

健康不打烊

謝幸伶營養師

當你在想今天晚餐吃什麼的時候？是否有思考一下，吃什麼是可以讓我身體無負擔且均衡，又可得到美味的食物呢？

去年健保局公佈十大用藥榜首為降血壓用藥，金額從 96 年 37 億元大幅增加近兩成到 97 年 44 億元！國人十大死因前四名，尤其是心臟病、腦血管疾病、高血壓、糖尿病，僅次於癌症，足年上升，洗腎人口愈是占國家健保費用比率愈高的，國人十大死因中有半數和飲食有關，因此追求健康最好的方法就是培養正確的飲食觀念，及養成優良的飲食習慣。

現代飲食過度方便(網路、宅配、夜市...等)及種類琳琅滿目，怎麼能讓人不抗拒？這些都是與我們平日攝食飲食有相關性，『醫食同療』，平日您怎麼栽種您自己的身體，您的身體就會有如此的反應結果？我們該如何來吃呢？讓健康飲食帶入我們的日常生活中吧！推薦地中海飲食及得舒飲食做為平日飲食，兩者有共同點就是多攝取蔬菜(由蔬菜中攝取得到鉀、鎂、纖維)、少吃紅肉(減少飽和脂肪酸攝取，減少心血管疾病)，攝取好油這一點，我則建議應改變烹調方式，多以蒸、煮、烤、滷、燉等方式，減少平日油脂攝取量，以及依烹調方式選擇用油，例如：炒青菜不一定要大火快炒，建議用少許油，迅速將蔬菜放入鍋中拌炒，倒一些水以水燜方式煮熟；或多以川燙方式，再用適量油拌入混合均勻。

研究已經知道地中海飲食 (Mediterranean diet) 與長壽有關。新的研究發現該飲食的一些特性與長壽之間有著強烈的關聯性存在，例如攝取較多的蔬菜與橄欖油、少吃肉、適量飲酒等。這分新的研究是以參與 European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition 研究中的希臘參與者為對象，當中有 23,349 位男女不曾被診斷罹患癌症、心臟病或是糖尿病。研究調查他們的飲食，並追蹤平均達 8.5 年的時間，直到 2008 年。所有的飲食都會依其與傳統地中海飲食的接近程度作評分。研究期間，在 12,694 位低地中海飲食得分 (0-4) 的參與者中，有 652 位死亡；而在 10,655 位高地中海飲食得分 (至少 5 分) 者中，有 423 位死亡。結果，得分越高的測試者，壽命愈長。(Trichopoulou, A., 2009)

地中海飲食中的某幾個觀點與長壽現象的關聯遠超過其他因素。有幾個重要觀點的順序如下：適量飲酒（紅酒）、減少肉類與肉製品的攝取、蔬菜攝取量高、水果與堅果類攝取量高、單元不飽和脂肪酸（橄欖油）比飽和脂肪酸（動物油，深海魚油不算）的比例高、豆類食物攝取量高。

得舒飲食(Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)是唯一正式納入美國最新高血壓教育計畫手冊的一個經科學及臨床試驗證實，能有效降低血壓的飲食治療方法，

與減鈉、減重、運動、節制飲酒，並列在生活療法中。高血壓患者連續使用得舒飲食兩週後，可降低8~10%的血壓，效果等同於一顆降血壓藥物。除此之外，亦可降血脂肪、減低心血管疾病風險、有利骨質健康，也有許多人藉這套飲食方式成功地減重。為促進國人健康，衛生署、中研院、董氏基金會共同呼籲重視得舒飲食五原則，除了讓高血壓患者輕鬆降壓，也提醒民眾以得舒飲食輕鬆預防高血壓及其他慢性疾病！

得舒飲食強調高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、豐富的不飽和脂肪酸、節制的飽和脂肪酸，是經臨床實驗證實，有多重健康效益的高血壓防治飲食。透過得舒飲食，原先吃兩顆降血壓藥者可減為一顆，屬高血壓前期的民眾則有機會靠飲食遠離疾病，是具體可行的飲食控制方案。

得舒飲食因增加膳食纖維、降低飽和脂肪酸與膽固醇，所以具有控制血膽固醇以及預防冠狀動脈心臟病的特質。除此之外，鉀可降低腦中風的風險、鎂能改善胰島素敏感性，有助於預防糖尿病，鈣質是預防骨質疏鬆症不可或缺的，而膳食纖維是大腸直腸癌的保護因子。

美國最近新研究發現 DASH 還可預防潛在性預防腎結石的發生，美國 the Health Professionals Follow-up Study (HPFS)、Nurses' Health Study I (NHS I)、Nurses' Health Study II (NHS II) 為對象，分別追蹤 18、18 及 14 年，共收集到 5645 位出現腎結石的新案例。分析其 DASH 評分高低與發生腎結石相對風險的關係，分別為 HPFS 0.55 (95%CI: 0.46~0.65)、NHS I 0.58 (95%CI: 0.49~0.68) 及 NHS II 0.60 (95%CI: 0.52~0.70)，趨勢 $p < 0.001$ ，結果顯示，DASH 飲食型態可以明顯降低腎臟結石的風險。(Taylor EN et al., 2009)

得舒飲食五原則

一、選擇全穀根莖類

主食部分，至少三分之二以上選用未精製、含麩皮的全穀類或以根莖類取代精製過的白飯、白麵製品。

若無法適應全穀類的口感，可先以白米加一半的全穀米、豆類或根莖類，待適應後再逐步減少白米的比例即可。

全穀根莖類的食物包含有：糙米、燕麥、麥片、蕎麥、小麥、薏仁、玉米、綠豆、紅豆、花豆、地瓜、芋頭、馬鈴薯、蓮藕、栗子、蓮子、菱角、荸薺、山藥…等。

二、天天 5+5 蔬果

每天攝取 5 份以上蔬菜及 5 份以上水果，多選用含鉀豐富種類。含鉀豐富蔬菜如莧菜、菠菜、空心菜、茼蒿、韭菜、青花菜、芹菜、香菇、金針菇、竹筍…等；含鉀豐富水果有桃子、香瓜、哈密瓜、奇異果、木瓜、芭樂、香蕉…等。

三、多喝低脂乳

每天攝取 2 份的低脂或脫脂乳品，可於三餐或點心時選用。若覺得單喝乳品口味或口感太單調，可多運用下列小技巧：

- 將低脂奶加入燕麥、麥片煮粥；或加入果汁、蔬菜汁做成果汁牛奶或蔬菜牛奶。
- 點心可選用低脂優酪乳加水果或現榨果汁加脫脂奶粉。
- 可將低脂起司覆蓋在蔬菜上焗烤，或煮玉米濃湯。

可選擇低脂或脫脂的乳品種類包含有：鮮乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、起司…等。

四、紅肉換白肉

- 以豆製品及去皮的白肉取代紅肉。
- 一天不要吃超過半個蛋，或只吃蛋白不吃蛋黃。
- 白肉包含：魚肉、雞、鴨、鵝…等以家禽類為主的種類。
- 紅肉包含：豬、牛、羊肉等家畜類及內臟類。

五、吃堅果用好油

烹調選用各式好油，如：橄欖油、芥花油、沙拉油、葵花油…等，搭配使用來取代奶油、豬油、椰子油、棕櫚油。少吃油炸、油煎、含過多飽和脂肪的食物；搭配使用川燙、涼拌、清蒸、紅燒的烹調法。

每天吃 1 湯匙核果或種子的小技巧：

- 炒熟的黑、白芝麻可加在菜餚、沙拉裡或灑在飯上。
- 選擇含核果種子類的麵包、饅頭、土司，如：核桃饅頭…等。
- 芝麻粉、花生粉可拌入牛奶。

核果、種子類食品常見的有：去殼花生粒、芝麻、核桃仁、腰果、松子、杏仁…等。對堅果過敏者可多補充蔬果、全穀根莖類、奶類來替代堅果。

以上五項原則可有效幫助高血壓患者控制血壓、有益於民眾預防高血壓，但有糖尿病及慢性腎病變病患在採納得舒飲食前，應先經過營養師的評估諮詢。(董式基金會；國家網路醫院)

食譜舉例：

早餐～

*雜糧麵包 150 公克

*綜合沙拉(生菜 25 公克+紅椒 15 公克+黃椒 15 公克+小黃瓜 25 公克+豆苗 5 公克+蘋果 35 公克+奇異果 1/2 粒+葡萄乾 12 粒+水煮鮭魚 15 公克+水煮蛋 1/2 粒+杏仁果角 9 公克+松子 7 公克)(自製沙拉醬：原味優格 100 公克+百香果 1/2 粒)

*脫脂奶 120C.C.

中餐~

* 五穀飯 1 碗

* 燙菠菜 100 公克拌橄欖油 5c. c. (灑上少許芝麻)

* 川燙雙色花椰(白色花椰 50 公克+綠色花椰 25 公克+紅蘿蔔 10 公克)

* 香煎鮭魚 70 公克

* 海帶芽湯

* 當季水果：鳳梨 130 公克

晚餐~

* 什錦湯麵(麵條熟重 150 公克+高麗菜 100 公克+金針菇 50 公克+紅蘿蔔 10 公克+山茼蒿 25 公克+香菇 50 公克+豬肉片 35 公克+豆腐 50 公克+蝦子 15 公克)

* 當季水果：蓮霧 2 粒 180 公克

延伸閱讀

地中海飲食金 (Mediterranean Diet)

地中海飲食是現代營養學推崇的一種飲食方式，名稱的靈感是來自於地中海週邊國家自古以來獨特的飲食結構而來。

最廣為熟知的版本是 1990 年代中期，由哈佛公衛學院 Dr. Walter Willett 所提出。以希臘克里特島典型的食物組合為基礎，1960 年代初期有許多的希臘人與南義大利人居住在這個島，他們的飲食中有許多植物來源的食物、每天以新鮮水果為點心、橄欖油為主要脂質的來源、攝取乳製品(以起司與優格為主)、魚與禽肉則稍微食用量則比一般其他國家要來得少一些，每週食用 4 顆以下的蛋、少攝取紅肉、適量飲用紅酒。該飲食的脂肪佔所有熱量的 25-35%，當中飽和脂肪含量低於 8%。

參考資料：

董式基金會

990404 國家網路醫院

WebMed

Antonia Trichopoulou, professor,1 Christina Bamia, lecturer,1 Dimitrios Trichopoulos, professo,Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study,Trichopoulou, A. BMJ Online First, 2009. Mediterranean Diet May Boost Longevity News release, British Medical Association.

Taylor EN, Fung TT, Curhan GC. DASH-Style Diet Associates with Reduced Risk for Kidney Stones. J Am Soc Nephrol. 2009; doi: 10.1681/ASN.2009030276.