

遠離三高 教戰守則

營養師 美玲
98.12.03

請問您想要**健康**地活到幾歲？

95年國人平均壽命：

男性為 74.57 歲

女性為 80.81 歲

資料來源----內政部

Bill Clinton 柯林頓總統



2004年9月，美國前總統柯林頓做了心臟搭橋手術

我要的不多

作詞：袁瓊瓊 作曲：馬兆駿 主唱：馬兆駿 1987

我要的不多 無非是一點點溫柔感受
我要的真的不多 無非是體貼的問候
親切的微笑 真實的擁有
告訴我 告訴我 你也懂得一個人的寂寞
你也懂得一個人的寂寞
有多少空白的心在靜夜裡跳動
有多少吶喊在胸腔裡沉默
不同的夢裡只有冷漠
這樣的夜 我不理人 人不理我
我要的不多 無非是眼光裡有你有我
我要的真的不多 無非是兩心的交流
輕輕的觸摸 真實的佔有
告訴我 告訴我 這世界孤單的不止是我

台灣40歲以上人口 中風數逾30萬

記者薛桂文／報導 【2002/12/24 民生報】

- 國內平均每兩小時就有三人死於中風等腦血管疾病。據調查，台灣40以上人口有 3.2%、推估至少三十多萬人曾被診斷出中風，**高血壓、高血糖、高血脂**等「三高」民眾宜格外小心。
- 衛生署國民健康局去年調查八千多名四十歲以上成人，結果發現，40-64歲的成年人，約1.7%會患中風，65歲以上老人更達每十三人就有一人中風的高比率；而男性中風發生率是女性的一點六倍。此外，曾中風的人七成有高血壓、三分之一有心臟病、約三成有糖尿病、高血壓，其比率遠高於未患中風者，**顯示高血壓、高血糖、高血脂這「三高」**，由於易造成血管病變，使血栓形成，進而堵塞腦血管，是中風的高危險群。

三高
是什麼？



三高 就是
高血糖
高血脂
高血壓



THE DOG
 Labrador Retriever

界定代謝症候群之臨床診斷準則(93年台灣)
 以下五項危險因子中，若包含三項或以上者，即可診斷為代謝症候群

危險因子	異常值
腹部肥胖(central obesity)或身體質量指數(BMI)	腰圍(waist): 男性 ≥ 90 cm 女性 ≥ 80 cm ; 或 BMI ≥ 27
血壓(BP)上升	SBP ≥ 130 mmHg / DBP ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)過低	男性 < 40 mg/dl 女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值(Fasting glucose)上升	FG ≥ 110 mg/dl
三酸甘油酯(Triglyceride)上升	TG ≥ 150 mg/dl

備註：上述危險因子中，如腰圍、BMI、SBP、DBP、HDL-C、FG、TG等，均係指經治療後使用降血壓或降血糖等藥品(如：降糖藥)後之數值。

血膽固醇過高為什麼會對心臟有不好的影響？

		
正常健康的冠狀動脈血管	膽固醇逐漸堆積在血管壁，造成血管彈性減少，血管內徑縮小，減少血液流量。	血脂肪過高，血液在變窄的動脈內，血流量減少，使心臟無法得到養分和氧氣，導致心臟病發作。

食葷族

血液中膽固醇大多由人體的肝臟產生，但有一部份是攝取自食物，像...



內臟、蛋黃、肉類、海產類、奶製品

象隊

體重過重常會合併有高三酸甘油酯血症和高密度脂蛋白膽固醇濃度過低的現象。



肥胖型態

蘋果型


水梨型


泡芙族


麵龜族


體重不重，但肌肉少，脂肪多
 四肢豐腴、肉質飽滿，體重重暗多

老菸槍

吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積，高血脂最喜歡吸菸者的血管內壁了。



懶骨頭

適度規律運動不但可以降低血中三酸甘油酯濃度，也可以降低低密度脂蛋白膽固醇濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇濃度。



天生的

遺傳基因可能會影響人體產生及代謝膽固醇的能力，有家族史的人要更加注意。



銀髮族

一般而言，膽固醇濃度在五十歲時達到最高，男性通常比女性高。但是，婦女在更年期停經後，其膽固醇濃度會上升，有時甚至可能超過同年齡男性。



不理想的減脂方法

- * 不均衡飲食(偏食)
- * 不搭配運動
- * 按摩、推脂
- * 減肥藥 (安非他命、鎮靜劑)
- * 利尿劑、瀉藥
- * 減肥束腰帶
- * 飢餓法
- * 三溫暖、蒸氣浴
- * 減肥香皂
- * 減肥霜
- * 減肥拖鞋
- * 減肥戒指
- * 針灸…….

理想的減脂方法

1. 飲食控制
2. 增加體力活動
3. 肥胖超重者需減肥
4. 戒煙和戒酒



怎麼去油呢？

去油 =

降低熱量攝取 +

增加熱量代謝

減脂處方籤

第一部 拒絕油膩

第二部 炒菜有秘方

第三部 再見膽固醇

第四部 我愛高纖

第五部 少乾杯

第一部 拒絕油膩

油膩食物不但會讓血脂升高，還會使你變胖喔！

- * 少吃油炸、油煎或油酥的食物。
- * 少吃豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮肥肉及奶油等。

中式飲食 — 便當

便當約5~6份主食、肉類4~5份、油脂3~6份

外食便當的缺點：油多、肉太多、熱量高、菜少

- 選燒烤類如烤雞要去皮，少選燻肉及炸豬或炸魚排
- 飯勿淋滷汁
- 菜過水再吃
- 附的養樂多或飲料最好不要喝，以淡茶代替
- 廣東燒臘主菜是高油、高糖作法，熱量更高

中式飲食—快餐及自助餐

自助餐：

- 白飯 → 糙米飯 → 主食
- 炸雞腿 → 烤雞腿 → 肉類
- 炒蛋 → 蒸蛋 → 肉類
- 魚香茄子 → 涼拌茄子 → 蔬菜
- 少喝湯 → 減少油及鹽

中式飲食—快餐及自助餐

由於此類餐飲較油，要注意選擇的原則

- 多挑蒸煮烤燻涼拌的食物
- 碎肉製品或火腿及香腸、紅燒、糖醋類不宜選
- 肉類去皮
- 青菜以開水洗過或選擇上層的青菜
- 勿將湯汁泡飯
- 炒飯及炒麵用油量大，宜少選用
- 最佳選擇與搭配是一道肉類或豆製品
加一道半葷素加二道青菜

中式飲食—麵館

麵館

⊗ 乾麵 → 油多

⊙ 湯麵 → 湯少喝

最佳組合：

• 湯麵 → 湯不要喝完 → 主食

• 滷豆乾 → 豆製品

• 燙青菜 → 勿淋肉燥 → 青菜

Ⓜ 炒麵、炒飯不要點 → 油多



火鍋

- 芋頭、玉黍蜀、冬粉、米血→要限量→代換主食
- 各式餃類如蛋餃、魚餃及魚丸、貢丸、甜不辣→少選用 → 油多
- 選用油量較少的肉類如魚及海鮮等→要限量 → 代換肉類
- 白菜、萵苣、番茄、金針菇、香菇等蔬菜 → 可多食
- 沙茶醬、花生醬、芝麻醬→含油高→用醬油代替



外食—西式飲食技巧

西餐

☞ 少喝湯

☞ 不宜食用大蒜麵包

☞ 少選已調味的沙拉醬 → 用醋或檸檬汁代替

☞ 選用烤馬鈴薯或米飯 → 不選炸薯條

☞ 主菜過多約5~11份 → 選海鮮或雞肉 → 少選牛排

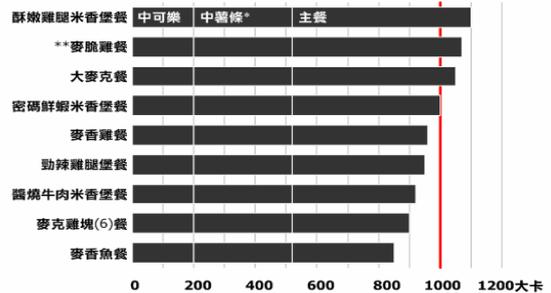
☞ 選用燒烤類 → 少選焗、燴

☞ 茶或咖啡不宜加糖或加奶精 → 用代糖

☞ 主食較不足，可由玉米或麵條來補足



麥當勞都是為你！ 麥當勞主餐套餐熱量



* 含一包蕃茄醬10大卡

**以原味雞排、雞翅各一計算

資料來源：台灣麥當勞網站 Infographic: Richyli.com

第二部 炒菜有秘方

換料不換美味，主婦做菜時，可以改變烹調習慣或是用油方式。

* 炒菜用油最好用不飽和脂肪酸高的植物油，少用飽和脂肪酸高的動物油，而且不要為了省小錢使用回鍋油，對健康是一種傷害。

* 多採用清蒸、水煮、涼拌、清燉等方式烹調食物。



少油的飲食原則----- 1. 選擇適當材料



少油的飲食原則----- 2. 選擇適當的處理方式



少油的飲食原則-----3. 選擇適當的烹調方式



第三部 再見膽固醇

平時飲食習慣應儘量減少攝取高膽固醇食物。

- * 膽固醇含量高的食物包括：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成麵包、蛋黃酥或餅乾等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取3個蛋黃為原則。
- * 肉類宜多選用魚類及去皮家禽，且應儘量減少牛、羊、豬等脂肪含量高的肉類，每餐亦可搭配豆類製品食用。

什麼是含高量膽固醇的食物？

(毫克/100公克)

腦子	>2000	蟹	125
魚子	2000	蛋	500
蛋黃	1500	腎臟	375
酵母片	680	牡蠣	327
肝臟	300	蚌	>200
乳酪	280	龍蝦	200
胰臟	279	心	150
黃油	250	奶油	120
小牛油	140	豬油	95
小蝦	125		

第四部 我愛高纖

高纖維食物含飽和脂肪酸低，且可在腸道結合膽固醇，減少其吸收。多食用高纖維食物對健康很有幫助。



五穀根莖類

(如糙米、燕麥、玉米、紅豆、胚芽米、全麥包、苡仁等)



* 未加工的豆類 (黃豆、紅豆、綠豆等)

* 各類蔬菜 (如葉菜類、竹筍、四季豆、紅豆、青豆等)



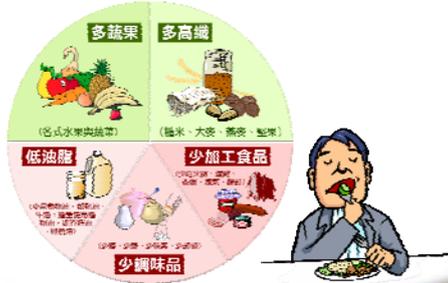
* 各類水果 (如葡萄柚、柳橙、梨、蕃石榴等)

第五部 少乾杯

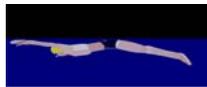
任何人都應儘量少喝酒，尤其是三酸甘油酯過高者。



「三少二多」的原則



運動不能少



臀部內收運動

我的運動計畫

要實行自己的運動計畫並不難，我們可以將運動落實到生活中，讓我們來看看黃老闆的「一週運動生活化計畫」吧！

日期	9/19 (日)	9/20 (一)	9/21 (二)	9/22 (三)	9/23 (四)	9/24 (五)	9/25 (六)
項目	慢跑	快走	游泳	快走	快走	快走	快走
完成	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

黃品秋

對於新陳代謝症候群的病人生活型態改變的實用建議

異常	飲食及體能活動的介入	實用的建議
腹型肥胖	減重 增加體能活動	部份食物改為低熱量飲食 每天90分鐘中強度運動
高三酸甘油酯	減重 增加體能活動 增加低升糖指數飲食	部份食物改為低熱量飲食 每天90分鐘中強度運動 用豆類、全穀類、堅果、菜籽油、橄欖油、取代精緻的澱粉(白麵包、馬鈴薯、麵糰)
降低總脂肪飲食總量	限制酒精飲用	使用水、礦泉水、低熱量飲料取代果汁及飲料 對男人每天不超過兩杯， 對女人每天不超過一杯。
低的HDL-C	減重 增加體能活動 增加單不飽和脂肪酸 飲食	部份食物改為低熱量飲食 每天90分鐘中強度運動 多吃堅果、鰵魚、沙拉及海鮮多使用菜籽油、橄欖油 參加戒菸課程
高血壓	減重 增加體能活動 減少飽和脂肪的攝取 減少鹽份攝取	部份食物改為低熱量飲食 每天90分鐘中強度運動 選擇低脂奶品及減少食用紅肉、奶油 每天攝取鈉小於2.4克，或鹽小於6克，讀取食物標籤上鈉含量
增加蔬菜水果的攝取	增加低脂乳製品	每天至少食用5份蔬菜水果 每天食用三份低脂乳製品
限制酒精飲用	限制酒精飲用	對男性每天不超過兩杯， 對女性每天不超過一杯。
飯前高血糖	減重 增加體能活動 降低總脂肪飲食總量；用不飽和脂肪取代飽和	部份食物改為低熱量飲食 每天90分鐘中強度運動 用全穀類(燕麥、糙米、小麥)及不飽和脂肪(堅果、菜籽油、橄欖油)取代精緻的澱粉製品 增加豆類及水果
增加飲食纖維(每天90克以上)		



祝福
大家健康快樂啦！