

近年來常見正值壯年期，才剛展露頭角的國會議員或官員政要，突然因心血管疾病而與世長辭，這些菁英的驟逝，是我們國家社會的重大損失。他們的驟然消失，令人惋惜之餘，不禁聯想是不是他們的生活型態或飲食習慣等發生問題，否則平日好端端地，猶記才見他們在國會殿堂認真問政，如今卻聞他們的離世報導！

事實上，這些人的英年早逝是事出有因，絕非偶發的，由於身體毫無疾病症狀讓他們輕視平日保健的重要，忙碌讓他們忽略健康亮起紅燈的預警。影響個人健康的因素有生活型態、飲食習慣、情緒、遺傳和壓力等，這些因素對健康的影響非一日造成的，由於是經年累月長期累積下來所影響，因此常不受人重視。

其中飲食習慣深深地影響著個人身體健康，一個人的飲食習慣是從小養成的，換言之，一個人的健康從小就被其飲食習慣所影響著，及成長，結婚生子，事業有成，步入中年仍不改其飲食習慣，飲食所帶來的負面影響終於在30年後，40年後或50年後的今天爆發出來，此時想逃想躲都逃不掉也躲不開。因此，為了走更長遠的路，實現人生理想，追求人生價值，我們實應及早作防範才是。

如何經營飲食遠離疾病，必須先對疾病與飲食的關係有所了解，以下是我為大家所做的簡單介紹：

心血管疾病

心血管疾病的致病相關因素有抽煙、高血膽固醇、高三酸甘油酯、高血壓、肥胖、糖尿病、缺乏運動及情緒問題等。我們可以藉戒煙，改善飲食習慣，控制高血壓、控制糖尿病、減輕體重、增加運動及舒緩情緒等來預防或治療心血管疾病。

其中改善飲食習慣是指降低每日飲食中的脂肪總攝取量，尤其是飽和脂肪量和膽固醇量。飽和脂肪對血膽固醇的影響大於膽固醇，是我們在想控制血膽固醇時常忽略的，常單只注意膽固醇。含飽和脂肪高的食物有牛脂、豬油、奶油等動物油，椰子油、棕櫚油等植物油，雞皮、鴨皮、豬皮等動物皮，肥肉、全脂奶、家畜肉及家禽肉。

膽固醇也是脂肪的一種，只存在於動物食物中，是人體不可缺少的成分，但若攝取過多則會帶來高血膽固醇，引起心血管疾病的危險，含膽固醇高的食物有內臟類之腦、腎、肝、胰、心、胱等；蛋黃、魚卵、蝦卵、蟹黃、奶油、家畜肉、家禽肉及蝦蟹等。

如何吃出健康來

影響個人健康較巨的疾病主要有

肥胖、心血管疾病、高血壓、糖尿病、痛風、腎臟病、骨質疏鬆症和癌症，

這些也是常喜歡與中老年人為伍的疾病，試想，

當我們事業有成，子女長大成人，正是到達人生顛峰之期，

若不幸要忍受病痛折磨而無法品嚐個人一生努力的成果，

是多麼悲哀淒涼和遺憾啊！

個人的健康需要個人去經營，去保養。

我們何不在飲食上多費點心，多用些腦來遠離疾病，

享受幸福健康的人生呢？

飽和脂肪及膽固醇均不高的食物有脫脂奶類、低脂奶類。堅果類、豆類及豆製品、蔬菜類及水果類則不含膽固醇。此外，儘量選擇糙米、全麥麵包等全穀類，避免精製甜點及增加膳食纖維質攝取量，也是必須改善做到的飲食習慣。富含膳食纖維質的食物有全穀類、豆類、蔬菜類、根莖類和連皮連籽之水果類。

高血壓

高血壓的致病相關因素有抽煙、遺傳、年紀、肥胖、壓力、缺乏運動、飲食中鈉過多（鹽分太多）、缺少膳食纖維質、飲酒過量、血脂肪異常等。根據研究報告指出，體重每增加10公斤，血壓增加3毫米汞柱；而每減輕5公斤體重，血壓可降低10毫米汞柱。

食鹽攝取過多會增加血壓，根據調查指出每日食鹽攝取量與高血壓發生率成正比（表1）。另外調查報告也指出，高纖維質飲食的居民其血壓較低纖維質飲食的居民低。因此，我們可以藉減輕體重或控制體重、紓解壓力、戒煙、規律運動、控制飲食及節制喝酒來預防或控制高血壓。

控制飲食是指每日飲食必須注意避免攝取過多油脂，特別是飽和脂肪；避免膽固醇攝取過多；避免鹽分攝取過高，每日食鹽量以控制在5~8公克為宜；增加膳食纖維質攝取量。

鈉質除食鹽外，味精、醬油、烏醋、蕃茄醬等也是含鈉質高的調味品，2湯匙醬油或5茶匙味精或5茶匙烏醋或4湯匙蕃茄醬的含鈉量均相當於1茶匙鹽的含鈉量。表2中為含鈉量高的各類食物，應特別注意必須忌食或限量食用，才能達控制或預防高血壓的效果。

肥胖

肥胖是萬病之源，肥胖的人最容易罹患高血壓、腦中風、高血脂症、痛風、心肌梗塞、糖尿病、膽囊疾病、關節炎、腰酸背痛、呼吸疾病、便秘、皮膚病及某些癌症等疾病。造成肥胖的相關因子很多，體質、疾病、缺少活動、飲食過量及情緒心理問題等都有影響，其中飲食不節制且運動量太少常是罪魁禍首。

除了疾病造成發胖需就醫治療外，我們可以藉增加運動量，飲食控制及健全心理來減輕體重或控制體重，飲食控制主要是做到熱量合宜而營養均衡。控制體重的飲食計畫需要與營養師一起研商策劃，逐漸培

養良好的飲食習慣，並訂立短中長程目標有恆心地長期施行。

事實上，肥胖不是一日造成的，體重受家庭及環境影響甚大，吾人應廣泛且積極地利用各種方式，各種教材教育民眾，尤其是學童，青少年及父母有關食物營養的知識，使父母具備正確的營養態度哺餵嬰兒，為家人製備健康的餐食，並協助孩子從小養成良好的飲食習慣，建立正確的飲食態度，才能預防將來體重過重。

表1 攝鹽量與高血壓的關係

地 區	每日平均食鹽量	高血壓發生率
日本（秋田居民）	25~35公克	39%
中國人	12~15公克	20%
美國人	8~10公克	9%
愛斯基摩人	0~4公克	0%

糖尿病

到目前為止已知的糖尿病可能的致病相關因素是遺傳、肥胖、年齡、營養、病毒傳染、化學毒素、長期壓力、藥物、胰臟疾病及活動量不足等。

糖尿病首重預防，我們可藉理想體重維持、飲食控制、規律運動、定期檢查血糖、紓解壓力、保持愉快的心情來降低罹患糖尿病的機會。

表2 含鈉高的食物

魚 類	鹹魚、罐頭魚、魚乾、魚鬆。
肉 類	肉醬、肉鬆、臘味品（香腸、板鴨、火腿、培根、臘肉）、肉乾、炸雞、漢堡、熱狗。
蛋 類	皮蛋、鹹蛋。
豆類及豆製品	豆腐乳。
奶 類	冰淇淋、乳酪、鮮奶油。
水 果 類	蜜餞、果汁粉。
蔬 菜 類	醃製菜（榨菜、酸菜、醬菜、醬瓜、蘿蔔乾、梅干菜）、罐頭蔬菜。
五 穀 類	速食麵、鹹麵線、油麵。
油 脂 類	瑪琪淋、沙拉醬、牛油。
其 他	調味料或醬汁、甘草鹽、梅子粉、沙茶醬、豆瓣醬、味噌、海苔醬、辣椒醬、蠔油、醬油、鹽、味精、甜麵醬、黑醋、蕃茄醬、豆鼓、胡椒鹽、蒜鹽。

體重要維持可由運動及飲食控制做起，飲食控制即每日維持適當的熱量攝取，不偏食、不暴飲暴食、不吃零食，每日選擇各種新鮮的食物以攝取均衡的營養。

痛風

痛風是因爲體內尿酸生成過多或尿酸排泄受阻，使過多的尿酸鹽沈積於血液和組織中而引起腫痛的病症，尿酸尤其喜歡沈積於手指、腳趾、膝蓋等身體關節處，造成尿酸過多的可能因素是體質、腎功能異常、肥胖及飲食不正常。平日注意維持理想的體重，攝取營養均衡的飲食、多喝水、節制喝酒。

避免食用高蛋白、高油脂飲食及避免隨便亂服成藥、使用不當的減肥方法減輕體重應是預防痛風的良策。

腎臟病

腎臟在我們人體內主掌排泄、分泌及調節三大功能。排泄即將體內新陳代謝產生的廢物如尿素、尿酸、肌酸及藥物或有毒物質由尿液排出體外；分泌即分泌前列腺素、腎素、紅血球生成素及活性維生素D四種賀爾蒙，分別在體內擔任不同的功能；調節即調節體內水分、電解質及酸鹼度的平衡。

造成腎臟病的原因很多，如感染、發炎、結石、囊腫、外傷、高血壓、糖尿病、遺傳、藥物中毒及老化都可能是造成腎臟生病的原因。腎臟病一般常見的症狀有血尿、少尿、無尿、尿蛋白、高血壓、水腫、食慾降低及虛弱等。預防腎臟疾病應：

1. 避免上呼吸道感染，若感染上呼吸道疾病應謹慎治療，徹底痊癒，以免造成腎臟感染。

2. 避免泌尿道感染。

3. 預防及控制高血壓。

4. 控制糖尿病。

5. 控制高尿酸血症。

6. 不可亂服藥物，如止痛劑及抗生素。

7. 多喝水，增加維生素B6之攝取，不要常吃胃腸藥及制酸劑，少吃含草酸及磷豐富的食物以預防結石發生。含草酸高的食物有菠菜、地瓜、無花果、杏仁、李子、花生、可可及巧克力；含磷豐富的食物有酵母、小麥胚芽、內臟類及蛋黃、全穀類、豆類、堅果類、香菇、巧克力、牛奶、碳酸飲料（汽水等）。

8. 發現有高血壓、水腫、貧血、經常背痛、腰痛



及倦怠時應就醫檢查。

9. 若發現排尿症狀異常、如尿液有泡沫狀、有白色混濁狀、呈茶或可樂色、頻尿、尿少，或排尿灼熱時也應就醫檢查。

10. 定期尿液檢查及抽血檢查腎臟功能。

骨質疏鬆症

停經後的婦女，切除卵巢的年輕女性，長期臥床少運動的人，體重過輕的人，長期鈣攝取不足的人，鈣吸收不良的人，抽煙的人，飲酒過量的人，缺少戶外活動的人及老年人最容易罹患骨質疏鬆症。

除了戒煙、增加運動量、適當飲酒及多曬太陽外，還須注意飲食調整才能預防骨質疏鬆症。飲食調整是指，自幼或從現在開始就應注意攝取足夠的蛋白質，豐富的鈣質，維生素D及維生素C。多喝牛奶、多選擇肉類、魚類、海產類、乾豆類及其製品、小魚乾及深綠色蔬菜，都可以增加鈣質的攝取；足夠的維生素D及維生素C可以幫助促進鈣質的吸收利用；多作戶外活動晒太陽，可以增加維生素D的製造，而多選擇蔬菜水果可以增加維生素C的攝取。

癌症

癌症的發生與飲食，砷、鎘、鉻、鎳、油煙等環境污染，石棉、瀝青等職業性暴露及色素、安定劑、抗氧化劑等食品添加物息息相關，癌症中有80%是這些因素造成的。表3我們可以清楚地看出各種不同癌症的不同致病因子。

諸多致癌因子中，飲食占重要的角色，營養不良的人，其免疫功能、細胞修補功能及藥物代謝能力均



較差。流行病學研究指出飲食確實與某些癌症的形成大有關係，例如高油脂攝取常與乳癌及大腸癌有關；嗜嚼檳榔與口腔癌有關；熱量攝取過多造成的肥胖與子宮癌、乳癌及膽囊癌有關；喝酒及常吃發酵發霉食品與肝癌有關；膳食纖維質攝食不足及動物性蛋白質攝取過高與大腸癌有關；醃漬品及亞硝酸鹽攝取過多與胃癌有關。

研究報告指出高膳食纖維質飲食能降低大腸癌的機會；維生素A能刺激加強免疫系統，抑制癌細胞生長，故充分的維生素A可能預防肺癌、胃癌、乳癌及鼻咽癌；維生素C也能增強免疫力，防止癌細胞轉

表3 癌症致病因子

癌 症	相 關 因 子
口腔癌、咽喉癌	喝酒、抽煙、嚼檳榔 維生素A不足、維生素C不足。
食道癌	喝酒、抽煙 喝熱茶、常食燻醃漬食品、山葵(芥菜)。
胃 癌	鈉質攝取過多。 亞硝酸鹽攝取過多。 常食燻醃漬食品、山葵(芥菜)。
大腸癌	動物性脂肪攝取過多。 肉食過量。 膳食纖維質不足。
肝 癌	常食發酵發霉食品。 B型肝炎。 飲酒過量。
胰臟癌	糖尿病。
乳 癌	高油脂飲食、高熱量飲食。
肺 癌	抽煙、油煙、空氣污染、職業性暴露。

移，防止亞硝酸鹽變成亞硝酸致癌物，故豐富的維生素C可能預防胃癌；維生素E的抗氧化性質可能抑制癌症發生；維生素D可能抑制癌細胞分裂生長；而硒和鋅也可能具有防癌作用。因此，除了戒煙、戒檳榔、減少油煙、改善環境、更換工作及嚴格管制食品添加物的使用外，我們可由飲食著手作好個人防癌工作，飲食上建議：

- 1.維持理想體重。
- 2.每日進食各種食物。
- 3.避免飲食過量。
- 4.降低每日的總油脂攝取量，即避免肥肉及動物皮，減少油量，多用蒸、烤、燉、滷、水煮，及涼拌等無油的烹調方法。
- 5.避免食用過度烤焦的食品。
- 6.避免食用發酵製品及發霉食品。
- 7.避免食用辛辣刺激及滾燙的食品。
- 8.增加膳食纖維質的攝取，多選擇全穀類、新鮮蔬果、豆莢類及乾豆類。
- 9.注意攝取足夠的 β -Carotene，含 β -Carotene豐富的食物有深黃或紅色蔬果類，如胡蘿蔔、南瓜、紅心地瓜、芒果、木瓜、哈密瓜、水蜜桃。
- 10.注意攝取足夠的維生素C，含維生素C豐富的食物有深綠色蔬菜及水果，如菠菜、空心菜、甘藍菜、綠蘆筍、青花菜、A菜、蕃茄、桔子、柳丁、檸檬、柚子、葡萄柚、桃子、哈密瓜、草莓和蕃石榴等。

- 11.注意攝取足夠的維生素E，含維生素E豐富的食物有植物油、胚芽、核果類、乾豆類和綠葉蔬菜。
- 12.多選擇甘藍屬的蔬菜，如甘藍菜、高麗菜、大白菜、芥菜、花椰菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、高麗菜芽。

13.製備烹調食物要簡單不複雜，避免調味太過濃厚。

14.購買食品時要詳細閱讀食品標示，看清材料內容，避免買到含飽和脂肪、膽固醇及鈉質高的食品。

相信現在您對飲食與健康的關係已十分了解，飲食對健康的影響非一朝一夕，而是滴水穿石，在不知不覺中損壞著個人健康，故吾人不能不慎，絕不可因現在無病無痛，自認身體十分健壯而掉以輕心，毫不忌諱，毫不約束飲食，讓我們一起訓練培養正確的飲食習慣，吃出健康來。