

心臟健康飲食篇

心臟是一個強而有力的肌肉泵，能把血液運送到全身各個部份，為我們提供氧氣和營養。心臟本身需要由冠狀動脈運送穩定而充足的血液供應，可是這些冠狀動脈有機會出現狹窄甚至堵塞。心臟是與我們終生相依的重要器官，我們要好好保護它，令它保持在最佳狀態。我們的生活習慣，如建立良好的日常飲食和個人嗜好，定期做運動、維持健康體重都能對保持我們的心臟健康有正面作用。

怎樣選取食物是維護心臟健康的一個重要環節。

心臟科醫生相信管理低密度膽固醇(壞膽固醇)水平非常重要。

壞膽固醇過高的元凶是攝取過量飽和脂肪。飽和脂肪常見於肉類和奶類產品，一個健康的成年人，每天飽和脂肪的限額約22克，我們日常吃的食物，一個芝士漢堡飽的脂肪含量已達13克，酥皮忌廉湯11克，芝士蛋糕一件更達15克，其他含量偏高食物還包括椰絲奶油包，雞尾包，雪芳蛋糕等等，可見超標極其容易。

還有我們要避免進食含有反式脂肪的食物，因為研究顯示這種脂肪會令低密度膽固醇的水平上升，以及減低高密度膽固醇含量。反式脂肪常見於焗製或油炸的即食食品。早年的食品工業會利用氫化處理，使液態的植物牛油凝固成半固體或固體狀的脂肪，這過程會轉化出反式脂肪，而以高溫將油加熱，如煎炸等，亦會產生反式脂肪。很多港式糕餅，如蛋撻，菠蘿包，及炸製零食都含高反式脂肪。

除了嚴格監控低密度膽固醇外，提升高密度膽固醇的水平也不可忽視！一般而言，身型肥胖或糖尿患者，其高密度膽固醇都較低，大概0.7至1.0左右，醫學上我們稱為「新陳代謝綜合症」。由於肥胖個案在香港愈來愈嚴重，因而將會有更多人患上此「綜合症」，情況令人擔憂。目前很多文獻指出，控制體重及經常運動對增加高密度膽固醇非常有效。另外，多吃含有奧米加3的魚類如三文魚、少吃肥葷，亦有所裨益。

一些食物如植物固醇，能在腸內扣住動物性膽固醇，阻隔吸收，使膽固醇排出體外，有效及令低密度膽固醇和高密度膽固醇的比例維持在健康水平，因而促進心臟和

心血管系統的健康。所以植物固醇是有效管理膽固醇的天然選擇。澳洲心臟基金會及美國心臟協會等多個組織，都建議每天攝取2克植物固醇，能有效維持體內的健康膽固醇水平。植物性固醇主要富含於植物性奶油(margarine)、牛奶、優格(優酪乳)、柳橙汁、五穀雜糧、植物油、堅果類等食物中；唯蔬果雖富含纖維質但植物固醇含量極少。

此外高纖飲食也是控制膽固醇的重要策略，我們每天最少要攝取十多克的水溶性纖維，日常生活中，豆類和蔬菜是含有水溶性纖維比率較高的食物。

說到心臟健康飲食，不可不提及紅酒。過往有很多研究指出，適量飲用紅酒，可減少心血管疾病的風險，那是因為紅酒中的抗氧化物多酚，有助降患心臟病機率，以及提升好膽固醇量，但紅酒有助心臟健康論，始終還缺乏大型醫學實據，而且飲酒可令人成癮，過量酒精對人體生理，以致心理，均構成嚴重負面影響。所以沒有喝酒習慣，則不要嘗試喝，而已有喝酒習慣者，則需嚴守適當的份量，即男士每天喝少於兩個單位的酒(約少於一又三分一罐啤酒或兩杯100毫升的紅酒)；女士每天喝少於一單位的酒(少於大半罐啤酒或一杯100毫升的的酒)。

大家可能聽過降血壓餐單 DASH diet，此餐單主要是增加食用礦物質如鉀，鎂，纖維和不飽和脂肪，它的特色是高鈣、高鉀、高鎂、高纖、低鈉和低脂。簡單來說，只要餐食兩碗菜，最少已達標一半。

報章通常有很多廣告去介紹可保護心臟健康的保健食品。但實際驗症告訴大家這類食品的功效受到質疑。保健食品僅只是用於補充日常飲食營養的不足，任何保養身體的方法都需要回歸到「平衡」的觀念，人體本身就存在各種防禦的生理機制，保健食品只是輔助作用，不可能替代身體這種自然的機制，若飲食及生活習慣不能從根本改善，即便吃再多的保健食品都不可能帶來健康。保健食品作為日常營養補充一定要持續定量，而不是一發現有症狀就大量吃，吃完之後就停止，這樣反而會對身體的代謝機能造成負擔，引發其他疾病。

