

心臟保健【下】

3. 多吃水果及蔬菜

水果及蔬菜是最理想的保健食物，不但多含纖維、維生素及礦物質，而且不含油脂因而熱量很低。多量的維生素C及β胡蘿蔔素能阻止LDL轉變成有害動脈的沉積物。在設計保健餐時，要先選用蔬菜與水果作為基礎。

4. 少吃鹽份及醃製食物

鹽的化學組成是氯及鈉，鈉在維持人體生理正常運作中有決定生死的影響，因為鈉控制體液的量以及細胞中養分的進出。每個人一天最低需要0.5公克的鈉，約等於1/4茶匙的鹽。現代的美國人每天所吃進去的鈉，約為基本需求量的20至30倍。對於有些人，高鹽量導致高血壓，而高血壓容易引起心臟病，中風以至腎臟病。雖然每個人的體質對高鹽分的反應並不一致；有人吃得鹹一點血壓立即就升高，有人卻很耐鹽。不過從大區域的統計看來，少吃鹽的族群中得高血壓的人亦較少，老年人的血壓亦保持正常。如果血壓能降低幾度，中風的情形可能減少。

美國心臟學會的推荐量是每天鈉的攝取量不要超過3公克，約等於每天1茶匙半的食鹽，包含從醃製品中及其他來源的鹽分。

5. 少喝酒

酒徒們最喜歡看到法國巴黎的酒店中，許多老夫子泡在美酒中，活得快樂而健康。何況近來又有適量喝酒有益健康以及紅葡萄酒對心臟好等的好消息。但是多數的醫生們仍然不認為喝酒是好事。

6. 維持適宜的體重

體重超重者多半不能享有高壽；肥胖者更易罹患心臟病、中風、癌症等等。

肥胖是絕對有損心臟健康的。由於肥胖能增加血中的膽固醇含量，亦增加三酸甘油酯。肥胖增加低密度脂蛋白LDLs，又減少好的高密度脂蛋白HDLs。大規模的研究發現體重增加8磅（3.6公斤），每100cc中的HDL膽固醇減少3毫克。〔註：正常的HDL標準

是30mg/dl以上，降低3毫克就是少了1/10〕肥胖通常帶來高血壓。體重如超過標準重15%，就很可能發生非胰島素依賴型的糖尿病。

因此，對於超重者，減肥是最有效的保健方法。

（三）運動

廣義的運動稱為活動，在台灣的中老年人流行的口頭語是「要活就要動」，在心臟保健中，活動亦是很重要的。運動對於維護健康的好處很多，擇要說明如下：

1. 戒煙 對於初戒煙成功者，如果還有吸煙的衝動，最簡單的措施就是跨上腳踏車去轉一轉。運動不但會令人覺得神智清楚，不再想抽煙，而且運動還會幫忙清理出抽煙時積存的肺中污穢及粘液。

2. 高血壓 缺少運動者比經常活動者，有較高的機率發生高血壓。每天走路30分鐘以上者，血壓都有顯著的降低。運動與血壓的關係並不很明瞭，但是統計顯示如此。而且經常運動者，縱然血壓仍然偏高，亦能夠活得長久。

3. 肥胖 運動與吃減肥餐合併進行必能達到一年衣裳穿小一號的效果。注意不要驟然減重，快速減肥可能導致生理的失調反而引發心臟疾病。

4. 血脂肪 血脂肪過高嗎？照營養師建議的低膽固醇低脂食譜來吃，再加上運動，一方面會減低三酸甘油脂及低密度膽固醇，同時又會增加對心臟血管有益的高密度膽固醇。

5. 糖尿病 運動對於幼年就因為缺乏胰島素的糖尿病或是中年以後發生的糖尿病都有改善的效果。中年型的不是由於缺少胰島素的糖尿病患者，甚至可以由於運動配合飲食調理而不再需要注射胰島素或服藥。

6. 發過心臟病的人還能運動嗎？ 發作過冠心病，做過冠狀動脈繞道手術者，初期要在醫師指導下做復健運動，然後可以自己在家裡做。運動亦可以逐

漸增加強度，但是要小心，例如隨身帶舌下片（硝基甘油等）。有一位心臟病患者說：最初只能在醫院裡慢慢地走幾步，回家後在附近每天多走兩三家遠的距離，最後能游泳，能練習舉重。他說由於發作過心臟病，使他能夠活得更健康。

（四）如何以運動保健

總結運動的好處有4項：就是加強肌肉、增加身體的柔軟度、調整心及肺的狀況、以及減少身體中的脂肪與肌肉的比率。

以往的心臟專家認為要鍛鍊心臟肌肉如同鍛鍊臂膀的肌肉一樣，主張每天要使心臟強力運動30分鐘（每分鐘心跳150次以上）現代的專家則認為任何活動都好，一天做幾分鐘亦比不活動好。美國疾病控制及預防中心與美國運動醫學學院聯合建議：一星期中要有幾天，一天中的運動時間加起來要超過30分鐘，做一些中等強度的活動，諸如走路或跳舞，並不需要做緊張的、用力的運動。

進行運動的三部訣：第一部是暖身運動，慢慢地增加強度，以免遭受運動傷害。第二部是加強心臟及肌肉作用的有氧活動。第三部是逐漸地使心跳回復正常。

運動使肌肉強壯，心臟亦是肌肉，亦可藉運動加強。每天的運動中，要有一段時間的心跳加快到最大限度的50%到75%之間，以此種脈搏維持20至30分鐘，就能促進心臟血管的健全。

每分鐘心跳的適當範圍如下：

每分鐘心跳次數

年齡	安全最大強度 〔220-年齡〕	體內開始消耗脂肪 最大強度之50-75%	激烈運動 最大強度之85%
20	200	100-150	170
30	190	95-142	162
40	180	90-135	153
50	170	85-127	145
60	160	80-120	136
70	150	75-113	128

如何控制運動不過度的檢驗就是有沒有累得講不出話來。如果一面運動一面能夠毫不費力地講話，就是適當的運動強度，中老年人更要注意節制，過度的

運動反而有損健康。

附錄：美國食品藥物局規定加工食品一定要有名實相符的標籤，但是標籤上使用的英文的涵義不一定與英漢字典上的翻譯一致，請消費者注意：

Calorie free（無熱能）指所含熱量低於5卡。

Fat free（無脂肪）少於0.5公克的油脂。

Low fat（低脂）所含脂肪低於5公克。

Cholesterol free（無膽固醇）膽固醇少於2毫克及少於2公克之飽和油脂。

Low cholesterol（低膽固醇）低於20毫克之膽固醇及低於2公克之油脂。

Sodium free or no sodium（無鈉或無鹽）低於5毫克之鈉或不合食鹽。

Low sodium（低鈉）低於140毫克之鈉。

（全文完）

☐

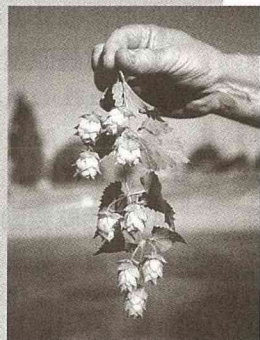
喝啤酒 文 / 黃嘉

喝啤酒比喝任何其他酒類更豪爽，一般的景象是高舉大玻杯，滿滿的金黃色啤酒上面浮著一層泡味，然後一口乾杯。可說啤酒是男人的飲料。其實啤酒是苦的，而且在杯中放久了就更苦，所以只好一口喝完，亦是很不得已的。

啤酒來到人間已有8千年，到3千年前才加入啤酒花hop，從此才有苦味。hop被稱為啤酒花，其實是這種攀緣植物的果穗，是倒垂的圓錐形花序。在歐洲栽培起來好似台灣栽培莖葉。成熟的果穗乾燥後供應啤酒廠。

最近在New Scientist雜誌上報導美國Oregon州立大學的科學家發現在啤酒花中的黃酮素flavonoids中的成分有抑制腫瘤生長而且還能去除體內癌瘤分泌的毒素。

與hop同為Humulus一屬，經甘偉松教授列入藥用植物的有中國原產的蛇麻，台灣原野及河沿岸常見的蔓生植物，葉及莖有粗毛的葎草，與hop都有利尿及鎮靜的作用。怪不得喝啤酒會常跑洗手間及想睡，都是啤酒花在作弄人。



■啤酒花的真面目。

（林朝宗／攝）

☐

美國心臟協會的忠告

美國心臟協會會長Martha Hill博士有篇忠告，花了刊登廣告的經費，發表在時代雜誌上，主題是「心臟病是可以自己預防的」。Hill會長指出美國一年中有110萬人得心臟病，其中死亡的有三成，而且都在送到急診室之前已斷氣。她認為不少心臟病患者是可以不必如此猝死的。

Hill會長列舉7種導致心臟病的因素，其中3種因素是人類無能為力的，就是遺傳、性別及年齡。但是還有4種因素是每一個人都能做到的心臟保健措施，簡單地指出如下：

1. **不要抽菸**：抽菸者的心臟病發病率比不吸菸者高出一倍，二手煙的害處亦相似。吸菸者的心臟病發病率不但高，而且一旦發作，來不及急救就死在送醫途中者大都是老菸槍。

2. **注意飲食及運動來降低血液中的膽固醇**，尤其是引起冠狀動脈阻塞的低密度膽固醇LDL。許多研究證明降低膽固醇亦降低心臟病的發生率。

3. **注意高血壓**：高血壓增加心臟病的發病率，尤其是充血性心臟病，以及中風。高血壓再加上抽菸、高血脂、肥胖以及糖尿病，心臟病的發病率指數就更高了。

4. **要活就要動**，亦是Hill博士的主張。不論是那一種運動，就是比較不費體力的柔軟體操，只要持之以恆，都能促使膽固醇含量減少、血壓降低、亦能減肥、降低血糖以及輕減心理上的緊迫stress。

可悲的是，縱然抽菸有害心臟，不要吃太多高脂食物，注意血壓，注意運動等等保健措施已成爲常識，但是大家都不關心，甚至有過一次心臟發病紀錄者亦不一定認真採取預防行動。

美國心臟學會發表一份自我測定心臟發病機率的記分表：

項目及說明	得分
一、抽菸 最近3年未抽菸	1
自己不抽菸但同事及家人抽菸	2
近3年中戒了菸	3
我經常吸菸	4
我及同事或家人都吸菸	5
二、血液中膽固醇含量檢查	
低於160	1
160 - 190	2
未測	3
200 - 239	4
240以上	5
三、血液高密度膽固醇含量	
高於60	1
56 - 60	2
未測	3
35 - 55	4
低於35	5
四、血壓的收縮壓續數（高的那項數字）	
低於120	1
120 - 139	2
未測	3
140 - 159	4
160以上	5
五、體重與標準體重的差異	
超重不到4.5公斤	1
超重4.5 - 9.0公斤	2
超重13.5公斤	3
超重13.5 - 23.5公斤	4
超重23.5公斤以上	5
六、運動狀況	
每日從事重體力勞動4小時以上或每週游泳至少3次每次30分鐘以上	1
比下列的中等活動多一點	2
中等體能工作例如餐廳服務人員	3
閒暇時散散步	4
每日上班坐辦公室，有空時多在看電視	5
以上6項得分統計及得心臟病的可能性	
總分	危險性
6 - 13分	低
14 - 22分	中等
23 - 30分	高

以上的評分，當然只是可能性的比較，並無決定性的指向，但仍然值得重視及警惕。