

預防三高，生活飲食有秘訣

『三高』這個代名詞，近年來已經在國內風行了好一陣子，但別誤會這可不是薪水高、學歷高、身材高的 Mr. right 所應具備的條件，更不是第三號高速公路喔，它可是跟你我健康息息相關的一個重要話題~高血壓、高血糖及高血脂〔包括血中總膽固醇及三酸甘油酯值異常〕。事實上，隨著台灣地區經濟的快速發展、民眾生活方式日趨靜態以及西化的飲食模式與老化的人口，罹患心血管疾病的機會大幅增加，且根據衛生署的統計，國人十大死亡原因中與代謝症候群〔指腹部肥胖、血壓高、血脂高、血糖高的一種綜合現象，見備註〕相關的死亡率高達 35.7%，其中高血壓、高血糖、高血脂則是主要的危險因子。

另有調查指出，國內逾六成中老年人罹患「三高」，也就是說現在 40 歲以上的成年人，有半數以上飽受高血糖、高血壓及高血脂所苦，由此可知，三高問題確實對於健康造成嚴重的危害，儼然已成為現代人的健康隱憂。

然而許多研究已證實，要預防與治療三高，必須由修正不良飲食生活習慣、配合適當運動等治療性生活型態調整做起。例如美國於 2001 年發表的最新版「國家膽固醇教育計畫-成人治療準則第三版」，就提出治療性的生活型態改變〔 Therapeutic Lifestyle Changes ；

TLC〕準則，建議多方面改善生活型態，按部就班降低體內血脂值〔尤其是壞的膽固醇，LDL-Chol〕及心血管疾病罹患風險，幫助減少代謝症候群的所有危險因子，以達到治療代謝症候群之目的，遠離心血管疾病及糖尿病之發生。

治療性的生活型態改變首重減輕體重、飲食控制和適當體能活動。其中原則包括：

一、 減輕體重

根據醫學研究顯示，肥胖者只要減輕原來體重的5%-10%，就能降低許多慢性病的發生率；對於已罹患疾病的患者，減輕體重也有助於疾病的控制。而健康減重的不二法門則是需要改變您的生活方式，遵照TLC飲食原則、減少熱量攝取、增加適當的體能活動，如此將不僅是只有減輕體重，更能持續維持減重後的體重不至復胖。

二、 飲食控制

〔1〕 減少飲食中總脂肪與飽和脂肪酸的攝取，並逐步將反式脂肪酸從飲食中排除採用少油烹調法，如蒸、滷、燙、涼拌、烤、燒、燉等。少吃油煎、炸、酥物及肥肉、豬皮、雞皮等。少用飽和脂肪酸高者，如：豬油、奶油、椰子油、全脂奶類等。富含反式脂肪酸的油脂，如：氫化植物奶油（瑪琪琳）、烤酥油等及其製品〔糕餅類、小西點等〕應盡量減少食用。

〔2〕 降低食物中的膽固醇

富含膽固醇高的食物如內臟、魚卵、蟹黃、蛋黃等。每週蛋黃以不超過攝取 2~3 個為原則。

〔3〕 多選用單元不飽和脂肪酸

橄欖油、芥花油、花生油及堅果類是豐富的單元不飽和脂肪酸來源。

〔4〕 適量攝取多元不飽和脂肪酸

植物性油脂如沙拉油、黃豆油、葵花油等富含。

〔5〕 適當攝取醣類

多選擇多醣類食物，如：五穀根莖類等。

避免食用各式加糖之甜點及飲料。

多選用富含纖維質的食物，如蔬菜、水果、未加工豆類及全穀類。

增加水溶性纖維攝取，如燕麥、車前子、豆類、含果膠的水果等。

〔6〕 限制鹽分攝取

飲食以清淡自然為宜，選擇新鮮、盛產期的食品，且自行製作烹調。

避免食用加工罐頭及醃製食品。

減少高鈉調味品的使用，如味精、豆瓣醬、沙茶醬等。

三、 增加適當的體能活動

養成規律的運動習慣，除了有助於控制體重並可降低血脂和血壓、利於血糖調控及增加心肺功能。運動時應視個人情形選擇適合自己的

運動種類，持之以恆、循序漸進，每天至少進行 30 分鐘的中度運動

〔以消耗 200 大卡為目標〕，如快走、慢跑、游泳等。

四、戒菸

猝死的致命殺手--抽菸和三高族是高危險群，而抽菸更是引起心血管疾病最強力的危險因子。

總之，預防三高並不難，若能適度調整飲食和生活型態，飲食上謹守

「三低一高」—低鹽、低油、低糖、高纖的原則並配合多運動，少抽菸，即可輕鬆擺脫『三高族』之行列，遠離心血管疾病及糖尿病之發生。備註：代謝症候群臨床診斷標準（需有三項或三項以上）

1. 腹部肥胖[central obesity]：腰圍[waist]男性 ≥ 90 cm；女性 ≥ 80 cm
2. 血壓〔BP〕上升：收縮壓〔高壓〕 ≥ 130 mmHg；舒張壓〔低壓〕 ≥ 85 mmHg
3. 高密度脂蛋白膽固醇〔HDL-C〕過低：男性 < 40 mg/dl；女性 < 50 mg/dl
4. 三酸甘油酯〔triglyceride〕上升：三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl
5. 空腹血糖值〔fasting glucose〕上升：空腹血糖 ≥ 100 mg/dl

〔摘自 96 年衛生署國民健康局最新版台灣地區民眾的代謝症候群定義〕

新聞資料來源：亞東紀念醫院

本文作者【亞東紀念醫院 蔡淑敏營養師】