



飲食若三低 三高滾一邊

文／臨床營養科 營養師 朱昱

常聽人說「三高」，三高到底是什麼？可不是學歷高，薪水高，更不是身高高唷！今天要談的三高是慢性疾病的潛藏殺手，一個不小心，中風和心血管疾病就會因為它而找上你，造成一輩子的遺憾。

這麼危險的三高，就是血糖高、血壓高、血脂高！當血糖，血壓，血脂控制欠佳，將會帶給心血管或腦血管負擔。如何遠離三高，實在是人生很重要的健康課題。

血糖不要高，跟我這麼做！

美國糖尿病學會於2002年初呼籲糖尿病人要注重心臟的保養，因為糖尿病人更容易發生心血管疾病，包括心肌梗塞、腦中風與

周邊血管疾病等。最近的報告甚至指出，高達86%的糖尿病人可能死於心血管疾病。因此，中華民國糖尿病衛教學會發起糖尿病護心運動ABC，所謂ABC，A是高血糖（A1C，即糖化血色素），B是高血壓（Blood pressure，血壓），C是高血脂（Cholesterol，膽固醇），希望能藉由此一活動降低心血管疾病的發生率。（表1）

有糖尿病的朋友，一定要掌握食物的份量及糖份的攝取原則。以很多人最愛的火鍋來說，火鍋中餃類及加工類食品的熱量不容忽視，吃下7-8個蝦餃就和1碗白飯的熱量相當，4塊小米血也等同約8分滿的飯，再加上其他配料、肉類等，1餐吃下來，很快就超過1天所需的熱量。

表1：美國糖尿病學會血糖控制建議目標（1997年）

	正常	目標	需採取行動
糖化血色素	< 6%	< 7%	> 8%
空腹血漿血糖	< 110mg/dl	90-130mg/dl	< 90或> 150mg/dl
睡前血漿血糖	< 120mg/dl	110-150mg/dl	< 110或> 180mg/dl
飯後2小時	< 140mg/dl	< 140mg/dl*	

美國內分泌學會2002年建議

因此，吃火鍋時請遵循下列原則，以免令血糖飆高：

- 1.選用新鮮食材，加工製品少量淺嘗。
- 2.沾醬要慎選，1大匙15公克的沙茶醬熱量約150-180卡（接近半碗飯的熱量），因此火鍋沾醬調好後最好加水稀釋，不要再加蛋黃，以免攝取更多的膽固醇，亦可盡量選擇蔥、薑、蒜泥、白醋來代替沙茶醬。
- 3.多選用大量蔬菜，如金針菇、高麗菜、茼蒿等吃得飽又熱量低的蔬菜。

不僅吃火鍋要小心，主食類的攝取也須注意替換，以米飯來說，1碗白飯（250g）的熱量是280卡，但1碗炒飯的熱量就有420-450大卡。所以選擇清淡的烹調方式，也是控制血糖很好的方法。

水果同樣要慎選，更應避開高糖分的糖果、巧克力、軟糖，建議改吃代糖製成的糖果、軟糖。飲料則以無糖開水或茶，取代含糖果汁及飲料。

血壓不要高，就要這麼做！

鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比。血壓高的人，每日攝取的食鹽若少於5公克，有助於降低血壓及減少併發症的發生。含鈉高的食品，如：調味料、醃製品、臘味、罐頭等，也要避免食用。食物若須調味，盡量以低鈉鹽或薄鹽醬油取代，可減少鈉鹽的攝取。

烹調限鈉飲食，增加食物風味的好方法：

- 1.使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、番茄等來調味。

- 2.使用糖醋調味，可增添食物甜酸的口感。
- 3.使用植物油來炸或炒，然後加上檸檬片。
- 4.使用香菜、草菇、海帶來增添食物的甘味。
- 5.使用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物原有的鮮味，以減少鹽及味精的用量。
- 6.使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因為少放鹽的淡而無味。
- 7.使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來調味，但這類低鈉調味品的使用須按照營養師的指導。

表2：美國高血壓防治國家聯合委員會對於高血壓的分類（大於或等於18歲以上成年人，2003年）

	收縮壓 (mmHg)	且	舒張壓 (mmHg)
正常	< 120	且	< 80
高血壓前期	120~139	或	80~89
高血壓			
第一度（輕度）	140~159	或	90~99
第二度（中度）	≥ 160	或	≥ 100

當收縮壓與舒張壓在不同級別時，以程度較嚴重的級別為準。

表3：美國糖尿病學會高血壓控制建議目標（2003年）

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
目標值	< 130	< 80
* 行為治療	130~139	80~89
行為治療+藥物	≥ 140	≥ 90

* 行為治療：包括限鈉、戒煙、運動、攝取適當的鉀等，最多三個月，無效則加上藥物

血脂不要高，請你這麼做！

日常點心常見瓜子、花生、腰果、核桃、開心果等堅果，這些均屬於高油脂類，要注意攝取油脂份量的代換。花生米20粒、瓜子仁100粒、核桃4個、杏仁12顆、腰果11顆，各約為100卡。高血脂病人更應小心選擇食用。

烹煮火鍋、薑母鴨、燒酒雞等，應改用較清淡且低熱量的柴魚或昆布湯取代油膩的高湯，肉類也應先去皮再烹調，可以減掉很



多油脂，比較不會增加血管的負擔，有利於維持理想體重。

還有，別忘了增加纖維素的攝取量。在澱粉類食物方面，建議增加五穀飯、糙米飯或全麥類的比例，高纖飲食對於心血管疾病或糖尿病人來說，不但可以幫助疾病的控制，還可以避免體重增加。攝取蔬果以新鮮為要，不建議以果菜汁取代，因為只喝果菜汁，容易攝取過量的果糖和熱量，纖維質反而容易被忽略。

表4：美國國家膽固醇教育課程血脂肪控制建議目標
(大於或等於20歲以上成年人，2001年)

總膽固醇	
合理值	< 200 mg/dl
邊際值	200~239 mg/dl
過高值	≥ 240 mg/dl
壞的膽固醇	
理想值	< 100 mg/dl
接近理想值	100~129 mg/dl
邊際值	130~159 mg/dl
高	160~189 mg/dl
很高	≥ 190 mg/dl
好的膽固醇	
低	< 40 mg/dl
高	≥ 60 mg/dl

健康的飲食習慣是長時間累積而成的，只要多熟悉食物熱量的代換方式及遵守少量多樣的原則，即使烹調方法與食材選擇稍做改變，照樣可以做出美味又符合「低鹽、低油、低糖」三低健康飲食新「煮」張的「養生健康菜餚」。