



高血壓 中風

說到血壓高、血管堵塞、中風，大家都會歸類為老人病，然而近年中風有年輕化趨勢，間中亦有青年或中年人士無故突然中風的新聞，可見其不容忽視。

預防中風，要由控制血壓開始，從日常生活習慣入手，當中飲食至為重要。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

人工調味料高鈉質

香港人飲食習慣之中，不少因素導致高血壓，當中以鈉質為最主要原因。養和醫院營養師周明欣表示：「成年人每天應吸收少於二千四百毫克的鈉，其中約六百至八百毫克來自米飯、肉類、蔬果等主食中天然的鈉質，這方面我們難以改變，但是另外的一千多毫克鈉質攝取量便可以降低。可從調味料入手，例如四分一茶匙的鹽已經含六百毫克的鈉，其餘豉油、蠔油、味精、魚露都是鈉質含量甚高，一至兩茶匙的份量已經等同於主餐的鈉質。煮食時，建議可以選擇用天然調味料取代，好像是洋蔥、蒜頭、辣椒等等，它們每十克只有少於一毫克鈉質。」

其次另一鈉質的主要來源是外出食飯的食品，一碗六百三十克的雲吞麵已含近三千毫克的鈉質，而一碟七百六十克的味菜排骨炒麵更是高達三千三百毫克，只要一碗或一碟便超過每日建議的攝取量。周明欣建議若要出外進食，盡量選擇乾身、「少汁」、或是飯、饅或醬汁分開上菜，因為醬汁的鈉含量十分高。



▲街外的食物鈉質含量極高，醬汁更是鈉質的最大來源。



▲烹調常用的豉油可選低鈉。



▲▼一包經油炸的即食麵所含的飽和脂肪比三安士雞翼還要高。



▲進食過多動物性脂肪也會令膽固醇及飽和脂肪超標。

動物脂肪不能過量

飽和脂肪和反式脂肪大眾經常聽到，但原來它們除了與肥胖有關，同時也是有機會導致中風的主因之一。飽和脂肪及反式脂肪均會增加低密度脂蛋白膽固醇（即「壞膽固醇」），當血液內壞膽固醇增多，而好膽固醇不足，令體內多餘的膽固醇及三酸甘油脂無法清理，會積聚血管內，令血管變窄，增加中風的風險。周明欣指出：「因此，應盡量減少攝取這兩種脂肪酸。男性每日飽和脂肪建議攝取上限是少於十六克，而女性是少於十二克。飽和脂肪最主要來自動物性脂肪，例如是三安士的牛腩含十一克飽和脂肪、三安士雞翅膀含五克，而較少人注意到的是即食麵，一包炸過的即食麵含有八克的飽和脂肪。反式脂肪方面，鬆化的食物、經過高溫焗製或是可以放很長時間不變壞的食物，都是含有不少反式脂肪，例如酥皮、油炸食品、曲奇等等。」周明欣說。

周明欣提醒飲酒與中風亦有關連：「我們建議男性每天飲不多於兩份酒精飲品，女性則是一份，一份量大概是一罐啤酒、一百五十毫升餐酒或四十五毫升烈酒。」

得舒 (DASH) 飲食簡介

既要少鈉又要少脂肪，到底甚麼食物才算是健康，能夠預防中風？周明欣說：「有一個名為DASH Diet（得舒飲食）可以跟隨，內容是多吃蔬菜、脫脂或低脂奶製品，選擇高鉀、鎂、鈣的食物，減少攝取鈉質和飽和脂肪。顧名思義DASH（Dietary Approaches to Stop Hypertension）是針對預防和控制高血壓而設計的餐單，研究顯示有助減低百分之二十七的中風機率。遵循餐單後血壓正常人士降低上壓3mmHg，下壓6mmHg、高血壓人士更降低上壓11mmHg，下壓6mmHg，可見其成效顯著。」

常說要多吃蔬果，到底何為「多」？周明欣解釋：「得舒飲食餐單中建議每日進食三份蔬菜和兩份水果，共五份，舉例半杯熟的蔬菜、四分之三杯沒有添加糖的蔬菜汁、一個蘋果或橙、一條香蕉，就是算一份，但要注意排列上是先蔬菜後水果，而且蔬菜佔的份量比較多，因為進食水果過多會令果糖分攝取量過高、降低胰島素靈敏度等等。」



◀ 一條香蕉是每日一份水果的份量，而且提供高鉀質。

高鉀、鈣、鎂

按照多菜少肉的健康原則固然健康，但是得舒飲食餐單中提及到的高鉀、高鈣、高鎂的食物又有哪些？周明欣指出：「得舒飲食建議每日的鉀質攝取量要達四千七百毫克。鉀質主要來自深綠色的菜和有籽的水果。例如半碗熟的通菜有三百四十毫克鉀質，其次菠菜、西洋菜等等；水果方面香蕉是最高的，一條便有三百二十五毫克的鉀，奇異果、火龍果等有籽的水果同樣含高鉀質。鈣質方面，成年人每天需要一千至千二毫克的鈣，使用石膏粉製作的豆腐含高的鈣質，一磚已有約二百毫克，其次菠菜、通菜等亦是鈣質的來源之一，還有高鈣奶、芝士、加鈣豆奶、乳酪、黃豆等食物。鎂質主要在豆類和堅果類中找到，例如乾豆、果仁、杏仁、以及綠葉的蔬菜、比目魚，都是高鎂質的食物。」

預防中風並不單是年老的問題，我們需要「防患於未然」，應從日常飲食中入手做好預防工作。



▲ 奇異果和火龍果等有籽的水果含高鉀質，十分健康。

▼ 以石膏粉製作的豆腐含大量的鈣質；深綠色蔬菜則有豐富鉀質。



中風近年成為香港殺手病之一，往往毫無先兆地發生，血壓更是中風的最主要因素。

得舒飲食 預防

養和醫院營養師
周明欣

