

降血壓

血壓長期過高會損壞血管及器官，直接增加患上心血管疾病、腎衰竭或視網膜疾病的風險。年齡增長、吸煙和過量飲酒都會增加患上高血壓的風險。以飲食而言，過量攝取鈉質是令血壓升高的主要成因。

建議每日攝取少於2,000毫克鈉質，即相等於一茶匙鹽。除鹽外，豉油、蠔油和雞湯等調味料均含鈉質，故鹹味調味料應少用。宜改用天然調味料如蔥、薑、蒜和香草等，能減少鈉質吸收，同時增添食物的味道。此外，加工及醃製食品都屬於高鈉食物，應避免進食。



改善飲食習慣有助控制「四高」，減低患上心腦血管疾病的風險。註冊營養師可幫助評估你的日常飲食習慣，為你釐定一個合適的餐單及計劃。

營養部

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

電話：(852) 2855 6000

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

敬請預約

港島東

養和李樹芳樓

香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們



健康飲食防四高



「四高」是什麼？



「四高」一詞源自「代謝綜合症」，一般是指同時患有或多項與代謝有關的致病因素，包括中央肥胖、高血糖、高密度脂蛋白膽固醇(HDL)偏低、三酸甘油酯偏高及高血壓。其發病率會隨年齡上升，年齡愈大患「代謝綜合症」的風險愈高。「代謝綜合症」患者出現心腦血管疾病及糖尿病的風險會明顯增加，而近年亦有年輕化趨勢。除藥物控制外，患者可以從生活習慣著手，例如健康飲食、減少飲酒、恆常運動及戒煙等，從而改善以上問題。

根據國際糖尿病聯盟指出，如有中央肥胖及以下兩個或以上的風險因素，則屬患上「代謝綜合症」：

中央肥胖	男性腰圍 ≥ 90厘米 女性腰圍 ≥ 80厘米
空腹血糖指數偏高	≥ 5.6mmol/L 或曾診斷患上二型糖尿病
高密度脂蛋白膽固醇(HDL)偏低	男性：< 1.03mmol/L 女性：< 1.29mmol/L 或需服用降膽固醇藥物
三酸甘油酯偏高	≥ 1.7mmol/L 或需服用降血脂藥物
血壓偏高	上壓：≥ 130mmHg 下壓：≥ 85mmHg 或需服用降血壓藥

控制血糖

食物中的糖分及碳水化合物經消化及吸收後，便會轉化成血糖。甜食及精製碳水化合物如白粥、白飯、白麵包等，會令血糖急劇上升，故少吃為佳。建議高血糖人士「少食多餐」，並控制每餐的碳水化合物量，以及多吃高纖維食物如全穀類、蔬菜和水果等，以保持血糖平穩。

減少進食高糖食物：

- 白糖、黃糖、片糖、蜜糖、糖果、朱古力、甜品等
- 西餅、雪糕、曲奇等
- 高糖分飲品如汽水、果汁、運動飲品、台式飲品等

適量進食高碳水化合物的食物：

- 五穀類如飯、麵、意粉、麵包、燕麥、餅乾等
- 根莖類蔬菜如薯仔、南瓜、蕃薯、蓮藕、甘筍、粟米等
- 乾豆類及其製品如紅豆、綠豆、眉豆、赤小豆、腰豆、扁豆、粉絲等
- 中式湯料如清補涼、淮山、芡實、人蔘、花旗蔘、百合等
- 水果類如提子、橙、香蕉、蘋果等
- 奶類如鮮奶、淡奶、奶粉、乳酪等



提升好膽固醇 降低壞膽固醇

膽固醇與脂蛋白在血液中流動，主要分為低密度脂蛋白膽固醇(LDL-cholesterol, 俗稱「壞膽固醇」)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-cholesterol, 俗稱「好膽固醇」)。壞膽固醇會在血管內壁上積聚，阻礙血液流動；相反，好膽固醇有助減少血管上積聚的脂肪，降低患上冠心病的風險。

不少病人擔心進食蛋黃及海鮮等高膽固醇食物會令體內膽固醇增加，惟血液中的膽固醇八成由肝臟製造，餘下兩成來自飲食，所以適量進食高膽固醇食物，對血液膽固醇影響不大。事實上，對血液膽固醇影響最大的是飲食中的飽和及反式脂肪。

若要改善膽固醇水平，應少吃高飽和脂肪的食物如牛油、雞皮、肥肉及加工肉類等，以及油炸食物和酥皮烘焙製品等高反式脂肪食物。取而代之的是從飲食中攝取足夠單元不飽和脂肪酸，包括牛油果、果仁及橄欖油等，既可降低壞膽固醇水平，亦可提高好膽固醇水平。

而有助降低壞膽固醇的食物包括含豐富水溶性纖維的水果、蔬菜、燕麥、乾豆、菇菌類食物、深海魚、堅果、植物固醇等。

降低血內三酸甘油酯

三酸甘油酯是血液中的油脂，過高會導致血液變得濃稠，增加患上心腦血管疾病的風險。要有效控制體內的三酸甘油酯，應注意以下飲食建議：

- 避免攝取過量酒精：男士每日不應飲用多於兩份酒精單位，而女士不應飲用多於一份酒精單位。一份酒精單位約等於330毫升啤酒、150毫升紅酒或30毫升烈酒
- 減少進食高糖食物及精製碳水化合物
- 減少進食含大量飽和脂肪及反式脂肪的食物
- 每週進食兩至三份約3安士的深海魚以補充奧米加3脂肪酸
- 每週進行最少150分鐘的中強度運動