

吃補前，先補知識

—— 慢性疾病的飲食調養

文／陳慧君（台大醫院營養部營養師）

賴鴻緒（台大醫院營養部主任）

愈來愈多的生化醫學研究發現：影響健康的三大因素為遺傳、生活環境及營養。其中只有營養是您個人可以掌控。換句話說，平常您怎麼吃，身體就怎麼反應。吃對吃錯，都可直接地由您的血液檢查值、身體外觀及臨床表現告訴您結果。若是您吃錯了！症狀還未出現，並不是表示您的身體很健康，祇不過「時候未到」而已！

隨著台灣經濟的進步，國人的飲食習慣已由「粗茶淡飯，吃得飽，就好！」轉變為「大魚大肉 299，吃到撐為止。」；國人的十大死亡原因也從急性腸胃炎、肺炎等急性疾病轉變為癌症、心血管疾病及糖尿病等慢性病。根據衛生署公佈「82 年至 85 年國民營養調查」結果顯示：國人平均每天只吃 2.5 次蔬菜，水果更低於一天一次，主食仍然以白米飯為主，纖維質的攝取量不及建議量的一半，且所有攝取量中，動物性蛋白質超過 15%，脂肪超過 33%，由此顯示國人飲食習慣不好，營養不均衡，大大增加國人罹患文明病的機會。依據衛生署第三次國民營養調查，以全國 1,450 萬名成人計算：國人每 7 人就有 1 人肥胖，每 25 人有 1 人有糖尿病，每 8 人就有 1 人有高血壓，每 8 人就有 1 人有高膽固醇，每 5 人就有 1 人有高尿酸。因此如何改善或遠離這些文明病是目前世人所關心的。下面針對一些在門診常遇到的慢性病，在飲食上應注意的事項，提供給大家參考：

肥胖——要健康，不要胖

在傳統上，只要體重超過理想體重的 20% 以上就稱為肥胖。若考慮身高的影響，則以身體重量指數值 BMI（體重（公斤）÷身高²（公尺））表示。若 BMI=25~27，表示過重；BMI>27 表示肥胖。目前認為較能正確的反應出一個人的肥胖程度應是測量其體脂肪的含量。正常成年男性，脂肪佔全身體重的百分比約為 20%；正常成年女性，體脂肪百分比約為 25%；年老男性，體脂肪百分比約為 25%；年老女性，體脂肪百分比約為 30%。如果超出此範圍，稱為肥胖。

造成肥胖的原因很多，例如：遺傳，嬰兒期營養過剩，不良的飲食習慣，能量需求降低，心理因素，內分泌代謝失調，妊娠與哺乳，下視丘遭受創傷等。肥胖不僅帶來健康上的影響，例如：壽命的減短，慢性病罹患率增加，增加外科手術、懷孕或分娩時的危險性。同時因體型儀態的改變，易受別人的歧視，而喪失自信心。因此為了恢復苗條的身材，市面上充斥地各式各樣的減肥方法但其效果不見得都很好。那麼有效的減肥方法，應如何實施？

高纖、低油、低糖、低熱量的均衡飲食

有效的減肥方法包括：飲食控制，適度的運動及行為的改變。健康的減肥餐應是能持續、方便獲得、且長久使用，不會造成身體傷害的飲食。飲食需從六大類食物（牛奶、五穀根莖類、肉魚蛋豆類、蔬菜、水果、油脂）中均衡取得，但量應適量的降低，才是正確的減食之道。下面簡述幾項飲食原則：

1. 避免任何高熱量又濃縮之食物，例如：油炸、油煎、油酥及甜膩的食品（中西式糕點、炸雞、薯條、冰淇淋、沙拉醬、花生、瓜子、腰果等堅果類）。
2. 烹調方法儘量採取蒸、煮、滷、烤、清燉、涼拌等方式，以減少油量的攝取。
3. 調味淡一點，可減少進食量。
4. 多選擇熱量低、體積大的食物，以增加飽足感，例如：蔬菜、蒟蒻、無糖愛玉或果凍等食物。
5. 煮麵比炒麵好；水餃比鍋貼好；蓋飯、燴飯比炒飯好；三明治比漢堡好；外食以套餐為主，並減少主食的攝取。
6. 吃飯要細嚼慢嚥，且吃七分飽就好。
7. 吃剩下的菜餚要放進冰箱中存放或丟棄，不要將自己的胃當作餵水桶。
8. 三餐要正常，不要省略任何一餐。睡前 3 小時不要再進食。
9. 上街購物時，先擬好「採購單」，以避免購買高熱量、低營養的食物。

糖尿病—

近年來糖尿病一直名列在十大死因之一，在台灣的盛行率約為 4%。換言之，台灣人口中約 90 萬人罹患糖尿病。早期發現的糖尿病或輕微的糖尿病，只要適當的飲食控制，再配合運動，其效果都不錯。在設計飲食計畫時需「量身定做」，就是說，病人的飲食習慣、工作型態及生理狀況都要被考量，且膳食計畫須隨時作調整。這樣病人的配合意願才會高，效果才會顯著。下面簡述其飲食原則：

1. 維持理想體重，如果體重過重須減重；體重太輕患者，可適當的增加體重。
2. 均衡的攝取各類食物，因為世界沒有一種食物可提供所有營養素或達到治療某一疾病的效果。因此不可偏食或道聽塗說，禁食所有米飯或無限量的攝食芭樂等食物。
3. 定時定量。因當餐進食的食物種類與份量會直接顯現於血糖中，所以最好依照飲食計畫進食，以避免血糖過高或過低的情形發生。
4. 多攝取纖維質含量高的食物，纖維素會減緩食物的消化與吸收。因此每天應攝取三份蔬菜（約 1 碗半的青菜）及二份的水果，且避免太精緻的食物。
5. 應儘量避免或減少甜點或加糖飲料，例如：蛋糕、小西點、布丁、冰淇淋、果凍、果汁、運動飲料、沙士或其他甜的冰品等。若喜歡甜食，可用代糖代替一般的砂糖、冰糖、果糖、楓糖漿等。
6. 烹調時儘量避免油炸及油煎，以清蒸、水煮、滷、烤、清燉或涼拌的方法取代。糖醋、茄汁、密汁的烹飪方式因含糖量較高，應避免或用代糖替代。
7. 避免太鹹，可用辛香料的食品來增加口味的變化，例如：蔥、薑、蒜、八角、花椒等。少吃膽固醇高的食物，如：內臟、魚卵、蛋黃等。
8. 以低熱量、體積大的食物，來滿足口慾及增加飽足感，如：無糖愛玉、果凍、石花菜或蒟蒻。

高脂血症—

高脂血症就如糖尿病一樣，初期時沒有什麼不舒服，但當日子一久，其引發出來的症狀與併發症，對人體的健康造成很大的威脅，甚至影響病人的生活品質。所謂高脂血症可能是指血中總膽固醇過高、LDL（低密度脂蛋白）太高、三酸甘油酯過高或三者的混合。通常治療高脂血症是從飲食調整開始，當實施 3~6 個月後，其效果仍不佳，才由醫生決定是否要開始藥物治療。高脂血症的飲食治療原則如下：

1. 維持理想體重。因肥胖易造成體脂肪過多及血脂脂肪增高，所以體重過重者，應控制總熱量的攝取，以維持健康的體重。

2. 避免或減少膽固醇含量高的食品，例如：魚卵、蛋黃、內臟類等。蛋黃以一週不超過三個為原則。肉類的攝取應限制在五兩以內，以避免總膽固醇的攝取量太多。平常飲食可儘量用深海魚類及豆製品來取代肉類（雞、鴨、牛、羊等）。
3. 減少飽和性油脂的攝取。用蔬菜油，如：橄欖油、芥花油、花生油、米油，來取代豬油或牛油當作烹調油。飲食中儘量避免肥肉、香腸、培根、大腸、小腸、瑪琪琳、奶精、乳酪及中式糕餅等。
4. 控制油脂的總攝取量，每天的烹調油使用不要超過 2~3 湯匙。烹調時儘量採清蒸、水煮、滷、烤、清燉或涼拌的方法。
5. 多攝取水溶性纖維素，富含水溶性纖維的食物，如：豆類、燕麥片、木耳、海帶、紫菜、瓜類、菇類及莢豆類青菜。
6. 少量的酒：對於三酸甘油酯高的病人應禁酒，但高血膽固醇患者不需要嚴格的限制，但也不能過量，以免影響正常的飲食。
7. 對於三酸甘油酯高的病人應少吃甜食及含糖的飲料，水果的攝取也需適量。
8. 可多攝取含抗氧化劑高的食物，以避免 LDL 被氧化，以減緩動脈的硬化速度。天然的抗氧化劑為 β -胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 E、多酚類及類黃酮等化合物。這些抗氧化劑富含於各式各樣的蔬菜及水果、綠茶、烏龍茶、全穀類及黃豆與黃豆製品。

總而言之，維持理想體重、多吃蔬菜及水果、低油、低糖、高纖、少鹽、不偏食及多運動是所有慢性疾病的基本預防原則。只要您及早積極確實的執行，會為未來的健康奠定良好的基礎。Ω

本校募款專戶帳號

●美國地區適用

支票抬頭：NTUADF

郵寄地址：Jeng N. Su, M.D. 蘇乃鈺醫師

801 Deer Trail, Oak Brook

IL60523, U.S.A (電話：630-323-3696)

●美國以外地區及台灣適用

支票抬頭：中文—國立臺灣大學

英文—National Taiwan University

郵寄地址：台北市 106 羅斯福路四段 1 號

國立台灣大學 校友聯絡室

●國內匯款 戶名：國立臺灣大學

1. 華南商業銀行公館分行 帳號 11810010211-1

2. 郵政劃撥 帳號 1765334-1

●信用卡捐款

電洽 23661058 校友聯絡室