

# 健康長壽 從心開始

文／臨床營養科 營養師 朱昱

隔壁的王婆婆於去年9月過世了，她的離開非常突然，死於急性心肌梗塞的她，什麼也沒說，因為她什麼也來不及說…

家屬的悲痛，離別的哀傷，瀰漫著我們這條街。回頭想想，又有多少條街，曾經上演著一樣的故事，瀰漫著一樣的哀傷與唏噓！

王婆婆是一個非常樂觀的人，開朗的個性也造就了她不忌口的壞習慣。我經常看到她在晚餐吃完大魚大肉之後，又捧著花生、瓜子，邊看電視邊與大夥兒聊天，聊完，留下一堆瓜子殼和花生殼堆積成的山，一座又一座，好不壯觀。

身為營養師的我，每次經過，總不忘提醒她少吃點，但王婆婆總笑著說：「沒關係啦！能吃就是福啊！」而王婆婆所謂的「福」，早已在不知不覺間成為她健康的「包袱」。

王婆婆的女兒在事情過後，眼泛淚光，悠悠的告訴我，如果時光能倒流，她絕不再讓媽媽毫無忌口的吃掉健康，也吃出全家人的悲痛。

## 預防心血管疾病，非做不可的事

根據行政院衛生署統計，腦血管疾病、心臟疾病、高血壓性疾病，均分別高居國人歷年十大死亡原因，且罹患心血管相關疾病的人口正不斷地在增加當中，引起這些疾病的因素包括飲食、肥胖、高血壓、高血脂症、糖尿病、缺乏運動等。

因此，如何藉由飲食的調整，生活習慣的修正，來預防與解決心血管相關疾病的發生，顯然是國人必須重視的課題。

那麼，到底該如何調整飲食習慣，並落實在生活當中呢？有幾個小撇步，您一定不可忽視。

## ● 認識BMI (Body Mass Index) 身體質量指數

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

首先，用這個公式算出自己的BMI。如果落於18.5-24之間，那麼，恭喜您！您的體重正常。若是小於18.5，表示您的體重過輕；相反的，若大於24，就要開始有所警惕囉！一般來說， $24 \leq \text{BMI} < 27$ ，稱為體重過重； $27 \leq \text{BMI} < 30$ ，稱為輕度肥胖； $30 \leq \text{BMI} < 35$ ，稱為中度肥胖。如果您的 $\text{BMI} \geq 35$ ，就是重度肥胖啦！可要小心許多慢性病或許已經悄悄的找上您囉！

所以，趕快拿起計算機，算算自己的BMI落在哪裡，一定要努力的維持與修正。並且，記得準備一個磅秤，隨時監測體重的變化，畢竟肥胖可謂萬病之源啊！

## ● 控制血壓

正常的血壓為140/90 mm/hg，如果超過就會影響心臟功能，所以定時量血壓是預防心血管疾病相當重要的一環

## ● 減少攝取含鈉量高的食物

鈉主要是控制體內水分的平衡，當攝取過多，水分會滯留體內，增加血壓及心臟負擔，因此限制鈉量是預防高血壓的重點。

衛生署建議每日鈉的攝取量以不超過2400毫克為原則。我們平日食用的食鹽、醬油、味精等調味品，以及醃漬物、各類加工品等，都含有鈉。以泡麵為例，調味包就是其鈉含量的主要來源，為了自身健康，建議吃泡麵時，減量添加調味包或少喝泡麵的湯，以減少鈉的攝取。



## ● 減少脂肪的攝取

食物的選擇上，除了「看得見的油脂」如：肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮及各種烹調用油等，要避免攝取過多之外，更應提防「看不見脂肪」的食物，例如王婆婆生前最愛吃的瓜子、花生、腰果等，均屬油脂類食物，應限制食用。

另外，烹調食物應減少油炸、油煎或油酥等，多採用清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉的方式，製作成美味健康的菜色。

## ● 減少膽固醇的攝取

膽固醇含量高的食物包括：內臟（腦、肝）、牛油製成的麵包、蛋黃酥或餅乾等，應減少攝取，並且蛋黃攝取量以每週不超過3個為原則，才能避免高膽固醇血症的發生。

## ● 減少精緻糖類的攝取

糕餅、小西點、含糖飲料等富含高熱量甚至高油脂的食物，宜少吃，以便有效控制體重，降低心血管相關疾病的發生率。

## ● 多攝取高纖維食物

多吃高纖維的蔬菜、全穀類食物或未加工的豆類，如葉菜類、竹筍、蒟蒻、糙米、燕麥、全麥麵包等，不僅可以預防便秘、降低血壓，還可避免心血管相關疾病的發生。市面上的餐飲為了菜色美觀，往往不是蔬菜用得很少，就是烹調用油量很高，容易引起

血脂過高，因此在多吃蔬菜的同時，亦應降低油脂。

### ● 規律的運動

規律的運動有助減輕體重、降低血壓、降低壞膽固醇及總膽固醇、增加好的膽固醇及增加胰島素的耐受性。不管任何運動，一定要持之以恆，配合正確飲食習慣，才能真正贏得健康，遠離疾病。

### 3道養生護心餐，簡單做健康吃

接下來，介紹幾樣富含纖維且簡單健康的蔬食料理，讓您在家中也可以輕易製作養生護心餐。

#### ● 養顏五行蔬

材料：

蘆筍、白木耳、  
鴻禧菇、紅椒、  
白果（銀杏）

作法：

1. 所有材料切好備用
2. 滾水川燙約3分鐘，撈起後泡水冷卻
3. 油少許並加入蒜頭爆香
4. 加入少許雞粉
5. 將所有材料加入拌炒即可



#### ● 日式涼拌蒟蒻

材料：

蒟蒻麵、小黃瓜、洋蔥、雞肉、香菜、紅蘿蔔絲、黃甜椒、和風醬



作法：

1. 將所有材料切絲
2. 滾水川燙後撈起泡水冷卻，瀝乾備用
3. 雞胸肉燙熟之後，剝絲備用
4. 將以上材料佐以和風醬涼拌即可

#### ● 番茄蔬菜湯

材料：

大番茄、洋蔥、  
金針菇、高麗菜

作法：

將所有材料切丁放入滾水中，煮約15-20分鐘，再加入少許薑絲、香菜即可。



除了飲食調適，定時定量，勿暴飲暴食，勿常吃零食，同時適當地調整生活型態，勿吸煙、少喝酒，多運動或增加活動量，都是促進血液循環、降低心血管相關疾病的方法。

為了您的健康，為了讓家人安心，請從現在開始重新調整您的飲食習慣，做個健康吃的快樂人吧！🍵