

禦寒保健 8 要點

國民健康署提醒冬天為心血管疾病的好發季節，每年寒流奪走國人性命之新聞也時有所聞。當氣溫降低或溫度驟降時，血管內的平滑肌會跟著收縮，容易造成血壓突然升高，如果是三高病患（包括糖尿病、高血壓、高血脂），會增加心臟病及中風急性發作機會。國民健康署王英偉署長提醒三高患者、心血管疾病患者及長者，除規律服藥、血壓監測、定期回診、避免菸酒和飲食控制外，「保暖」是最基本的自我保護行為，如果突然有胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病症狀，或是發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，保命要訣就是打 119 儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成遺憾！

禦寒 8 要點 健康免煩惱

國民健康署提供禦寒保健 8 要點，不僅是長者及有三高等慢性病者要特別注意，另外有抽菸、酗酒、肥胖、缺乏運動，以及本身或家人曾有心臟病、中風等高危險族群，都要做好預防保健措施，才能遠離猝死威脅：

1. 要保暖：居家臥室、衛浴與客廳要做好防寒與安全措施。處在低溫或外出時，一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端，善用圍巾、帽子、口罩、手套、襪子、防滑鞋，及多層次保暖衣物等，方便穿脫。
2. 要暖身：剛起床後的活動勿過於急促；先補充溫開水；身體活動以溫和漸進方式慢慢增加。
3. 要隨身攜帶保暖衣物：由於長者對於環境溫度變化反應較不敏銳，特別提醒 65 歲以上長者，晚上睡覺時，要先備妥保暖衣物在床邊隨手可拿到的地方，不管是半夜起床上廁所或是早上起床，都要記得先添加衣物保暖後再進行活動。外出時隨身攜帶一件保暖衣，以備不時之需。
4. 不大吃大喝及不過多情緒起伏；勤喝溫開水，避免血液過度黏稠；多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘。也要避免突然用力、緊張、興奮以及突然的激烈運動等。
5. 不宜泡湯或泡澡：經醫師囑咐為高危險群，如有心臟血管疾病的病人，要避免單獨去爬山或從事離開人群的運動，亦不宜單獨泡湯。泡湯溫度勿超過 40 度，飯後 2 小時後再進行為宜！
6. 不加重身體壓力：運動最好避開酷寒與早晚的高風險時段，避免在寒冬大清早外出運動，晚餐後不要立即運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後。
7. 要妥善控制病情，規律服藥：定期量測及記錄自己的血糖、血壓、血脂脂肪數據；遵照醫囑按時用藥。
8. 外出要隨身帶著病歷卡與緊急用藥：註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史，如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。

（摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站）

台北兒童福利中心



營養與保健

第 139 期

110 年 02 月
保健組 製

喝果汁跟吃水果一樣好？

水果富含多種維生素及植化素，像是維生素 C、胡蘿蔔素及花青素等營養素，且含有豐富的膳食纖維，因此依據我的餐盤建議，每天要攝取 2 至 3 個拳頭大的水果，相當於 1.5 至 2 碗去籽、去皮的切塊水果，然而許多民眾會認為「喝果汁」等於「吃水果」，用果汁取代新鮮水果，但如果依賴果汁作為水果來源，可能對身體是種負擔。

新鮮水果是獲取膳食纖維的好方法，膳食纖維可促進腸道蠕動，而且膳食纖維可作為腸道益菌的食物，幫助腸道益菌生長，進而調節許多生理功能。市售果汁常常會濾掉果渣，讓水果的膳食纖維含量大幅降低，減少了水果的營養價值，且增加糖類的吸收速度而導致血糖上升。

果汁含有豐富的糖類，包含游離糖（free sugar），指的是游離在各種食物中的糖類，例如：蔗糖、果糖、糖漿、蜂蜜等，游離性的糖容易吸收，因此過量攝取容易產生高血糖或肥胖的問題。新鮮水果所含的糖類不屬於游離糖，可是當榨成果汁後，因為果汁的果渣被濾除，因此糖就會變得容易吸收。

根據世界衛生組織的建議，每天游離糖的攝取量不超過總熱量的 10%，甚至要低於 5%，避免攝取過多的糖類造成身體負擔。依照此標準換算，500 毫升的純果汁就可能超出世界衛生組織的建議攝取限量。

除此之外，「我的餐盤」建議一天要吃 2 至 3 個拳頭大的水果，但將水果榨成果汁時，1 杯（250 毫升）純果汁的含糖量就相當於 2 個拳頭大的水果，很容易造成攝取過量的問題，因此建議民眾攝取原態的水果，不建議依賴果汁，且攝取的份量也要遵照國健署的建議，這樣不僅能獲得完整的水果營養，也不容易造成身體負擔！

（摘自：衛生福利部國民健康署）

大啖美食之餘 小心脂肪肝上身

脂肪肝的主要造成原因包括肥胖、過度營養、高血脂、糖尿病控制不良、酗酒等，因脂肪肝無症狀，讓人難以察覺，一般人常輕忽脂肪肝對身體的影響，且脂肪肝也會有肝癌三部曲的病程，即從脂肪肝漸變成肝炎，之後形成肝纖維化，最終形成肝硬化甚至肝癌，千萬別輕忽脂肪肝對健康帶來的影響。

研究顯示脂肪肝患者增加 1 倍死亡風險！

根據瑞典最新研究顯示，脂肪肝患者之死亡風險相較沒脂肪肝者增加 1 倍(約為 93%)，且死亡風險隨疾病嚴重程度而增加，可見脂肪肝的問題不容小覷，然而脂肪肝可從平時的規律運動、均衡飲食來預防！由於脂肪肝目前沒有很好的生物標記來協助診斷，肝切片仍是診斷標準。因此，經醫師評估下，如有需要的話，仍須接受肝切片檢查、診斷，才不會因延誤而加重病情。

國內外研究皆表示肥胖增加脂肪肝風險

國際癌症研究機構(IARC)，2016 年的報告中指出肥胖是導致癌症的危險因子，且過重會比健康者提高 1.8 倍的罹患肝癌機率，文獻回顧指出沒有多餘的身體脂肪會降低罹癌機率。另國外世界癌症研究基金會指出，目前證據顯示肥胖與脂肪肝相關，並與代謝症候群密切相關，會導致肝發炎或肝損傷。體重過重、肥胖與許多其他慢性疾病有關，包括心血管疾病，糖尿病和其他代謝性疾病。食物和飲料中多餘的能量以脂肪的形式存儲在體內脂肪組織中。體內多餘的脂肪是許多慢性疾病的原因，並會降低預期壽命。

消脂保肝助健康 生活習慣是關鍵

陳先生是美食主義者，平時外食、在家都吃多且油膩，因此體重直線上升，而肥胖問題更衍生出三高問題，得吃藥控制血壓及血糖，最後則罹患脂肪肝。所幸，在醫師的指導下，陳先生改變了飲食習慣，餐餐清淡、多吃天然蔬果、不吃加工食品、多喝水、盡量不外食，每天走路運動，減輕體重，使原本嚴重的脂肪肝，經由超音波追蹤檢查，已轉為輕微。

運用我的餐盤 搭配規律運動 可改善脂肪肝

脂肪肝目前並沒有合格有效的藥物，而改善脂肪肝最有效的治療方法仍是培養良好生活習慣做起，即均衡飲食與每周至少 150 分鐘中等強度規律運動；國民健康署提醒民眾，靈活運用「我的餐盤」均衡飲食口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」吃足六大類食物，養成良好生活習慣。

(摘自：衛生福利部國民健康署-健康九九網站)

年節零食要吃巧，營養熱量要計較

過年是全家團聚的重要時刻，除了圍爐大餐，更會準備許多年節零食一同享用，但許多年節零食暗藏著高油、高糖、高鹽、高熱量的危機。年節零食如能吃得營養、吃得巧，不僅能增健康，春節過後也不用為了增加的體重傷心、傷健康。國民健康署特提供年節零食的「吃巧五撇步」，讓你健康少負擔：

1. 適量堅果增健康

堅果種子類富含單元不飽和脂肪酸、維生素 E、纖維質、鎂等營養素，具有保護心臟的功能。我國「每日飲食指南」建議每日食用 1 份堅果種子類，1 份約為開心果 15 粒、或原味腰果 7 粒、或花生 18 顆。以原味堅果取代海鹽、蜜汁、煙燻等加工口味，不但可以減少熱量，更可以降低鹽份的攝取。

2. 水果取代零食

「天然ㄟ尚讚」，直接以時令應景水果作為餐間點心，更是健康點心聰明首選，因為水果含有維生素 C、維生素 A、各種礦物質及膳食纖維，可以促進健康、增強免疫力，達到預防疾病的效果。

3. 無糖茶飲取代甜飲

建議不要購買含糖飲料，因只提供糖分，營養價值低，選擇白開水或無糖茶等取代，既能解渴對身體也不會造成負擔。

4. 多比較熱量標示

大部份的零食皆有熱量標示，是民眾判斷熱量最直接的方法，民眾可以選擇熱量相對低的零食來食用。

5. 適量購買酌量享用

一次不購買太多的份量，且桌上不要一次端上所有的糖果零食盒。一整包的零食則多人享用，避免一個人一次食用過多。對於小朋友，則分發固定的量，不要讓小朋友隨意取得。

國民健康署提醒民眾歡度佳節也別忘了維持「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活方式，注意熱量的攝取，天天量體重，並與親朋好友相約外出走春，隨時增加身體活動，也別忘帶水壺出門，多喝白開水，幫助身體正常代謝功能。

(摘自：衛生福利部國民健康署)