽機 已用過36年，理想實用，現貨供應，歡迎參觀試用。
- 芋仔蕃薯簽機
- 鋤簽刀盤零件
- 芽菜種子 受理採種、育苗製作。
- 蔬果種子
- 造林園藝種子 全年供應、貨真價實。
- 相思樹種子

目錄備索，請附回郵信封寄
台北市永吉路348號13樓之1 江嵩郊(斌)收
郵撥：11408612 電話：(02)7631891

金爪紅龍果®

- ◎ 國外選種接德苗，粒大、甜度高……達半年之久。
- ◎ 免農藥、耐乾旱……賞心悅目，吉祥與魅力。
- ◎ 備有精緻盆栽，饋贈親友或自賞兩相宜。
- ◎ 養肝、滋胃潤腸、高血壓與糖尿病聖品。

另售：早晚生酪梨、奇異果、紅毛丹……

植物營養劑：養根、健體、着花、着果……

裕農種苗花卉有限公司

彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號
電話：(04)8723757 • 8733515
郵購：郵政帳號：21411787 蕭泰華

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。
從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449 宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881 • 06-6328339

助聽器 41年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原裝進口 5637392

台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)