

傳媒報導

日期：2016年1月21日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：預防血管衰老

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 鄭小慧護士長 隔周四刊登

預防血管衰老

人體的血管隨着年齡增加會逐漸喪失其原有機能，而血液中過多的膽固醇，亦是使動脈硬化及血管老化的主因之一。2010年，160名市民參與檢測血管硬化程度的研究，結果顯示，51%參加者的血管年齡高於其實際歲數，這與參加者出現高血壓、高血脂和高血糖而不自知的情況有關。「三高」問題，使血管硬化並引致中風或心肌梗塞等致命的風險大增。

誘發這些疾病的原因，並非一定是器官本身出現問題，而是我們有以下的「不良生活習慣」，使我們容易成為高危一族了。不良生活習慣如：1. 喜歡吃肉或油炸食物，少吃魚和蔬菜；

2. 經常外出用膳或吃快餐或零食；3. 常常吃即食麵，還會連湯都喝完；4. 幾乎每天都喝酒；5. 沒有做運動的習慣；6. 很少走路；7. 工作忙碌；8. 長期睡眠不足；9. 經常感到焦躁及壓力；10. 缺乏休閒嗜好；11. 長期吸煙。

其實現代的預防醫學已經慢慢地揭示血管老化對我們身體健康的影響，如想預防心血管老化疾病，我們就要恆心地做到以下幾點：

1. 適當的運動：每天飯後步行45至60分鐘，可減輕血管負擔，讓疲勞、變硬的血管恢復柔韌，讓血液流動更順暢。另外，多做鍛煉肌肉之適量負重運動，有助降低身體脂肪，促進血液循環，預防血管疾病。2. 低脂減鹽飲食：以攝取單元不飽和脂肪酸為主要脂肪來源，例如：橄欖油、芥花籽油、花生油、牛油果、核桃、杏仁、榛子、腰果等等；另外，不妨用醋代替鹽，有助改善血液混濁，降低血壓。3. 多吃魚及吸收優良蛋白質：魚類含有很高的奧米加3多元不飽和脂肪酸，不能吃魚的人就吃魚油或是亞麻籽油，有助降低壞膽固醇和多餘的油脂；而大豆蛋白能讓血液更清澈，血管變年輕。4. 多吃蔬菜：尤其綠色蔬菜，含豐富葉酸，而蔬菜水果中的纖維更是降低膽固醇的天然良藥。

以上簡單的方法，雖是老生常談，但若能持之以恆地執行，深信不但能令你的血管回復年輕通暢，你的外表和心情也會一併健康煥發起來吧！

作者為賽馬會流金匯服務經理

人體的血管隨著年齡增加會逐漸喪失其原有機能，而血液中過多的膽固醇，亦是使動脈硬化及血管老化的主因之一。2010年，160名市民參與檢測血管硬化程度的研究，結果顯示，51%參加者的血管年齡高於其實際歲數，這與參加者出現高血壓、高血脂和高血糖而不自知的情況有關。「三高」問題，使血管硬化並引致中風或心肌梗塞等致命的風險大增。

誘發這些疾病的原因，並非一定是器官本身出現問題，而是我們有以下的「不良生活習慣」，使我們容易成為高危一族了。

- 1) 喜歡吃肉或油炸食物、少吃魚和蔬菜
- 2) 經常外出用膳或吃快餐或零食
- 3) 常常吃即食麵，還會連湯都喝完
- 4) 幾乎每天都喝酒
- 5) 沒有做運動的習慣
- 6) 很少走路
- 7) 工作忙碌
- 8) 長期睡眠不足

- 9) 經常感到焦躁及壓力
- 10) 缺乏休閒嗜好
- 11) 長期吸煙

其實現代的預防醫學已經慢慢地揭示血管老化對我們身體健康的影響，如想預防心血管老化疾病，我們就要恆心地做到以下幾點：

- (1) **適當的運動**：每天飯後步行 45 至 60 分鐘，可減輕血管負擔，讓疲勞、變硬的血管恢復柔韌，讓血液流動更順暢。另外，多做鍛鍊肌肉之適量負重運動，有助降低身體脂肪，促進血液循環，預防血管疾病。
- (2) **低脂減鹽飲食**：以攝取單元不飽和脂肪酸為主要脂肪來源，例如：橄欖油、芥花籽油、花生油、牛油果、核桃、杏仁、榛子、腰果等等，另外，不妨用醋代替鹽，有助改善血液混濁，降低血壓。
- (3) **多吃魚及吸收優良蛋白質**：魚類含有很高的奧米加 3 多元不飽和脂肪酸，不能吃魚的人就吃魚油或是亞麻籽油，有助於降低壞膽固醇和多餘的油脂；而大豆蛋白能讓血液更清澈，血管變年輕。
- (4) **多吃蔬菜**：尤其是綠色蔬菜，含豐富葉酸，而蔬菜水果中的纖維，更是降低膽固醇的天然良藥，且蔬菜的熱量低，食物纖維有助排出多餘鹽分，減輕血管負擔。

以上簡單的方法，雖是老生常談，但若能夠持之以恆地執行，深信不但能令您的血管回復年輕通暢，您的外表和心情也會一併健康煥發起來吧！

-- 完 --