



心血管疾病的飲食指南

文／臨床營養科 營養師 許筱翎

前民進黨主席黃信介腦中風併發心肌梗塞去世、政界名人廖風德心肌梗塞猝死、藝人馬兆駿因心肌梗塞殞命，類似這樣的事件層出不窮。衛生署公布的2010年國人十大死因，心臟病位居第二，每33分鐘就有1人死亡。心血管疾病的盛行率每年居高不下，並有年輕化的趨勢，大家不能不重視。

心血管疾病的高危險族群，包括抽菸、熬夜、喝酒、男性40歲以上或女性50歲以上、高血脂、肥胖、缺乏運動、個性急躁、有家族相關疾病史、高血壓、糖尿病、洗腎病患等等，這些族群相較於一般人，更容易罹患心血管疾病。心血管疾病的高峰期，常常出現於秋冬，或是在溫差落差大的環境下，老人和有相關疾病及高危險群者都要特別小心。

現代人因生活忙碌，三餐老是在外，又因工作應酬免不了大魚大肉及喝酒交際，得到金錢卻失了健康，當你在享受美酒美食時，病魔或許已經悄悄找上門，因此如何吃

得健康至關重要。許多人認為健康飲食很難做到，其實只要遵循以下幾個原則，便能輕鬆上路，享受健康生活：

1.低油、低脂：

避免油煎、油炸等烹調方式，多採取清蒸、紅燒、涼拌、燉、滷、烤等低油烹調方式；減少攝取高脂食物，例如肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮等。另外，反式脂肪多經過氫化處理，像是烤酥油、人造奶油，常應用在速食及酥皮類食物，應少吃。高膽固醇食物也應適量攝取，美國心臟學會建議膽固醇攝取量每日應低於300毫克，因此在食用高膽固醇食物時應注意膽固醇含量（表1）。內臟類、魚卵、蛋黃都屬於高膽固醇食物，1星期吃蛋不要超過3顆。

2.低鹽：

口味太鹹或太重的飲食習慣，會在不知不覺中攝入過多鹽分及調味料，易導致高血壓發生的可能性，因此要盡量採用低鹽烹調。

3. 避免甜食：

避免攝取過多甜食，因攝取過多含糖較高的食品會使三酸甘油脂上升，造成血管發炎，增加罹患心血管疾病的風險。

4. 適量飲酒：

適量飲酒不但可以提高血液中的高密度脂蛋白（HDL），也可以降低血凝塊的形成，使血管不致變窄，有助於心血管健康。這是因為酒中（尤其是紅酒）富含抗氧化物質多酚類，多酚類可降低罹患心血管疾病的機率，但飲酒過量會使血中三酸甘油脂上升，進而造成脂肪肝及肝硬化，因此每日勿攝取超過1個酒精當量（1個酒精當量=1杯260毫升的啤酒=1杯30毫升的高粱酒=120c.c.的葡萄酒）。

5. 多攝取含有不飽和脂肪酸的食物：

多攝取富含Omega-3不飽和脂肪酸（EPA、DHA）的深海魚類如：鮭魚、沙丁魚、青花魚及秋刀魚等，能減少血中三酸甘油脂及壞的膽固醇（LDL）合成，每星期至少吃兩次深海魚類即可降低心血管疾病的發生率。此外，每天攝取1份堅果類（包括榛果、杏仁、松子、核桃、花生等各種堅果）可降低心血管發生率，因堅果類中富含的多元不飽和脂肪酸有助於降低血脂，減少壞的膽固醇（LDL）合成。

6. 多選用富含纖維質的食物：

未加工的豆類，蔬菜、水果及全穀類，不僅可以預防便秘、降低血壓、還可以幫助降低血液中壞的膽固醇（LDL），減少心血管相關疾病的發生。

7. 多選用抗氧化食物：

血中若含有過多的壞膽固醇（LDL），壞的膽固醇便會堆積在血管壁內層，使血管壁增厚、彈性減少，進而造成動脈粥狀硬化，因此飲食可多攝取含有維生素C、E及多酚類等抗氧化物質的食材，例如小麥胚芽、新鮮蔬果、堅果等，以避免血管栓塞的發生。

8. 少抽菸、多運動：

研究發現，抽菸者罹患心血管疾病的風險，約是不抽菸者的3倍。香菸中的尼古丁會刺激交感神經，使血管收縮，傷害血管壁。運動可以消耗膽固醇，因此養成「運動333」的習慣：每周3次、每次30分鐘、心跳速率達到130下，就可以消耗體內過多的低密度膽固醇，並且增加對健康有益的高密度膽固醇。

對心血管有益的營養素及食物

1. 天然豆類食物：

美國心臟協會建議，用豆類取代含大量飽和脂肪酸的肉類，黃豆及其新鮮製品（如：豆花、豆腐、豆漿等），因其含有異黃酮素（Isoflavones）。異黃酮素是抗氧化物，也是天然雌激素。停經婦女若經常食用，比較不會有更年期症狀，也能幫助更年期婦女預防心臟病與骨質疏鬆症。豆腐不含膽固醇，是高血壓、動脈硬化和心臟病患者的理想食物，惟有痛風病史者，最好避免攝取過多豆類製品。

2. 番茄：

番茄中的茄紅素、β-胡蘿蔔素及維生素C等多種抗氧化物質，具有去除自由基的功

效，可降低壞的膽固醇（LDL），增加好的膽固醇（HDL）。另外，它還含有葉酸和鉀，對心血管疾病是有益的。因茄紅素屬於脂溶性營養素，若要充分吸收，以熟食為佳，烹調時可加少許油以便快速熟煮。

3. Co Q10：

Co Q10是一種天然的、脂溶性的營養素，最早是萃取自牛的心臟。Co Q10和很多維生素一樣，都可以透過身體自行製造，但是製造量會隨著年紀增加而減少，所以必須從外界補充。當人體的Q10低於某個程度，會對腎臟、心臟及其他器官產生不良影響。

醫學界十多年來的臨床研究顯示，Co Q10對於心臟血管疾病，特別是缺血性心臟衰竭，及心律不整、高血壓等疾病皆有效果。它可以維持細胞的完整與穩定，並減緩壞膽固醇（LDL）的氧化。心血管病患若在藥物之外，同時補充Co Q10，發病機率可望降低。

Co Q10的建議量為每天30毫克，食物中含量較高的食物有肉類、動物內臟、沙丁魚、蛋黃、堅果、芝麻、花椰菜、菠菜。不過，飲食中大約只能攝取到5-10mg，如飲食無法滿足所需，可藉由營養品來補充。由於

Co Q10為脂溶性維生素，補充時建議飯後食用。

4. 紅麴：

將蒸煮過的米加入紅麴菌，讓菌生長後乾燥，得到的就是紅麴，看起來像是紅色米飯。俗稱的紅糟就是紅麴，其含有的monacolin K成份，是紅麴生長的一種產物，可降膽固醇，降血壓。

5. 納豆：

納豆所含的納豆激酶，是大豆發酵所生成的蛋白質，可預防血管硬化或老化，也可促進醣類代謝。納豆菌含有卵磷脂、不飽和脂肪酸等活性營養素，可預防血管老化、抑制脂肪堆積、提高生理基礎代謝等。值得注意的是，市面上常見由納豆提煉的納豆激酶健康食品，由於高血壓或心臟病等的用藥可能已有抗凝血成分，所以服用這類健康食品前需先詢問醫師。

介紹到這裡，你是否已對心血管飲食有較多的了解呢？除了食物選擇上須做調整外，養成飲食定時定量、勿暴飲暴食、少吃零食、勿抽菸的生活習慣，再搭配適當運動，保持心情愉快，相信預防心血管疾病，你我都做得到。🌍

表1：高膽固醇食物膽固醇含量：

食物名稱	膽固醇含量 (毫克 / 每100克食物)	食物名稱	膽固醇含量 (毫克 / 每100克食物)
豬腳	127	雞蛋黃	1131
豬腦	2075	皮蛋	599
雞肝	359	茶葉蛋	329
蝦米	645	鐵蛋	741
小卷	460	小魚干	669
鴨蛋黃	1220	烏魚子	632