

飲食養生篇

# 讓心臟勇健吃百年 心血管疾病的 飲食保健

文／臨床營養科 營養師 林秀萍、主任 楊美都

民國95年的國人死因統計顯示，腦血管疾病、心臟疾病分居第2、3位。91年台灣地區高血脂盛行率調查顯示，高膽固醇、高三酸甘油酯在15歲以上國人的盛行率分別為10.9%及15.6%；盛行率隨著年齡上升而遞增，40歲之後的罹患率開始顯著提升。

許多醫學研究報告已明確指出高血脂除了會導致心臟疾病外，也與腦血管疾病、高血壓、糖尿病等慢性病息息相關。在引發心血管疾病的眾多原因中，以高血脂症與心血管疾病的關係最為明確。過去的研究也顯示，積極改善血脂異常，可以有效降低心臟血管疾病的發生率。

冠狀動脈疾病呈現的病理變化，70%是冠狀動脈粥狀硬化。造成冠狀動脈粥狀硬化的危險因子，公認的有血脂異常、糖尿病、高血壓、遺傳基因、吸菸、肥胖、缺乏運動和年歲增長。

## 心臟血管的頭號敵人：高血脂症

高血脂症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併，都是動脈粥狀硬化的危險因素，會增加罹患冠狀動脈心臟病及腦中風的機率。

### 從數字對看血脂異常分類

分類	血脂濃度 (mg/dl)
高膽固醇血症	總膽固醇 (TC) $\geq 200$
混和型高脂血症	總膽固醇 (TC) $\geq 200$ 且三酸甘油酯 (TG) $\geq 200$
高三酸甘油酯血症	三酸甘油酯 (TG) $\geq 200$ 且合併TC/HDL-C $\geq 5$ 或高密度脂蛋白膽固醇 $< 40$

### 防治高脂血症的食物宜忌

類別	可食食品	禁忌食品
奶類	脫脂奶及其製品	全脂奶、煉奶、奶油、冰淇淋、乳酪等
五穀根莖類	米飯、饅頭、麵條、糙米、胚芽米、紅豆、綠豆、全麥麵包、馬鈴薯、番薯等	各種加油製作的麵食，如油條、餡餅、油酥點心、各種甜味糕餅
蔬菜類	多選食深色蔬菜	烹調時禁用動物油
水果類	各種新鮮水果	蜜餞或加糖調製品
肉類	魚肉、雞肉、鴨肉、豬、牛、羊的里肌及腱子等瘦肉部分	家禽的皮、肥肉、臘肉、火腿、香腸、內臟類（腦、心、肝、腰子等）、海產類（蝦、魷魚、蚵、魚卵等）
油脂類	各種植物油，例如花生油、菜籽油、黃豆油、紅花籽油等	豬油、牛油、奶油、椰子油等
其他	茶、蔬菜汁、無糖果凍	含糖過濃的飲料、巧克力、零食

### 改善高脂血症必做功課之一：降低血中膽固醇

當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症。

#### 成人血液膽固醇濃度

檢測項目	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇（非禁食）	$< 200\text{mg/dl}$	$200-239\text{mg/dl}$	$\geq 240\text{mg/dl}$
低密度脂蛋白膽固醇（禁食12小時）	$< 130\text{mg/dl}$	$130-159\text{mg/dl}$	$\geq 160\text{mg/dl}$

#### ◆ 高膽固醇血症飲食原則

- ◎維持理想體重。理想體重（公斤）=22×身高平方（公尺平方），若體重超過理想值的10%，應慢慢減重。
- ◎每天均衡攝取6大類食物，包括奶類、五穀根莖類、蔬菜、水果、肉魚豆蛋類及油脂類。
- ◎避免吃膽固醇含量高的食物，例如內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、牡蠣（蚵仔）、蝦、鰻魚、鮑魚、章魚、魷魚、沙丁魚、蛋黃等。
- ◎控制油脂攝取量，烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，禁食油炸、油煎或油酥的食物、以及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- ◎炒菜宜多選用植物油，例如花生油、菜籽油、橄欖油；少用動物油，例如豬油、牛油、奶油、肥肉等。
- ◎常選用富含纖維質的食物，例如各種綠葉蔬菜、糙米、胚芽米、全麥麵包、未加工的豆類（以乾豆類代替部分的主食類，可將黃豆、紅豆或綠豆加入糙米或胚芽米一起煮食）。
- ◎儘量少喝酒，如須飲酒以少量為宜。
- ◎適當調整生活型態，例如戒菸、適度運動以及壓力調適。

### 改善高血脂症必做功課之二：降低血中三酸甘油脂

血中三酸甘油脂的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食12小時後，血中三酸甘油脂的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油脂血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟病的高危險因子（肥胖、飲酒過量）存在。

成人血液三酸甘油脂濃度

檢測項目	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
三酸甘油脂 (禁食12小時)	< 200mg/dl	200-400mg/dl	> 400mg/dl

#### ◆ 高三酸甘油脂血症飲食原則

- ◎維持理想體重，良好體重控制可明顯降低血液中三酸甘油脂濃度。
- ◎多採用多醣類食物，如五穀根莖類（糙米、胚芽米），避免加糖的食物及飲料，例如各種甜食、糕餅點心、蜂蜜、汽水、可樂、果汁、冰淇淋、巧克力等。
- ◎食用魚類時，可多選用富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類，如秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚（糯鰻、白鰻）、白鯧魚。
- ◎不宜飲酒以及含酒精飲料。
- ◎其他請參考上述高膽固醇血症飲食原則。

### 防治冠狀動脈心臟病須先改變生活與飲食

美國國家膽固醇教育計劃提供治療冠狀動脈心臟病危險因子的準則，主張具有多重危險因子者要預防發生冠心病，基本目標為降低低密度脂蛋白膽固醇。降低低密度脂蛋白膽固醇的方法有二，一為治療性的生活方式改變，另一為藥物治療，而前者更應優先採用。治療性的生活方式改變包含飲食與運動，飲食的改變如減少飽和脂肪酸與膽固醇、增加纖維質、控制熱量攝取以維持理想體重，並控制醣類、蛋白質、總脂肪的攝取比例。如有代謝症候群、三酸甘油脂升高或高密度脂蛋白膽固醇降低等現象，還需減輕體重及增加運動量。

治療性的生活方式改變飲食簡表

項目	建議量 (佔熱量%)	說明
飽和脂肪	7%	
膽固醇	< 200毫克/天	另增加植物固醇攝取2公克/天
多元不飽和脂肪	可達10%	
單元不飽和脂肪	可達20%	
總脂肪	25-35%	
醣類	50-60%	以穀類、蔬果為主
膳食纖維	20-30公克/天	增加可溶性纖維質10-25公克/天
蛋白質	約15%	
總熱量		維持理想體重，每天增加200大卡中等強度的運動

## ◆ 對健康飲食的建議

### ◎維持理想體重

體重控制以飲食控制、規律運動和修正生活習慣為佳。每天減少攝取500至1000大卡熱量，每週即可減少0.5至1公斤。

### ◎控制飲食中油脂的質與量

#### 1. 限制飽和脂肪酸的攝取

多項研究指出，飲食中的飽和脂肪酸占熱量的百分比每升高1%，血中低密度脂蛋白膽固醇就增加約2%。因此，平日要減少全脂奶及相關製品、肥肉、椰子油、棕櫚油的攝取。

#### 2. 限制反式脂肪酸攝取

反式脂肪酸會增加低密度脂蛋白膽固醇，減少高密度脂蛋白膽固醇，增加冠狀動脈心臟病的危機。反式脂肪酸在食物中的主要來源是植物油加氫製成的氫化油，例如：烤酥油、瑪琪琳。

#### 3. 選用單元不飽和脂肪酸

流行病學研究指出地中海地區較少有冠狀動脈心臟病，其飲食特色是攝取較多的蔬菜、水果、穀類、堅果與橄欖油，這些食物含有較低的飽和脂肪酸、膽固醇與較多的單元不飽和脂肪酸。飲食中單元不飽和脂肪酸所占總熱量百分比每增加5%，冠狀動脈心臟病危險度可降低19%。

#### 4. 增加攝取多元不飽和脂肪酸

攝取高量的多元不飽和脂肪酸可降低血壓、血小板凝結及三酸甘油酯，減少罹患冠狀動脈心臟病的風險。富含多元不飽和脂肪酸的食物來源有深海魚類（鮭魚、

鯖魚、秋刀魚、海鰻等），沙拉油、植物油（黃豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油）以及堅果種子類等。

#### 5. 限制膽固醇的攝取

一般成人每日膽固醇攝取量以300毫克為上限；對於已經確認低密度脂蛋白膽固醇過高者及有心血管疾病病史者，膽固醇應限制在每日200毫克以下。蛋黃建議一週不超過2-3個。

#### 6. 控制脂肪總攝取量

一些不可見的脂肪，例如：全脂奶、冰淇淋、鮮奶油、香腸、火腿、熱狗、油豆腐、麵筋、油炸豆包、植物奶油、瑪琪琳、蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、堅果類，尤其富含烤酥油的酥皮點心、蛋糕、沙其瑪、燒餅等，常讓人忽略了油脂的存在。另外，酪梨、椰子肉等水果亦含有豐富脂肪，宜特別注意。

### ◎增加纖維攝取，少吃精緻糖類

富含纖維質的食物，例如：糙米、大麥、燕麥、蔬菜、水果、豆類等，可減少低密度脂蛋白膽固醇。研究顯示，一天攝取可溶性纖維質5-10公克可降低5%低密度脂蛋白膽固醇。近年來提倡「每日5蔬果」，亦即每天攝取至少5份蔬菜、水果，可減少血膽固醇，降低罹患高血壓、癌症的危險。

### ◎適量酒精攝取

建議每日酒類飲用量，男性勿超過2杯，女性勿超過1杯。所謂1杯是指5盎司葡萄酒、12盎司啤酒、1.5盎司威士忌或2.5盎司米酒（1盎司約為30公克）。



### ◎選用適當的調味料與正確的食物烹調製備方式

以香辛料、檸檬汁、醋取代奶油、油類佐料，若有需要，以低脂沙拉醬、減脂的奶油、美乃滋取代全脂產品。減少鹽分（包括食鹽及味精）的攝取是預防高血壓的重點。多採用清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉等烹調方式。

### 日常選用有益健康的食材才是聰明消費王

有助於改善血脂肪的食材如下：

#### 水溶性纖維

富含於燕麥、豆莢類、蔬菜、水果中，可促進體內膽固醇的排出，並幫助降低低密度脂蛋白膽固醇及血膽固醇，降低罹患心血管疾病的機率。

#### 海藻類

昆布、海帶等，含有藻酸、藻類多醣體、水溶性膳食纖維、鋅、黏蛋白等物質。

#### 黃豆和豆漿等豆類製品

不含膽固醇但富含大豆蛋白、異黃酮、卵磷脂、膳食纖維等。

#### 蔬菜、水果

富含維生素C、E、β-胡蘿蔔素等抗氧化物質，抗氧化物本身並不影響血脂高低，但可抑制低密度脂蛋白膽固醇的氧化，避免因為被巨噬細胞吞噬而致動脈粥狀硬化。

#### ω-3脂肪酸

魚油具有降低血中三酸甘油脂的功能。美國心臟學會對ω-3脂肪酸的建議中指出，沒有冠狀動脈心臟病的人，應每週攝取兩次各種魚類（最好是富含油脂的深海魚類），同時攝取富含α-次亞麻油酸的油脂和食物，例如亞麻籽油、菜籽油、大豆油、胡桃等；冠狀動脈心臟病患者，每天應攝取約1公克的EPA及DHA，最好來自油脂多的深海魚類，若要服用EPA及DHA的補充品，應先詢問醫師，以免產生血液凝固不易等副作用。

#### 植物固醇與海洋固醇

植物固醇富含於植物的油溶性成份中，可降低總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇；海洋固醇富含於蛤蜊及牡蠣中，可抑制小腸對膽固醇的吸收。

#### 茶葉

綠茶含有兒茶素，可降低血中膽固醇。短時間攝取高脂肪飲食搭配飲用烏龍茶，可降低血中三酸甘油脂的濃度，增加糞便中脂肪的排量。

#### 紅麴

紅麴菌的代謝產物具有多重生理活性物質，其中之一的代謝產物monacolins可降低血中膽固醇，特別是低密度脂蛋白膽固醇。

#### 大蒜

所含蒜素可幫助降低低密度脂蛋白膽固醇。



除上述之外，食用洛神花、菇菌類等也有助於血脂肪的改善，但建議食用份量，仍有待更多研究證實。

### 低脂高纖健康飲食DIY 食譜範例與飲食成分分析

範例（一）

餐次	菜名	食材	數量
早餐	全麥養生三明治	全麥吐司 低脂起士 美生菜 番茄片	2片 1片 50克 50克
	無糖綠茶／洛神花茶或菊花茶	綠茶／洛神花或菊花	1杯
午餐	山藥糙米飯	山藥／糙米	30/80克
	紅糟肉捲	牛肉片 金針菇 橄欖油	70克 50克 5克
	蒜茸蘆筍	蒜茸 蘆筍 茼蒿 橄欖油	10克 100克 50克 5克
	筍絲雲耳湯	筍絲 木耳絲 胡蘿蔔絲 橄欖油	30克 10克 20克 5克
晚餐	紅茄海鮮義大利麵	紅番茄 蛤蜊 花枝 義大利麵 蒜泥 青花菜 橄欖油	50克 60克 40克 80克 10克 100克 10克
	南瓜豆腐湯	南瓜（泥） 豆腐 橄欖油	50克 40克 5克

成分分析：

成分	總脂肪(克)	飽和脂肪酸(克)	單元不飽和脂肪酸(克)	多元不飽和脂肪酸(克)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	膽固醇(毫克)	膳食纖維(克)	熱量(大卡)
總含量	47	11.5	25.5	5	219	71	148	21	1583
百分比	26.7%	6.5%	14.5%	2.8%	55.4%	18%			
建議量	25-35%	<7%	<20%	50-60%	15%	<200	20-30		

範例 (二)

餐次	菜名	食材	數量
早餐	海苔五穀飯糰	海苔粉 (或綠茶粉) 五穀米 海帶片 番茄 (大)	少許 50克 1片 1個
	低脂優酪乳	低脂優酪乳	200cc
午餐	日式蕎麥涼麵	蕎麥麵條	80克
	鹽烤鮭魚	鮭魚片 檸檬片	35克 1/4個
	燙秋葵	秋葵 橄欖油	80克 5克
	章魚鮮味串燒	章魚 昆布 蔥段 杏鮑菇 香菇 (鮮) 橄欖油	35克 10克 20克 25克 20克 5克
	味噌豆腐湯	豆腐 海帶芽 (濕) 味噌 橄欖油	30克 10克 少許 5克
晚餐	紅豆燕麥飯	紅豆 / 薏仁 / 燕麥片 / 胚芽米	10 / 20 / 20 / 30克
	彩椒雞柳	紅椒片 / 黃椒片 / 青椒片 雞柳 洋蔥 橄欖油	15 / 15 / 15克 70克 40克 5克
	蒜香番薯葉	番薯葉 蒜片 橄欖油	80克 10克 5克
	薑絲冬瓜湯	冬瓜片 薑絲 橄欖油	40克 少許 5克

成分分析：

成分	總脂肪(克)	飽和脂肪酸(克)	單元不飽和脂肪酸(克)	多元不飽和脂肪酸(克)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	膽固醇(毫克)	膳食纖維(克)	熱量(大卡)
總含量	47.7	8.2	26.3	6.1	251.6	81.1	148.3	25	1760
百分比	25.4%	4.2%	13.4%	3.1%	59.7%	19.2%			
建議量	25-35%	<7%	<20%	<10%	50-60%	15%	<200	20-30	

在此提供大家一個簡單選擇食物的小祕訣：「吃肉不吃皮、吃外不吃內（不吃內臟）、不吃有殼的肉、腳愈少愈好、植物比動物好、白肉比紅肉好」，只要把握個中精髓，採用低鹽、低油、低糖、高纖的均衡飲食，再搭配規律運動、修正生活習慣、時時保持愉快心境，相信離心血管疾病就會越來越遠了。🍀