

防治中風的飲食經

健康時小心吃 紅燈停
中風後細細吃 慎烹調



文／臨床營養科 營養師 翁毓璐

高伯中風之後，右側肢體癱瘓，口齒不清，吞嚥困難。由於子女各自成家住在外縣市，他出院後就由高媽媽負責照顧，或許是照顧經驗不足，女兒上週返家發現高伯伯不但瘦了一大圈，背上還冒出一顆顆小小的褥瘡。

腦中風是使生理失能的殺手，要防治腦中風，必須及早從飲食著手。因為引發腦中風的危險因子有三高：高血糖（糖尿病）、高血壓、高血脂，只要具備三高之一，中風機率就比正常人多3倍，而三高的形成與飲食關係十分密切。

預防腦中風的飲食須知

1. 理想體重要維持

依據行政院衛生署公布的標準，身體質量指數（Body Mass Index；BMI）大於24為體重過重，大於27為肥胖；男性腰圍大於90公分，女性腰圍大於80公分則視為中央型肥胖。若以此為標準，台灣人口中，19至44歲男性過重及肥胖的盛行率為27.2%，女性為21.7%，平均每4人就有一人體重過重或肥胖。肥胖者較易罹患高血壓、糖尿病、高血脂症等與腦中風有關的三大慢性病，因此維持理想體重是預防腦中風的第一要務。



BMI值計算公式

$BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2)$

例如：一個身高155公分，體重55公斤的人

BMI為 $55 / 1.55^2 = 22.9$ （體重正常範圍為 BMI=18.5~24）

黃燈要警戒 遠離併發症

2. 紅綠食物要慎選

如同交通號誌一般，食物也可以依據所含的營養素分為紅綠黃三種，只要將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的交通安全概念轉換到食物中，不論年齡老少或教育程度高低都很容易瞭解。

「綠燈食物」：含有人體必須的營養素，可促進身體健康，是每天都需要選擇的食物。例如新鮮蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉、橄欖油、玉米油、花生油、葵花油等。

「黃燈食物」：含有人體必須的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，應限量攝取。例如鹹蛋、炒飯、炸雞、糖醋排骨、漢堡、披薩、水果罐頭等。

「紅燈食物」：只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必須的營養素含量很少，最好與其保持距離。例如汽水、可樂、炸薯條、巧克力、奶油蛋糕等。

飲食恪遵「紅燈避口、黃燈淺嘗、綠燈可食」的彈性原則，就可以避免吃進過多的熱量。



3. 三低一高最健康

降低油脂、膽固醇的攝取

選擇食物時除了要注意「看得見的油脂」，例如肥肉、培根、雞鴨皮外，更應提防「看不見的脂肪」，例如加工食品（熱狗、貢丸）、堅果類（瓜子、花生）及甜點（蛋糕、冰淇淋、奶精）等，兩者均應減少食用。此外，拒絕用油量高的烹調方式，尤其是油炸、油煎或油炒，宜改採清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉來處理。另一重點是少吃膽固醇含量高的食物，包括內臟（腦、肝）、牛油等，蛋黃攝取每週以不超過2個為原則。

減少鹽分的攝取

鹽的功能主要是控制體內水分的平衡，當攝取過多時，水分滯留體內，將增加血壓及心臟負擔，因此預防高血壓應限制鹽份，飲食力求清淡，少用調味料，少吃醃製品。

減少精緻糖類的攝取

單醣的攝取與體內三酸甘油脂的生成有很大關係，應少吃糕餅、小西點、甜飲料等含糖量高的食物，可防過胖，並減少心血管相關疾病的發生。

增加高纖維食物的攝取

多吃高纖維的蔬菜、全穀類食物及未加工的豆類，例如葉菜類、竹筍、茼蒿、糙米、燕麥等，可以預防便秘、降低血壓，並且減少血清膽固醇，預防心血管相關疾病。不過，一般餐廳為了增加菜色的美觀，常大量使用油脂烹調，因此在外食時，不妨利用瀝油、過水等小技巧來降低蔬菜中油脂的含量。

腦中風後的飲食原則

對一般人來說，「吃飯」是很簡單的動作，但是對於因為腦中風造成咀嚼困難及吞嚥障礙的病患而言，卻是一場長期抗戰。

臨床常見的吞嚥困難包括不自主的流口水、哽到、餐間或餐後咳嗽、無法由吸管吸取食物、食物殘渣仍留在舌頭上或散佈在口腔四周、發聲時有咕嚕聲、進食或喝飲料後有濕咳反應、食物不慎倒至鼻腔中等。

吞嚥不良的營養問題

1. 由於飲食的種類變化較少，病患常在不知不覺中偏食，造成重要營養素的缺乏。
2. 由於食物質地或給予的方式不適當，使得病患在進食過程中噎到或將食物吸入肺部，易對進食產生恐懼感。
3. 由於咀嚼或吞嚥困難，造成6大類食物攝取不均衡，最常見的包括減少食用蔬菜及水果，纖維素長期攝取不足；或是肉類吃得太少，導致蛋白質缺乏。

吞嚥不良的飲食對策

1. 增加食物的濃度

雖然液體容易吞嚥，但是稀薄的液態食物容易造成病患噎到或吸入肺部，必須特別注意。濃稠度適當的食物有助於刺激唾液分泌和吞嚥反應，促進咀嚼及舌頭移動的肌肉強度，因此為患者製作食物時可利用市售的商業配方如快凝寶或是常見的太白粉、洋菜粉、嬰兒麥粉及煮熟搗碎的馬鈴薯泥等加入攪拌，以增加食物濃稠度，例如布丁、蒸蛋、碎肉泥、果泥、玉米濃湯、麵茶、鮭魚

沙拉等，均屬此類。此外，選擇食物應避免容易碎成細片的種類，以防發生細碎物體穿過喉部的危險。進餐時每口的量為1/2茶匙最為適宜，不要一次吞入體積太大或太黏稠的食物，避免哽到。

2. 調整食物的質地

可將菜餚剁碎再烹調，剁碎時應將菜餚個別處理、盛裝，以免菜餚的味道或顏色混合，使病患難以接受。

3. 少量多餐

適度調整供餐頻率，可將原有的3餐改為6餐，並利用體積小、熱量高的食物來增加病患的營養攝取。

4. 臥床病人進食的考量

臥床病患在進食時應抬高床頭的位置，儘可能使病患腰臀間呈90度彎曲再予以餵食。病患進食後應休息15至20分鐘後再平躺，以免噎到或食物逆流。⊕

腦中風病人的參考食譜

菜名：五目豆腐（兩人份）

材料：	方形板豆腐一塊	木耳絲30克
	胡蘿蔔絲30克	金針菇絲50克
	馬鈴薯200克	
調味料：	鰹魚醬油2大匙	冷開水1大匙
	味霖1小匙	香油1小匙

作法：

1. 將豆腐放入滾水中燙過，以廚房紙巾吸乾水份後備用。
2. 馬鈴薯放去皮切塊，放入蒸籠蒸熟後壓碎成泥。
3. 木耳絲、胡蘿蔔絲及金針菇絲以熱水燙熟放涼備用。
4. 將豆腐與馬鈴薯泥及燙熟的蔬菜攪拌均勻後，將調味料拌入即可。



營養師叮嚀

豆腐含有豐富的蛋白質，與蔬菜攪拌後，不但可以增加視覺的豐富性，更可以補充因進食不易所造成的偏食問題，是夏日中可口的菜餚選擇。若冬天食用時，可將豆腐切成小丁以燒燴的方式烹煮後，再視患者的吞嚥情況，以攪碎機攪碎後食用。

菜名：南瓜沙拉（兩人份）

材料：南瓜500克
 熟杏仁碎片30克
 葡萄乾30克

調味料：沙拉醬50克
 溫開水150克

作法：

1. 南瓜去皮及籽，放入蒸籠蒸熟後放涼備用。
2. 葡萄乾浸泡溫水15至20分鐘，瀝乾。
3. 將南瓜、葡萄乾及杏仁碎片放入攪碎機中攪拌至泥狀。
4. 將沙拉醬均勻拌入南瓜泥中至光滑狀即可。



營養師叮嚀

南瓜含有豐富的胡蘿蔔素、維他命B1、B2、C以及食物纖維，搭配葡萄乾及杏仁碎片的香甜，可以提高腦中風病人的食慾，增加攝食量。亦可用地瓜、馬鈴薯或胡蘿蔔等根莖類食物作替換，增加變化。

菜名：香蕉優酪乳（兩人份）

材料：香蕉兩根、鮮奶200 cc、優酪乳300 cc

調味料：蜂蜜或果糖適量

作法：

1. 香蕉去皮切小丁放入果汁機。
2. 將優酪乳及鮮奶倒入果汁機中拌勻
3. 可視甜度需要，適量加入蜂蜜或果糖



營養師叮嚀

香蕉含豐富維生素、礦物質，是優質的營養水果。香蕉中含有多量水溶性纖維，尤其是「果膠質」，可視為幫助排便第一首選。再搭配優酪乳及鮮奶，不但可以增加鈣質的攝取，優酪乳中的益生菌更可促進腸道蠕動使排泄物軟化，潤腸通便。