

護「腦」通血路

-談中風飲食預防與治療

臺北榮總營養師 舒宜芳

比癌症更可怕的健康隱形殺手

腦血管、心血管疾病

近10年的死亡人數成長率
，約為癌症的3.5倍！

2

腦中風是老年人的專利嗎？

罹患中風的年齡層有逐年
下降趨勢

3

中風的危險因子

不可控制	可控制
年紀	高血壓
男性	糖尿病
	高血脂
	肥胖
	抽菸

中風飲食原則：控制三高與健康減重

4

大綱

- 什麼是三高
- 中風的飲食原則
 - 控制三高
 - 健康減重
- 總結

5

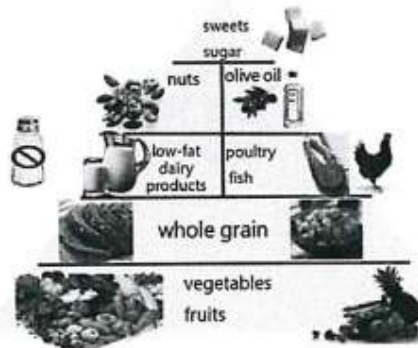
什麼是三高？

- 高血壓
- 高血糖
- 高血脂

6

控制血壓-得舒飲食 (DASH diet)

- 特色 (以1800卡舉例)
 - 多蔬果(5份蔬菜、5份水果/天)
 - 多全穀(7-8分滿/餐)
 - 多選低脂白肉，少選紅肉(6份/天)
 - 使用健康油脂(植物油4茶匙油及堅果類1份/天)
 - 低脂乳品攝取(1.5杯/天)
 - 少鹽分(2300毫克/天)



高鈣、高鎂、高鉀、高纖維
、低鈉、低飽和脂肪！

ARCH INTERN MED/ VOL 170 (2), 2010

高鹽(鈉)食物

- 水果: 蜜餞、罐頭水果、楊桃汁、蕃茄汁等。
- 蔬菜: 泡菜、榨菜、鹹菜、醬菜等。
- 油脂類: 奶油、沙拉醬、沾鹽的核果類等。
- 五穀: 麵線、油麵、鹹麵包、鹹餅乾等。
- 魚肉類: 臘肉、香腸、火腿、板鴨、鹹魚、滷味、罐頭等。
- 蛋奶類: 鹹蛋、皮蛋、乳酪等。

高鹽(鈉)食物

- 調味品: 鹽、味精、醬油、蠔油、蝦油、烏醋、味噌、豆豉、甜麵醬、豆瓣醬、沙茶醬、蕃茄醬、蝦醬、五味醬、咖哩粉、鹼粉、蘇打粉等。
- 其他: 雞精、海苔醬、海苔片、洋芋片、速食湯

改變生活型態對血壓的影響 S-ABCDE (2016台灣高血壓治療指引)

改變方式	建議/每日攝取量	收縮壓可預期降低的數值
Sodium restriction 減鈉	2~4克的鈉，即5~10克的食鹽	2.5 mmHg/減鈉1克
Alcohol limitation 限酒	男：小於30克酒精 女：小於20克酒精	2~4 mmHg
Body weight reduction 減重	BMI: 22.5~25.0	1 mmHg/減重1公斤
Cigarette smoking cessation 戒菸	完全戒除	對血壓影響無確定效果，但可降低心肌梗塞和腦血管中風的發生
Diet adaptation 節食	多吃蔬果(8~10份)與低脂乳品(2~3份)；減少飽和脂肪酸和膽固醇的攝取	10~12 mmHg
Exercise adoption 運動	有氧運動，每週至少3~4天，每次至少持續40分鐘	3~7 mmHg

10

如何控制糖尿病

- 飲食控制
- 藥物
 - 口服降血糖藥
 - 胰島素
- 體重控制
- 運動



糖尿病飲食原則

- 飲食均衡
- 減少油脂(少油)
- 避免高糖食物(少糖)
- 調味保持清淡(少鹽)
- 多用高纖食物(多纖)
- 減少外食
- 定時定量

12

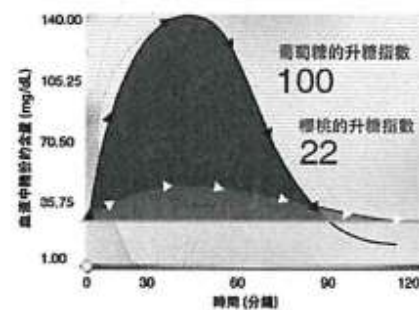
限制高糖份食物

- 高糖份的食物，包括糖果、汽水、含糖飲料、蛋糕、甜點、蜜餞等。
- 喜歡甜食者可使用代糖。



低升糖指數飲食(Low GI diet)

- 何謂升糖指數 它是指含50克醣類的食物與相當量的葡萄糖或白麵包在一定時間內體內血糖變化百分比值，可作為食物選擇的參考。



數值越高，代表影響餐後血糖的程度越高

例如：
葡萄糖的升糖指數：100
櫻桃的升糖指數：22

升糖指數表

食物	白米飯	白米粥	糙米飯	馬鈴薯	麻薯
	GI值	72	88	98	85
食物	罐頭	罐頭	白吐司	法國麵包	牛角麵包
	GI值	80	69	75	80
食物	荔枝	西瓜			
	GI值	79	72		
食物	罐頭	米粥	烏龍麵	地瓜	甜不辣
	GI值	68	61	62	61
食物	木瓜	鳳梨	哈密瓜		
	GI值	59	59	65	
食物	糙米飯	燕仁	高粱米	毛糙	玉米
	GI值	50	29	54	39
食物	水梨	蘋果	奇異果	蘋果	芒果
	GI值	38	52	53	38
食物	梨	梨	檸檬	檸檬	檸檬
	GI值	46	25	42	54
食物	櫻桃	李子	李子		
	GI值	22	42	39	

紅框區：高升糖指數食物，GI值70或以上
黃框區：中升糖指數食物，GI值介乎56至69
綠框區：低升糖指數食物，GI值55或以下

(圖片來源：<http://www.ysfoundation.org.tw/>)

定時定量進食

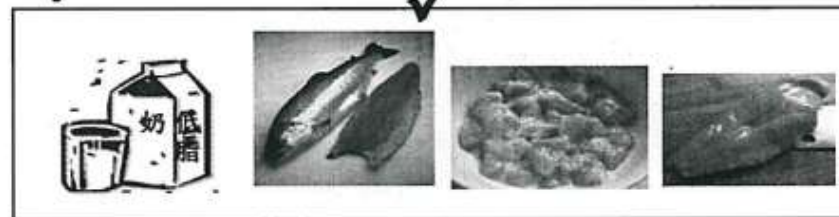
- 固定的用餐時間
- 適當的食物份量

改善血脂肪的飲食建議

17

避免油脂高的食物-I

- 選用瘦肉：如魚肉、去皮雞肉、瘦豬肉、瘦牛肉
- 避免豬油、奶油、沙拉醬、冰淇淋、全脂奶。



18

避免油脂高的食物-II

- 少用煎炸、油酥的食物

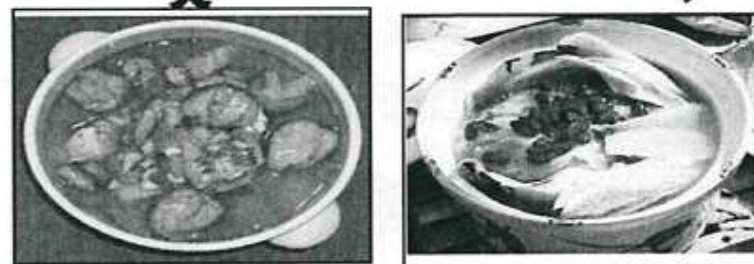


X

19

避免油脂高的食物-III

- 肉汁、肉湯冷卻後，除去上層浮油再飲用



20

食用限量堅果類

- 適量食用杏仁、核桃、腰果、芝麻、花生、瓜子等，有助預防心血管疾病！



21

反式脂肪酸 (Trans Fatty Acid)

- 反式脂肪酸主要存在加工食品中
- 由植物油氫化製造
- 升高血膽固醇
- 提高心血管疾病的罹患機率
- 建議攝取量：愈少愈好！

22

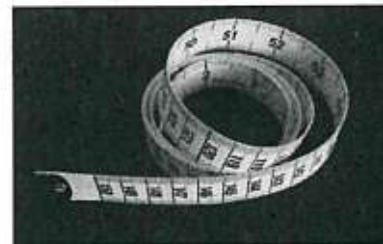
單元不飽和脂肪 (MUFA)

- 降低 LDL-C
- 不降低 HDL-C
- 富含於橄欖油、芥花油、苦茶油
- 其他：堅果 (因熱量高，建議攝取適量)
- 可改善血脂肪，保護心血管

23

肥胖定義

- 身體質量指數(BMI)
- 腰圍
- 體脂率



24

身體質量指數(BMI)

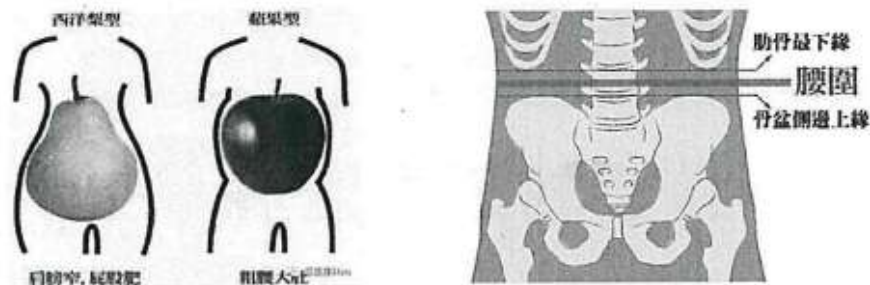
- BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)²
- 正常範圍 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
 - 體重過輕 BMI < 18.5
 - 體重過重 $24 \leq \text{BMI} < 27$
 - 輕度肥胖 $27 \leq \text{BMI} < 30$
 - 中度肥胖 $30 \leq \text{BMI} < 35$
 - 過度肥胖 BMI ≥ 35

25

腰圍

腰圍建議(台灣)

1. 男性 ≤ 90 公分(約35.5吋)
2. 女性 ≤ 80 公分(約31.5吋)



體脂肪含量

理想範圍
男性 8-15%
女性 13-23%



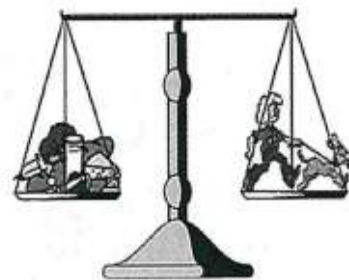
肥胖
男性 $\geq 25\%$
女性 $\geq 30\%$

過瘦
男性 $< 8\%$
女性 $< 13\%$

27

減重的方法

- 飲食
- 運動
- 行為修正
- 減肥藥 (Orlistat)
- 減重手術



體重控制的不二法門



少吃 + 多運動
300大卡 + 250大卡

減少熱量的攝取
(低熱量均衡飲食)

增加熱量的消耗
(有氧·肌耐力運動)

1個月約減少2公斤

糖對體重的影響



- 含糖飲料易造成體重增加及脂肪累積 (Lieber L.S., 2015)

糖量	無糖	微糖	半糖	全糖
克	0	25	35	60

(700 mL)



全糖紅茶



9分滿飯量

較高蛋白質攝取

較高蛋白質比例	均衡蛋白質比例
1.2 g 蛋白質/公斤體重	0.8 g 蛋白質/公斤體重
保留瘦體組織 維持基礎代謝率 食物產熱效應較高	



富含蛋白質食物-豆魚蛋肉類攝取量

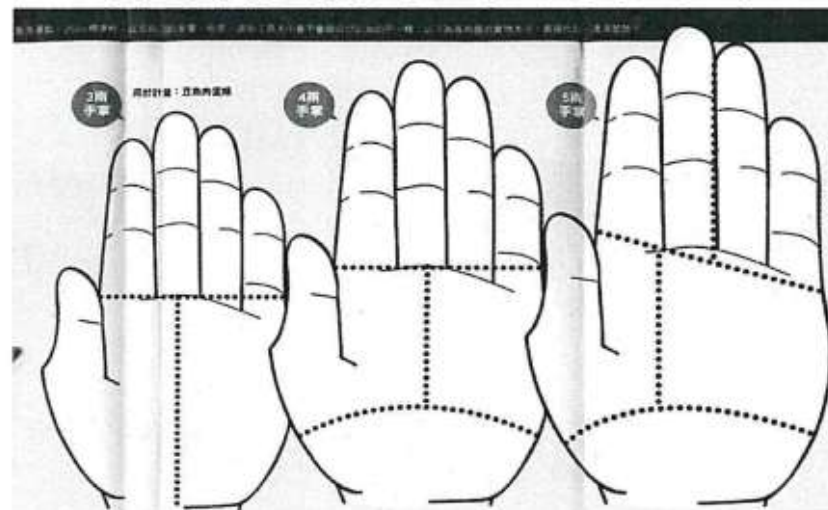
體重(公斤)	豆魚肉蛋奶類(份數)	
	基本份數	適量增加份數
60	6	1
70	7	1
80	8	1
90	9	2

體重每10公斤就要增加1份豆魚蛋肉類囉!



資料來源：行政院衛生福利部

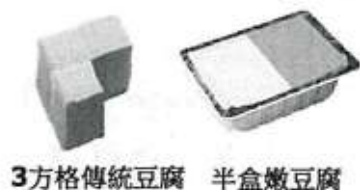
看看你的手掌有多大



資料來源：食物代換速查圖典

蛋白質食物份量估算

- 1份
- = 3方格傳統豆腐(80公克)
- = 半盒嫩豆腐
- = 1片五香豆干(35公克)
- = 190毫升無糖豆漿



190毫升無糖豆漿

35

蛋白質食物份量估算

- 1份
- = 1兩雞、豬、牛肉、魚肉
(每份約30-35公克)
- = 1顆蛋(65公克)
- = 240毫升鮮奶
- = 3湯匙奶粉
- = 2片起司



1分=1兩肉=2塊麻將大小



36

預防復胖之飲食型態

飲食型態影響基礎/休息代謝率(REE)

- 低升糖指數 (Low GI) 飲食 
- 地中海飲食 
- 得舒(DASH) 飲食 

REE較高
較有飽足感
遵從度較佳

適合當作長期體重控制/預防復胖的健康飲食型態

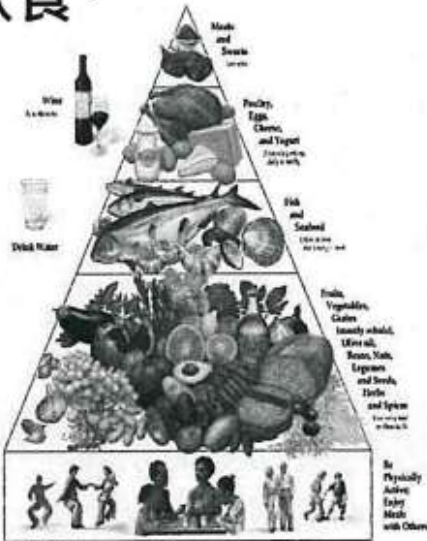
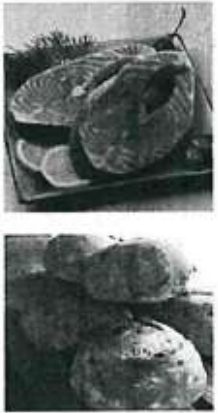
Anastasiou CA et al., 2015
Krieger JW et al., 2006

地中海式飲食

- 地中海飲食泛指希臘、西班牙、法國和義大利南部等地中海沿岸各國之飲食。
- 飲食特性：大量蔬菜、水果、海鮮、五穀雜糧、堅果和橄欖油，及少量的豬、牛肉和乳製品(發酵乳品)，並飲用紅酒，是高纖、高鈣、抗氧化的飲食。
- 研究證實
 - 地中海飲食配合運動，可有效預防及改善脂肪肝
 - 降低罹患心血管疾病、中風、癌症、抗老化、糖尿病等風險。

Francesco S.; Alessandro C June 21, 2014

地中海飲食 金字塔



© 2000 Obesity Prevention and Exchange Trial www.obesity.org

運動對減重的重要性



肌肉是影響基礎代謝率的重要因素

- 脂肪細胞：5 大卡/公斤/天 (Varady, 2011)
- 肌肉細胞：15-35大卡/公斤/天 (Elia, 1992)

運動對減重的好處

- 選擇適合的運動種類、頻率和強度
- 增加熱量消耗以有利體重控制
- 增加代謝率，減少脂肪堆積
- 改善心肺功能
- 使肌肉結實、改善身材
- 提高胰島素的敏感度，改善代謝

41

運動原則

- 每周150分鐘
至少3-5天，每天30-50分鐘
- 建議達到中等運動強度
- 每星期量體重
- 減重速度：每週0.5~1公斤
- 包括有氧運動與肌耐力運動
- 循序漸進，持之以恆

42

健康減重結論

- 健康減重不求快，每日減少500卡
- 減重不二法門-少吃加多運動
 - 減少糖量攝取
 - 較高蛋白質攝取
 - 預防復胖：低升醣飲食、地中海飲食、得舒飲食
 - 規律運動：有氧運動與肌耐力運動
- 減重應持之以恆，避免溜溜球效應之惡性循環

總結

- 腦血管、心血管疾病是比癌症更可怕的健康殺手，並且罹病年齡層下降
- 中風的飲食原則須控制三高及健康減重
- 良好飲食型態有助中風預防與控制
- 健康減重不求快，改變生活習慣並持之以恆

44