

均衡飲食與運動抗三高

林昭嘉 技師



近年來，隨著現代生活節奏的加快，不健康的飲食習慣也逐漸成為導致高血壓、高血糖、高血脂等慢性疾病患者人數不斷攀升的主因之一。這些疾病不僅對個人健康造成嚴重影響，還可能引發心臟病、中風等嚴重併發症。因此，採取適當的飲食策略，對於控制這些疾病的發展至關重要。本文將為大家介紹適合高血壓、高血糖、高血脂患者的健康飲食指南。

1. 控制總熱量攝取

無論患有高血壓、高血糖還是高血脂，控制總熱量攝取都是關鍵。過多的熱量攝入可能導致體重增加，進而加劇這些疾病的病情。建議患者遵循適宜的熱量攝取，並注意飲食的平衡。

2. 選擇低鈉飲食

對於高血壓患者來說，降低鈉攝取尤為重要。過多的鈉攝入會導致體內水分滯留，進而增加血壓。患者可以選擇低鈉的食材，避免過多的加工食品，例如罐頭食品、速食等，這些食品通常鈉含量較高。

3. 選擇低糖飲食

高血糖患者應該限制糖的攝取，特別是快速釋放的碳水化合物，如糖果、蛋糕等。選擇高纖維、低 GI 值(血糖指數) 的食物，有助於穩定血糖水平。蔬菜、全穀類、堅果種子等是不錯的選擇。

4. 增加健康脂肪攝取

高血脂患者不應該完全避免脂肪攝取，而是應該選擇健康的脂肪來源，如橄欖油、亞麻籽油、堅果等。這些食物含有豐富的單不飽和脂肪酸，對心血管健康有益。

5. 增加蔬果攝取

蔬果富含維生素、礦物質和抗氧化劑，有助於維持整體健康。高血壓、高血糖、高血脂患者可以選擇低糖水果，如蘋果、橙子，以及各種蔬菜，如綠色蔬菜、胡蘿蔔等。

6. 控制飲酒攝入

過量飲酒可能對高血壓、高血糖、高血脂的病情產生不良影響。如果患者選擇飲酒，應該限制量，遵循健康飲酒的原則。

7. 分餐制

對於高血糖患者，分餐制是一個重要的飲食原則。分散攝取食物有助於穩定血糖水平，減少對胰島素的需求。

8. 注意飲食細節

選擇烹飪方式時，建議避免油炸和過多的油脂使用。優先選擇烘烤、蒸煮、燉煮等健康的烹調方法，以保留食材的營養價值。

9. 注意食材的選擇

對於高血脂患者，要選擇富含 Omega-3 脂肪酸的食材，如鮭魚、鯉魚等。這些脂肪酸有助於降低血脂水平，保護心血管健康。

10. 均衡飲食

最重要的是，高血壓、高血糖、高血脂患者應該追求均衡的飲食。多種食材的組合有助於確保營養均衡，同時降低疾病風險。

總之，高血壓、高血糖、高血脂患者的飲食管理至關重要。通過控制總熱量攝取、選擇低鈉、低糖飲食、增加健康脂肪攝取、增加蔬果攝取等方式，患者可以更好地管理這些慢性疾病，提升生活質量，減少併發症的風險。然而，每個人的身體狀況不同，飲食管理應根據個人需要進行調整，建議在醫生或營養師的指導下進行飲食規劃。

適當的運動有助於降低血壓，促進心臟健康，也可以加強心臟的泵血功能，同時拓展血管，減輕血管壁的壓力，從而降低血壓。此外，運動還有助於減少體重，進一步減輕心臟負擔。同時運動也可以增加體內的胰島素敏感性，使血糖更容易被細胞吸收利用，從而降低血糖水平。適量運動也可以減少餐後的血糖峰值，有助於穩定血糖。對於脂肪代謝，運動也可以幫助排出多餘的脂質，同時提升高密度脂蛋白（好的膽固醇）的水平，降低低密度脂蛋白（壞的膽固醇）的水平，進而降低血脂。

運動的適當量因個體情況而異，但通常每週至少 150 分鐘中度至高強度的有氧運動，如快步走、游泳、騎自行車等，可以獲得良好的健康效益。此外，加入一些肌力訓練也有助於提升代謝率、增加肌肉質量，有助於管理體重和改善病情。

然而，運動前應先諮詢醫生的意見，特別是對於疾病嚴重的患者。根據醫生的建議，可以進行運動方案的調整。此外，運動過程中要注意監測身體的反應，避免過度負荷，以免對健康造成不良影響。