



家常健飯有療法 (一)

膳食療養

高血壓

- 上壓=心臟收縮泵出血液時血管內的壓力
- 下壓=心跳之間，心臟放鬆時血管內的壓力
- 正常： $<120/80\text{mmHg}$
- 高血壓： $>140/90\text{mmHg}$
(美國心臟協會 $>130/80\text{mmHg}$)

高血壓

- 90% 原發性高血壓
- 高危因素
 - 攝取過多鹽分、肥胖、靜態生活模式、吸煙、飲酒過量、睡眠不足、壓力、高血壓家族史和年齡越大
- 病徵
 - 一般沒有症狀
 - 眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅
- 共病/併發症
 - 動脈硬化、中風、心臟病、腎衰竭

預防/控制高血壓

- 少鹽
 - 一日少於一茶匙鹽
- 多吃蔬果，全穀類，低脂奶類，植物性蛋白質
 - 膳食纖維，葉酸，鉀，鈣和鎂
- 適量低脂新鮮肉類，家禽，魚及不飽和脂肪
- 沒有足夠研究證明營養補充品有效預防/控制高血壓

血脂異常

- 高危因素

- 家族史或基因問題
- 肥胖、靜態生活模式、攝取過多飽和脂肪及反式脂肪、攝取過多糖份、吸煙、飲酒過量
- 糖尿病，慢性腎病，甲狀腺功能減退，原發性膽汁性肝硬化和其他肝臟疾病

- 病徵

- 一般沒有症狀
- 血脂太高會令脂肪沉積在皮膚和肌腱中形成黃瘤

- 共病/併發症

- 中風、冠心病



預防/控制血脂異常

目標	增加 ↑	減少 ↓	適量
↓ 三酸甘油脂 ↑ 好膽固醇	運動	飽和脂肪 反式脂肪 精製糖 精製碳水化合物 酒	多元不飽和脂肪 單元不飽和脂肪
↓ 壞膽固醇	運動 水溶性纖維 抗氧化營養素	飽和脂肪 反式脂肪	植物固醇

*控制適中體重

糖尿病

- 患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，令血糖過高
- 當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出

	空腹血糖 (Fasting)	口服葡萄糖耐量 測試兩小時後的 血糖值 (OGTT)	糖化血紅素 (HbA1c)
正常值	<5.6mmol/L	<7.8mmol/L	<5.7%
糖尿病前期	5.6-6.9mmol/L	7.8-11.0mmol/L	5.7-6.4%
糖尿病	≥7.0mmol/L	≥11.1mmol/L	≥6.5%

亞洲糖尿病基金會的糖尿病風險計算機(RUBY, Risk Understanding By Yourself)⁽³⁾：由香港中文大學在2010年以一群居港中國人的數據研發，可於網上下載使用。

年齡	<40	0
	40 - 49	3
	50 - 59	6
	60 - 69	10
	≥ 70	12
身體質量指數 BMI (kg/m ²)	<23.0	0
	23.0 - 24.9	2
	25.0 - 29.9	4
	30.0 - 34.9	7
	≥ 35	8
高血壓	有	3
	沒有	0
家族二型糖尿病 史	有	2
	沒有	0
(女士) 妊娠糖尿病	有	2
	沒有	0
高血脂	有	3
	沒有	0
≥16分： 高危一族，建議檢驗排除糖尿病		

糖尿病

- 病徵

- 頻密及尿量增多，經常口渴
- 容易疲倦，體重下降
- 皮膚及陰部痕癢
- 傷口發炎及不易癒合

- 共病/併發症

- 糖尿病昏睡與低血糖休克
- 血管病變，冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病
- 失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢

預防/控制糖尿病

- 維持理想體重
- 少食多餐 – 將碳水化合物分開時段攝取
- 選擇升糖指數較低的食物
- 適量運動

痛風

- 體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛
- 高危因素
 - 40歲以上、男性>女性、飲酒(啤酒)、喜歡吃含有高普林的食物(動物內臟、貝殼類及海產)，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士
- 病徵
 - 急性關節炎 - 最常見的為大拇趾
 - 慢性痛風 - 關節變形，腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石

預防/控制痛風

- 多飲開水(每天最少兩公升)
- 避免酒類
- 避免動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫舌)等
- 避免沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等
- 過量的肉類、家禽類和魚類
- 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜
- 避免身體過胖