

心臟血管性疾病的飲食療法

心臟血管性疾病，即通常所稱的血管硬化或血管粥狀硬化症。台灣地區目前已進入世界衛生組織所謂之「高齡化社會」，亦即年齡超過65歲的人口，已超過全人口之7%，台灣目前約有130萬老人。在這些老人人口中健康良好，鮮有疾病僅佔36.9%，其餘均罹患有一種或一種以上之慢性疾病，而且台灣的老年人，每週的發病人數，高達每百人有49.9人，其中以心臟血管性疾病的42%居第一位，其次為呼吸系統疾病22.8%，而肌肉骨骼疾病佔11.5%。

人生到20歲以後，各部器官才發育完全。但一進入40歲，器官及組織開始老化而衰退，種種成人病或慢性病開始叢生，其中腦血管病變（腦溢血、腦梗塞即中風）、心臟病（冠狀動脈梗塞或稱虛血性心臟病）最常見，這多與血動脈硬化有關。而血動脈硬化與高脂血症、粥狀硬化、中膜石灰化及細動脈硬化有關。

高脂血症血清含脂質較多

所謂高脂症，狹義的是指血清所含之脂肪，即三甘油酯（飽和脂肪酸）含量過高。而廣義的是指血清中三甘油酯、膽固醇、磷脂質、游離脂肪之含量過高。更正確說是指血清之脂蛋白含量過高而言。

血清脂質過高，如有其他危險存在，例如遺傳因子、高血壓、抽煙等，常導致發生動脈硬化



性疾病，例如虛血性心臟病、腦血管障害、四肢閉塞性動脈硬化等疾病。

我們進食三餐時，都會攝取到脂肪，脂肪在胃不被分解，一直到中性（酸鹼度）的小腸，才由胰臟所分泌之脂肪分解酵素加水分解成脂肪酸及甘油，而為小腸黏膜的上皮細胞所吸收，並與由葡萄糖分解生成之甘油，合成中性脂肪。此中性脂肪與蛋白質、膽固醇及磷脂類結合成乳糜小球，送到淋巴系統，經胸管再送到血液中，而構成血清脂質，如血清脂質含量高於正常值即為高脂血症。

高脂血症的人，表示血清中含脂質較多，但脂質依其所含之脂肪酸，而可分飽和及不飽和二種，前者容易形成低密度脂蛋白，容易提高血液中之膽固醇，而造成高膽固醇血症。在飽和脂肪酸，並非所有的飽和脂肪酸會造成高膽固醇，僅有含有12個、14個或16個碳的飽和脂肪酸才有此作用，其中尤以14個碳最為嚴重。含12個碳飽和脂肪酸的脂肪在椰子油、棕櫚油及奶油中含量頗高。而14碳也以椰子油及棕櫚油

中含量較高。但12碳以下，18碳以上的脂肪酸不會提高血液中之膽固醇含量。低密度脂蛋白質是供給白血球、平滑肌之膽固醇，並能調節細胞的膽固醇合成。如果過剩就造成膽固醇蓄積症，如果發生在動脈壁就會造成動脈硬化症。而肥胖、糖尿病、急性肝炎、黃疸、抽煙、吃高糖食品是造成低密度脂蛋白升高的原因。

又高脂血症，常導致血小板凝集亢進，縮短凝固時間，提高血液黏度，一遇血管發生炎症，造成末梢循環障礙。而且也造成粥狀硬化（腦中風、心肌梗塞的主要原因）、中膜石灰化及細動脈硬化的原因。

如何預防及治療

高脂血症的預防，主要注意三餐飲食油脂及膽固醇的攝取即可。脂肪攝取量不能超過每天60克，最好攝取含多元不飽和脂肪酸，如亞麻油酸、次亞麻油酸及花生油酸。食用油以紅花油、葵花油、玉米油含量較高。而橄欖油則含單元不飽和脂肪酸較高。而肉類選用瘦肉，即選用油脂較少的雞肉、魚肉食用，可避免吃到過多的飽和脂肪酸。而調味用沙拉醬還是少吃為妙。

膽固醇在正常人的血液中每100毫升約含150至200毫克，若低於200毫克就可預防高脂血症的發生。

食品中所含之膽固醇以豬腦

每百克含2,000毫克最高，其次為雞肝748毫克。肉類都在70至100毫克左右。

至於高脂血症治療，通常的食物有大麥、蕎麥、蒜、薑、洋蔥、大豆及酸乳酪等。而有明顯療效的有膽素、肌醇和B₆、C、E等維生素。其他還有人參、EPA、DHA的魚油等。

在中藥藥膳，粥類有人參粥、大蒜粥、木耳粥、車前子粥、玉米粥、何首烏粥、菊花粥。而單味的中藥有山楂、柴胡、澤瀉及黃芩等。

每日食用燕麥糠可降低膽固醇含量

每天若能食用一大碗燕麥糠，可減低人體內血中膽固醇的含量。根據一項研究指出，在兩組受測的人員中，一組食用膽固醇較高之食物，另一組食用僅含較少的膽固醇的食物。前者另食用3公克之可溶性纖維約等於一大碗即食燕麥（3包即食燕麥），結果前者的膽固醇降低量，比後者低出5倍。

維生素C可控制膽固醇

愈來愈多有關維生素C有益身心健康的消息，美國農業部人類營養研究中心的研究提出。維生素C可提高高密度脂蛋白（HDL），更能降低不需要的低密度脂蛋白（LDL）膽固醇，而減少心臟病的發生。

茶可降低膽固醇

茶葉中所含的兒茶酚，有降低膽固醇的作用。乃因食物中之膽固醇在小腸中和兒茶酚結合變成不溶性，並經由膽汁酸排出體外，而降低血液中膽固醇含量。

大豆蛋白可降低膽固醇

依據美國伊利諾大學的研究，發現一群原為高膽固醇的人，

攝食富含大豆蛋白之低脂烘焙食品，16週後，血液中之膽固醇降低12%，達到血液中每毫升含200毫克之正常量。

魚中含有EPA及DHA可降低膽固醇

根據日本名古屋市立大學的研究，魚中含有多量的EPA及DHA，對人體的膽固醇值有降低的作用。據該大學奧山教授之實驗。以豬油及含高亞麻油酸之紅花油、紫蘇油及DHA飼養白老鼠做試驗，結果肝臟的膽固醇以豬油最高，動脈膽固醇以DHA最低，血清膽固醇則以紅花油最高，其次為豬油、紫蘇油、DHA。此可證明多元不飽和脂肪酸與動物性脂肪等無法降低血中膽固醇，而高DHA之魚油，不但不會增加肝臟、動脈壁、全身的膽固醇，而且能保持血清的膽固醇於低位。故多吃魚有益膽固醇之降低。魚類或貝類含有豐富之DHA及EPA有鮪、黃尾、鰻、鯖、沙丁、鮭及鱒魚等。

柴胡、澤瀉與高脂血症

高膽固醇血症之慢性肝炎患者，每日投與6至12毫克之柴胡皂素（Saikosaponin a及b），由於能抑制脂肪之分解，有降低血清膽固醇的作用，而有改善高脂血症的功效。

而澤瀉有抑制膽固醇吸收的作用，使血漿、肝臟中之膽固醇量降低。

中藥粥：木耳粥／胡蘿蔔粥／玉米粥／何首烏粥

木耳粥：木耳為木耳科菌類的子實體。性平味甘。有涼血、止血的功效。木耳每500克含蛋白質53克、脂肪1克、醣325克、粗纖維35克、灰分29克、鈣1785毫克、磷1005毫克、磷1005毫克

、鐵925毫克、胡蘿蔔素0.15毫克、維生素B₁0.75毫克、B₂2.75毫克、B₆13.6毫克。醣中還含有甘露聚糖、甘露糖、葡萄糖、木糖、葡萄糖醛酸及少量戊糖及甲基戊糖等。並含有各種磷脂質等。

木耳所含黏黏的物質，能吸收殘留在消化道之殘留物質，而排出體外，為一種理想的機能保健食品。

最近美國明尼蘇達大學漢休密特教授的研究指出，常食木耳可減少心臟病的發作。而大陸的學者指出，木耳的成分，可防止血液中膽固醇之沉積及凝固，而可防止動脈硬化。

材料：黑木耳少許（適量）、米60克、大棗3個。

製法：生黑木耳或泡軟之黑乾木耳，細切後投入沸騰的開水，煮後再放入米及大棗慢火煮成粥。

胡蘿蔔粥：胡蘿蔔為傘形科植物胡蘿蔔的根。性平味甘。有健脾化滯的功效。胡蘿蔔含有醣、脂肪、揮發油、傘形花內脂、維生素B₁、B₂、花青素及α、β、γ、ε胡蘿蔔素、蕃茄素等成分。

胡蘿蔔素對中高年人，可防止眼睛老化，並可補充神經的營養，防止呼吸道之感染，調節新陳代謝，增強對疾病的抵抗力。另外胡蘿蔔所含之琥珀酸鉀，有降血壓的作用，故對中老人的高血壓、糖尿病有治療的效果。

材料：胡蘿蔔125克、米50克。

製法：胡蘿蔔去皮，切成1公分小塊，與洗好米，依常法製成粥，早晚食用。

玉米粥：玉米為禾本科植物

玉蜀黍的種子。性平、味甘。有調中開胃、利尿止淋之功效。玉米含61.2%澱粉、42%油、2.21%生物鹼、尚有維生素B₁、B₂、B₃（菸鹼酸）、B₆（吡哆醇、醛或胺）、B₅（泛酸）、H（生物素）等及玉蜀黍等類胡蘿蔔素。

玉米原產於亞洲，又稱番麥、御麥、玉麥、西天麥、紅鬚麥、御米、粟米、珍珠米、包麥米、包穀、陸穀、包子米等。

常吃玉米粥，不但可保身體健康，又可長壽，根據最近的報告，玉米可預防老人性的心臟循環疾病。根據調查大陸廣西壯族自治區巴馬縣的老人，以玉米為主食，很少人罹患癌症。

這是由於玉米含有多量的鎂，鎂能抑制癌細胞的形成和增殖，故有防癌的功效。

又玉米含有麩胺酸，可幫助腦細胞的呼吸，能將腦組織排出氨氣帶出體外。

玉米所含之脂質（油）為一種不飽和脂肪酸，有抑制膽固醇的吸收，促進體內脂肪及膽固醇之正常代謝，可預防高脂血症之形成。

材料：玉米粉50克、鹽少許。

製法：先將玉米粉用水調勻。鍋內先加適量水，大火煮沸後，徐徐倒入玉米漿，加鹽、攪勻，煮成糊即成，三餐食用，胃寒慎食。

何首烏粥：為蓼科植物何首烏乾燥的塊根。性微溫、味苦甘澀。有益腎抗老、養肝補血的功效。適用於肝腎不足、頭暈耳鳴、頭髮早白、貧血、神經衰弱、老年性高血脂及便秘等症。

何首烏含有澱粉45.2%、粗脂肪3.1%、卵磷脂3.7%，其他

還含有蒽醌類之大黃酚、大黃素等。

卵磷脂具有強心作用，對心臟衰弱的人有強心作用。且可減少血中之脂肪，寬解動脈硬化，對老人性高脂血症、動脈硬化、便秘有效。

材料：何首烏30克、米100克、大棗3粒、冰糖適量。

製法：何首烏放入砂鍋內，加水適量，用中火煮30分，然後去渣取濃汁。濃汁、淘淨的米、大棗、冰糖放入鍋內，加適量的水用大火煮沸後，改小火煮至米爛成粥。每日服用1次。大便溏薄者忌服。食用何首烏期間，忌食蘿蔔、蔥、蒜、豬肉、羊肉等。

藥膳：山楂肉乾／白木耳羹

山楂肉乾：山楂為薔薇科植物山楂的果實。性溫、味酸甘。有滋陰潤燥、化食消積。適用於脾虛積滯、高血壓、高血脂等。

山楂含有酒石酸、檸檬酸、山楂酸、黃酮類等。

材料：山楂100克、豬瘦肉1000克、沙拉油250克、香油、生薑、蔥、花椒、味精、白糖等適量。

製法：將山楂50克，加2升的水，煮後，放入豬瘦肉共同煮熟至六成熟，撈出豬瘦肉，稍晾後，切成肉細條，拌入醬油、生薑、蔥、花椒等調味料醃1小時。次將沙拉油放入鍋內，投入肉絲，至色微黃，瀝去多餘之油。放入剩下的山楂、香油、味精、白糖、翻炒幾下，即可起鍋。

白木耳羹：白木耳為木耳科白木耳的子實體。性平味甘。具有滋陰潤肺、養胃生津的功效。富含膠質、蛋白質、脂肪、維生素及礦物質。主治虛勞咳嗽、咯

血、痰中帶血、陰虛型高血壓血管硬化、失眠等症。

材料：白木耳10克、冰糖120克、雞蛋1個。

製法：白木耳洗淨加溫水泡30分鐘，然後入鍋內加1.5公升水用大火煮開，再用小火煮30至40分鐘，至白木耳黏爛。另用開水溶冰糖倒入鍋內，蛋僅取蛋清倒入鍋內吸盡雜質並浮出，撇去浮沫即成。每日可食2~3小碗。風寒咳嗽忌用。

中藥療法：大黃／黃芩／黃連三味

情緒不安定、容易興奮、臉色紅潤、容易血便的人、心窩部不舒暢、易發脾氣、便秘、有痔瘡的人可服用瀉心湯（三黃散、三黃丸、三黃瀉心湯），此方由大黃、黃芩、黃連三味所構成。

三黃丸（三黃瀉心湯），古時候在戰場受刀傷的急救內服藥。三黃瀉心湯的瀉心，即把心靜下來，把興奮的靜下停止流血。

因此有高血壓的人如服用可預防腦出血，而且也是腦出血的急救藥。

根據日本近畿大學東洋醫學研究所之研究，讓生下就有本態性高血壓之老鼠（SHR）喝三黃瀉心湯，結果確認可使高血壓下降。而愛媛大學醫學部實驗，結果發現改善高脂血症、脂肪肝病，其有效成分為黃芩中之類黃素。其他過氧化脂肪所引起的肝障礙，高昇血液中GOT、GPT值能加抑制，可同時也預防血栓形成，可防止腦梗塞、心肌梗塞的發生。

肥胖的則有防風通聖散（身體結實型）、防己黃耆湯（柔軟型）等既可減肥，又可改善高脂血症。