

# 護心飲食



又到了忽冷忽熱的季節，是最容易發生心血管疾病，除了提醒要多注意氣溫變化增添衣物，平時的生活保健也要注意，讓中風及心肌梗塞發生的機率能大幅降低。那麼先認識造成心血管疾病危險因子有哪些呢？

	<p><b>抽菸：</b> </p> <p>使血管彈性下降，增加發炎反應，刺激血栓形成。</p>
	<p><b>年齡：</b></p> <p>男<math>\geq 45</math>歲；女<math>\geq 55</math>歲， 男比女更易好發。</p>
	<p><b>肥胖：</b></p> <p>增加發炎反應機率。</p>
<p>三高指的是 <b>高血壓、高血脂、高血糖</b></p> 	<p><b>三高：</b></p> <p>(高血壓 140/90mmHg、高血脂 LDL-C<math>\uparrow</math>、高血糖)： 增加血管受傷機率。</p>
	<p><b>不規律的飲食：</b></p> <p>外食主義，易缺乏纖維、高油高鹽高糖。</p> 
	<p><b>靜態活動：</b></p> <p>缺乏運動血液循環差，心肺功能不佳。</p>

★預防心血管疾病，維持理想體重及控管飲食是積極預防的第1步，除了六大類食物皆需攝取以獲得足夠營養外，以下是由美國心臟協會提出護心飲食十大原則，能有效降低因心血管疾病而死亡的風險~

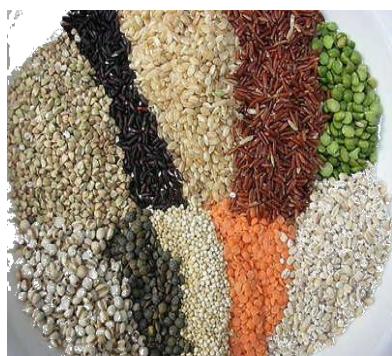
## 保護心臟十大原則



資料來源：《美國心臟協會》

1. 達成熱量平衡。體重上升是心血管疾病的危險因子，當熱量攝取大於熱量消耗，體重便容易上升、導致肥胖。

2. 多吃蔬菜水果。食用不同種類、顏色的蔬果與降低心血管疾病、死亡風險呈正相關。



3. 選擇全麥食品。全穀物中含有豐富的維生素B群與蛋白質，平時以全穀物（如全麥麵包或糙米）取代精緻穀物（如白吐司或白飯），與降低罹患心血管疾病、心臟病、中風與糖尿病機率有關。

4. 選良好蛋白質。每週食用 2-3 份的深海魚類，如搭配適量堅果與豆類，並只吃低脂肪的未加工肉品，有助於更低的心血管疾病發生率。

5. 使用植物油類。植物油(如橄欖油、菜籽油)中的不飽和脂肪酸，可取代飽和脂肪酸(如紅肉、椰子油或棕櫚油中的脂肪)作為身體的油類補充來源。不過植物油仍然是脂肪，需視個人飲食習慣斟酌使用。



6. 避免加工食物。食用過量的加工肉品，可能與更高的肥胖、糖尿病、心臟病發生率有關，多以原形食物為主。



7. 減少糖分攝取。糖分與含糖飲料被視為體重增加的主要原因之一，因此平時更應減少攝取，避免心血管疾病與體重增加的風險。



8. 選擇少鹽食物。攝取過多的鹽（鈉含量）是造成高血壓、心臟疾病與中風的元兇。可多用新鮮食物，如蔥、薑、蒜、花椒、八角、肉桂、茴香、九層塔、香菜、辣椒、檸檬、洋蔥、枸杞、香菇等來烹調食物，以減少用鹽量。



9. 限制飲酒份量。過多的酒精會增加中風、心律不整的風險，建議無論男女都應該減少攝取。男性以每日不超過 2 杯紅酒的份量為主；女性則避免超過 1 杯。



10. 注意代換原則。過多的飲食限制或許會造成壓力。如與親友或家人聚會時，偶爾採取較為不健康的飲食型態是被允許的。不過，仍須注意飲食中的「代換問題」，攝取高油、高鈉或高脂飲食後，下一餐可多攝取蔬菜、全穀物或魚類；或者進行中等強度運動、燃燒多餘的熱量。