

傳媒報導

日期：2017年4月20日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：降脂對抗都市病

作者：賽馬會流金匯 梁佩蘭護士

參考網址：[請按此](#)

表弟往外國讀書，趁着假期回港探親，並相約吃自助餐。不見兩年，差點也認不出他來，當日的瘦皮猴進化成為了猿人。表弟表示外國美食多是超份量，且味道濃郁，每餐都吃得飽脹。回到香港這個美食天堂，胃口更是一發不可收拾。雖然表弟還很年青，但筆者也提醒他要注意飲食，「三低一高」的飲食規律還是很重要。

1. 低脂食物

長期進食高脂肪的食物，容易使血液黏稠，增加血管壁粥樣硬化，血管欠缺彈性及逐漸收縮，血液運行不順，引致血管堵塞，形成冠心病、心臟病，患病的機會比平常人高 2-3 倍；若堵塞在腦部，大腦會因而缺血，引致中風。高脂肪和高熱量的食物，容易使人肥胖，並會誘發二型糖尿病和其他癌症，如：胃癌、腸癌等。因此，日常飲食應減少進食含高膽固醇的食物，如：動物內臟、魷魚、香腸、午餐肉、蟹卵等。而烹調以清蒸、水煮，減少用煎炸的方法。

2. 低鹽

高鹽份食物如：薯片、餅乾、醬料、醃製食物等，容易使身體水份滯留，增加血液循環的負荷。長時間進食高鹽食物導致高血壓，影響腎臟功能，造成損害，嚴重會形成腎衰竭，所以烹調時少用鹽及味精，若味蕾感覺較差，可使用天然香料，如：檸檬、香草等。

3. 低糖

美味的高糖份甜品、汽水、咖啡，容易造成高血糖，誘發二型糖尿病。甜食熱量高，容易引致肥胖，對血壓和血管造成負擔。應避免過度進食甜品，減少使用精製的白砂糖，可使用一些低升糖指數的糖類調味如龍舌蘭蜜等。

4. 高纖食物

日常飲食中含纖維的食物主要來自瓜菜類、水果類、穀類、豆和果仁類的食物，經常食用蔬菜、適量生果和粗糧，如：糙米、紅米等，可促進腸道健康及降低血管內的膽固醇，還有防癌作用。

當然，若能每星期進行適量的運動，有效地控制體重，可以預防心臟病及其他慢性疾病。香港賽馬會慈善信託基金撥款成立之賽馬會流金匯，提供一站式身心健康管理及支援服務，例如健康評估、講座及各項運動班組，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情可致電 3763 1000 查詢。

Jockey Club

Cadenza *hub*

賽馬會流金匯

-- 完 --