

傳媒報導

日期：2017年2月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.89 標題：預防血管衰老

隨着年齡增長，人體的血管會開始老化並逐漸喪失其原有的機能，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。二〇一〇年，一百六十名市民參與

檢測血管硬化程度的研究，結果顯示，超過五成參加者的血管老化，其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知情的情況有關。「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。

- 一．長期吸煙；
- 二．很少走路；
- 三．沒有做運動的習慣；
- 四．工作忙碌；
- 五．缺乏休閒嗜好；
- 六．長期睡眠不足；
- 七．經常感到焦躁及壓力；
- 八．幾乎每天都喝酒；



鄭小慧護士長

賽馬會流金匯服務經理

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。

預防血管衰老

- 九．喜歡吃肉或油炸食物，少吃魚和蔬菜；
- 十．經常外出用膳或吃快餐或零食；
- 十一．常常吃即食麵，還會連湯都喝完。

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：

- 一．適當的運動：每天進行三十分鐘合適的帶氧運動提升心肺功能；若非每天運動，也建議每天飯後步行四十五至六十分鐘，可減輕血管負擔，讓變硬、疲勞的血管恢復柔軟，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。

- 二．多吃魚及吸收優良蛋白質：魚類含有很高的奧米加三多元不飽和脂肪酸，不能吃魚的人就吃亞麻籽油或魚油，有助於降低多餘的油脂和壞膽固醇；而大豆蛋白能讓血液更清澈，血管變年輕。

- 三．低脂減鹽飲食：以攝取單元不飽和脂肪酸為主要脂肪來源，例如花生油、橄欖油、芥花籽油、杏仁、榛子、牛油果、核桃、腰果等等，另外，不妨用醋代替鹽，有助改善血液混濁，有助降低血壓。

- 四．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，更是降低膽固醇的靈丹妙藥，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。

方法簡單但若能持之以恆地執行，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起健康煥發起來吧！

HEALTH

CAPITAL
LIFE
STYLE

醫學百科

089

隨著年齡增長，人體的血管會開始老化並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。二〇一〇年，一百六十名市民參與檢測血管硬化程度的研究，結果顯示，超過五成參加者的血管老化，其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) 長期吸煙
- 2) 很少走路
- 3) 沒有做運動的習慣
- 4) 工作忙碌
- 5) 缺乏休閒嗜好
- 6) 長期睡眠不足
- 7) 經常感到焦躁及壓力
- 8) 幾乎每天都喝酒
- 9) 喜歡吃肉或油炸食物、少吃魚和蔬菜
- 10) 經常外出用膳或吃快餐或零食
- 11) 常常吃即食麵，還會連湯都喝完

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：每天進行三十分鐘合適的帶氧運動提升心肺功能，若非每天運動；也建議每天飯後步行四十五至六十分鐘，可減輕血管負擔，讓變硬、疲勞的血管恢復柔韌，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) 多吃魚及吸收優良蛋白質：魚類含有很高的奧米加三多元不飽和脂肪酸，不能吃魚的人就吃亞麻籽油或魚油，有助於降低多餘的油脂和壞膽固醇；而大豆蛋白能讓血液更清澈，血管變年輕。
- (3) 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：花生油、橄欖油、芥花籽油、杏仁、榛子、牛油果、核桃、腰果等等，另外，不妨用醋代替鹽，有助改善血液混濁，有助降低血壓。

(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，更是降低膽固醇的靈丹妙藥，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。

方法簡單但若能持之以恆地執行，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起健康煥發起來吧！

~ 完 ~