# 遠離腦中風飲食

臺北榮總營養部

董萃英 營養師

根據 105 年衛生福利部統計，腦血管疾病位居國人十大死因第四位，平均每分鐘有 6.6 人中風，人一生有 1/6 的機會發生中風，且中風已不再侷限於老年人，隨著現代人生活、飲食習慣改變，中風發生年齡有年輕化的趨勢。肥胖、高血壓、高血脂、糖尿病、吸煙和缺乏活動為腦中風與腦血管疾病的危險因子，而建立良好的生活型態與飲食結構可改善危險因子，預防腦中風。包括：身體質量指數控制在18.5-24 公斤/公尺$^2$、遵循地中海飲食和低鈉飲食、規律運動與戒菸。

研究顯示地中海飲食可降低新發生中風機率 29%。地中海飲食特色包括以全穀類、蔬菜、水果、莢豆類及魚類為主、食物製備使用橄欖油、少食用含糖飲料、甜食、紅肉及加工食品等。

建議每天攝取三份以上全穀類(1 份=1 片全麥吐司、1/2 碗糙米等);5 份以上蔬果;每週攝取 3 次以上魚類,每次100 公克(約 3 兩),至少有一次為高脂魚類(如鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚)。每週 3 次堅果類,一次 30 公克(如核桃 15 公克+杏仁 7.5 公克+ 榛果 7.5 公克)。不建議每天攝取 100-120 公克紅肉或 50 公克以上加工肉品;建議選擇白肉(禽肉去皮)取代紅肉或加工肉類。美國心臟與中風協會建議配合低鈉飲食(<2400 毫克/

天)以預防中風；體能活動不足中風機率增加 1.14 倍，建議中至強度有氧運動(如快走、跑步)每週 3-4 次，每次 40 分鐘。