

### 3式 食物要揀擇

男士最忌有「飢不擇食」及「能吃別浪費」的心態，甚麼都放入口，傷了的是健康。想保持心臟健康，就應揀擇，以下食物才是你的最佳伴侶：全穀類、蔬菜、水果、瘦肉、低脂或脫脂奶類、高纖食物。



高纖穀物類，護心又能保持腸道暢通。

### 2式 蔬果要6份

由於很多男士是食肉獸，致進食蔬菜量甚少，其實蔬果中的纖維可幫助穩定血壓，而水溶性纖維能帶走壞膽固醇，美國心臟協會就建議男士每日進食六份蔬果，以保持心臟健康。而半碗蔬果就等於一份。

另外蔬果中的鉀質，亦是穩定血壓的重要元素，建議每天攝取4,000毫克鉀質；加上不同顏色蔬果含不同抗氧化元素，對保護心血管及細胞健康都有幫助。



每日六份蔬果，醫生遠離我。

### 1式 脂肪要識揀

飽和脂肪及反式脂肪會提升血液中的壞膽固醇含量，增加心血管堵塞的機會，故在日常飲食謹記要控制這兩種脂肪攝取量。

「每日總脂肪攝取量不應多於總熱量的30%，而兩種壞脂肪更應少於總熱量的10%，即每日攝取2,000卡路里的男士，每日不能進食多於22克的壞脂肪。」

含高飽和脂肪食物包括滿布雪花紋的肥牛肉/牛扒、排骨、雞皮、扣肉等。

相反，男士應多選擇含不飽和脂肪酸的食物，如果仁、牛油果、橄欖油等；另外每周進食六安士含奧米加三脂肪的深海魚（或每天進食500毫克奧米加三補充劑），都能幫助增加血液內的好膽固醇。

三文魚的奧米加三脂肪酸可增加血液中的好膽固醇。



果仁及牛油果的不飽和脂肪酸，有助降低血液中的壞膽固醇。



## 護心4式

# 護



中央肥胖男士，即脂肪囤積腰部，患心血管病風險大大提升，故男士應留意腰圍，切勿養出肥肚腩。

### 4式 腰圍不能粗

「亞洲男士腰圍達三十五吋以上便屬中央脂肪，控制飲食減腰圍刻不容緩！」余思行建議，要有效控制體重，每天需要減少約500卡路里的熱量吸收，可嘗試減少正餐肉類及飯量，多吃蔬果，減少糖分及煎炸食物；每星期能減一至兩磅，便屬佳績。

多吃蔬菜，減少正餐肉類及飯量，有助減磅。



### 健康心臟指標

- 1| 血液中的脂肪及膽固醇水平：
  - 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) <3.4mmol/L (壞膽固醇)
  - 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) >1mmol/L
  - 三酸甘油酯 <1.7mmol/L
- 2| 血壓 <130/85

注：以上指數只供參考，因指數要求因人而異，應諮詢你的家庭醫生。

英國註冊營養師余思行



# 你要知強心

經過兩期的男士基本健康飲食、年長及年輕男士飲食需要後，仍然未改善飲食習慣的你，為了長遠健康着想，好應從今天起付諸行動！

如果你認同護心、強骨對男士的重要性，請記熟以下兩套目標為上的健康飲食要訣。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

### 3式 健骨生活

良好生活習慣是強健骨骼的重要元素，不想未老骨頭脆，就要養成以下生活習慣：

- 每天補鈣
- 多做負重運動（每周最少三次），鞏固骨質。負重運動如步行、晨運、太極、緩步跑、球類運動。
- 避免吸煙/戒煙，及少飲酒。



多做負重運動，可鞏固骨質。

### 2式 維他命D不能少

維他命是幫助身體吸收鈣質的重要元素，它可從食物中攝取及多曬陽光令身體製造維他命D。成年男士每天需要200IU維他命D，51至70歲需要400IU，71歲以上則需要600IU。

大多男士不抗拒曬太陽，但長時期室內工作的便應留意，可趁午膳時間外出多見陽光。

從食物中攝取，大家可吃以下含豐富維他命D食物：鰵魚、三文魚、吞拿魚、添加維他命D的牛奶、穀物、橙汁等。

適當地曬太陽，可助身體製造維他命D。



- 高鈣食物（每份）
- 1杯低脂/脫脂牛奶
  - 1杯低脂/脫脂乳酪
  - 1杯鈣橙汁/豆漿
  - 2片低脂芝士
  - 1/2磚板豆腐
  - 2安士沙甸魚



### 1式 鈣質要足夠

強固骨骼，最重要補鈣。惟男士自恃少有骨質疏鬆問題，故大多忽略補鈣。其實更年期後的男士，一樣會有骨質疏鬆機會，故平日一樣要鈣固體。

成年男士每天需要1,000毫克鈣質，50歲後需要1,200毫克，故日常飲食中應有低脂牛奶、乳酪、芝士、沙甸魚、豆腐、加鈣早餐穀類、加鈣飲品等。

營養師並建議，男士每天應進食兩至三份含豐富鈣質食物，以保持長遠骨骼健康。

## 強骨3式



過多的壞膽固醇會堵塞血管。