

四大餐單指引 保護心臟

□ 潘妙嫻 註冊營養師

心

、肝、脾、肺、腎」，是人體的主要器官。心臟排行榜首，負責血液循環的重要工作。要讓這顆心得到「永久保用」，適當的護理是非常重要的。研究指出，心臟病發率與遺傳、疾病、性別、生活模式大有關係。然而即使排除這些因素的影響，研究人員仍發現飲食有助降低心臟病發率，減少死亡危機。

事實上，在許多國家，患心臟血管疾病的人數眾多，死亡數字亦相當高。以加拿大為例，因該病引致的死亡率是37%，即每100個死亡個案中，便有37人死於心臟病。至於香港，心臟病更是頭號殺手之一。因此醫護界不斷探求預防療法，其一便是從基本開始，改善日常飲食習慣。這裏介紹4個飲食指引，常用來降低血脂過高或改善血壓，從而減少心臟血管疾病。

美國飲食指引

眾所周知，美式飲食向來含大量脂肪。單是估計，脂肪佔總熱量高達35至45%，當中：

- 約有15至20%為飽和脂肪酸；
- 14至16%為單元不飽和脂肪酸；
- 餘下的7%為多元不飽和脂肪酸；
- 膽固醇約為350至450毫克。

要有效針對心臟病的發病率，美國國家膽固醇教育制訂了一套飲食計劃。該計劃共分一級及二級，前者提供預防作用，後者則用來治療已患病或血脂過高者。

第一級的指引強調限制脂肪及膽固醇量。簡單地改用脫脂奶製品，改吃瘦肉，去雞皮及肥膏，少煎炸等已輕易達到這些要求。

至於第二級的指引則較為嚴謹，進一步把脂肪減至總熱量的20%以下，而飽和脂肪及轉移脂肪酸降低至7%。膽固醇量亦須調低至200毫克以下。

有研究顯示，二級的飲食建議只能令血液膽固醇在一年內下降6%，效果尚算一般。追究原因，研究人員認為當中的戒條過於嚴謹，因而令病者未能完全適從。有見及此，美國心臟協會遂把指引更新，進一步把重心擴展至「改善飲食行為，保持標準體重」上，而且又鼓勵預防措施要從小做起，越早越為理想。

加拿大飲食指引

加國的飲食指引與美國的建議類同，同樣認為要改善血液脂肪水平，避免血管硬化，必先建立均

平衡飲食習慣，然後再配合選擇低脂肪的食物。該飲食指引建議，每日的脂肪量保持於總熱量的30%以下，即避免肥膩食物之餘，還要少用油作烹調。而飽和脂肪及轉移脂肪酸應佔總熱量的10%以下，以植物油來代替動物脂肪。至於膽固醇攝取量則限制至300毫克以下，減少蛋黃及內臟等食物。最後亦要確保攝取充足纖維，以25至35克為標準，多進食蔬果及穀類食品，藉以改善血液脂肪。

地中海餐單

地中海餐單得以為名，是因為該地區如希臘、意大利、西班牙和法國南部等的人民多採用單元不飽和脂肪酸的橄欖油，來取代有害的飽和脂肪酸，相對之下他們的心臟病發率較美國人為低。該餐單更強調減少肉食，改吃魚類作為蛋白質來源，藉以攝取奧米加3號脂肪酸。另外還要增加進食植物類的五穀和蔬果，因為穀類食品含有豐富纖維，而蔬果則提供抗氧化物質。最後它更一反其他指引的建議，鼓勵適量飲酒。

推算之下，地中海餐單的飽和脂肪酸僅低於8%，值得讚賞。雖然在一些研究中，地中海餐單能減少因心臟病所導致的死亡率達37%，然而專家只認同魚脂的益處，而非橄欖油。他們更指出大量

使用橄欖油，會將脂肪含量提升至總熱量的35至45%，容易造成卡路里過多，令體重上升。還有鐵質的攝取量又因為肉類減少了而大受影響。因此在遵從此餐單時，可能需要採用鐵鑊煮燉，並同時進食含豐富維他命C的食物，來增加鐵質的吸收。由於餐單包含酒精飲料，故不適宜糖尿病患者或孕婦。

DASH餐單

DASH全名是Dietary Approaches to Stop Hypertension，意思解作用飲食行為來抑止高血壓發生。有別於昔日偏重於低鈉飲食的指引，這個餐單針對低脂肪、低飽和脂肪酸及低膽固醇，而鼓勵增加蔬果，甚至低脂肪奶製品、瓜子及果仁類。在實驗中，DASH餐單能把上壓降低11.4度及下壓降低5.5度，有改善高血壓及減低心臟病發的效用，成績足以媲美藥物的療效。

雖然以上4個餐單指引各有特色，然而大家亦有共通之處，同樣鼓勵高纖維食物、多吃五穀、蔬果及豆類食物。至於脂肪的選擇，則一致贊同多元不飽和及單元不飽和脂肪酸。無論你決定選擇哪一個餐單，只要改善飲食，做運動，控制體重及調節生活習慣，便能踏上健康心臟的路途。■

脂肪的種類

種類	來源		對心臟血管影響	
脂肪	飽和脂肪		增加低密度脂蛋白膽固醇	
	單元不飽和脂肪		降低低密度脂蛋白膽固醇	
	多元不飽和脂肪		降低低密度脂蛋白膽固醇	
多不飽和脂肪	奧米加3號	EPA	減少凝血 降低血液三酸甘油脂	
		DHA		
	奧米加6號	α 亞麻油酸	芥花籽油、亞麻籽、黃豆油、果仁、豆腐	有研究指能降低低密度脂蛋白膽固醇
		亞油酸	粟米、葵花籽油、黃豆油、太陽花籽油	降低低密度脂蛋白膽固醇 (但過量亦同時降低高密度脂蛋白膽固醇)
	奧米加9號	花生四稀酸	動物組織	
	油酸	橄欖油、果仁		