

護心飲食 ~ 降低血壓及血脂

1. 高血壓與心血管疾病的發生息息相關。根據行政院衛生署國民飲食指標建議，一般人每日鈉攝取量應小於 2400 毫克，但 2005 至 2008 年國民營養調查結果，臺灣地區 19 至 64 歲男、女性之每日鈉攝取量分別高達 4572 及 3568 毫克。
2. 傳統用於調控血壓的方式包含維持理想體重（身體質量指數維持在 18.5 至 23.9）、低鈉飲食（每日小於 2400 毫克）等。
3. 目前常用於控制血壓的方式為得舒飲食原則：
 - （1）全穀根莖類：三餐的全穀根莖類應至少有 2/3 以上為未精製全穀類，如糙米、全麥或雜糧等，也可多利用綠豆、地瓜、芋頭或山藥等食材。
 - （2）豆魚肉蛋類：多以去皮的魚、家禽等白肉類，取代豬、牛等紅肉類，也可多利用豆腐、豆漿等黃豆製品，以減少飽和性脂肪酸的攝取。
 - （3）低脂乳品類：每日攝取 2 杯 240 毫升的低脂或脫脂乳品，若飲用乳品會腹瀉者，可選用低乳糖產品。
 - （4）蔬菜、水果類：每日蔬菜水果分別提高至每日 5 份以上，同時多選用含鉀量高者，包含：川七、莧菜、菠菜、菇蕈類、木瓜、奇異果、草莓等。
 - （5）油脂與堅果種子類：注意少吃油炸、油煎及含過多飽和性脂肪的食物，另外每日應攝取 1 湯匙量的堅果種子類食物，如花生仁、芝麻、腰果等。
4. 人體膽固醇可粗分為：
 - （1）好的膽固醇：即「高密度之蛋白膽固醇 (HDL-C)」，會減少膽固醇堆積於血管壁。
 - （2）壞的膽固醇：即「低密度之蛋白膽固醇 (LDL-C)」，會增加堆積於血管壁，增加粥狀動脈硬化風險。
5. 影響血脂肪的食物成分包含膽固醇、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、反式脂肪酸及醣類。

6. 控制膽固醇的飲食原則包含維持理想體重、限制合成膽固醇的原料(減少 SFA、trans-FA 並增加 PUFA、MUFA)、降低總脂肪量、減少膽固醇攝取及增加纖維質攝取。
7. 控制三酸甘油酯的飲食原則除了遵循控制膽固醇的原則外，尚包含控制熱量攝取、降低醣類攝取、避免喝酒及加強深海魚肉取代紅肉。