

## 5 控膽固醇勿超標

膽固醇是堵塞心血管元兇。余思行說，血液中的膽固醇過高，會積聚在血管內壁上，令血管慢慢收窄，最後令血管阻塞，所以，我們必須保持理想的膽固醇水平，減低心血管阻塞機會。

怎樣才算理想的膽固醇水平，余思行說，引致心血管阻塞的主要是俗稱壞膽固醇的低密度脂蛋白膽固醇（LDL），健康人士的壞膽固醇水平是低於 $3.4\text{mmol/L}$ ，超過 $4.2\text{mmol/L}$ 屬高危。

保持理想好膽固醇亦是保護要點，余思行指出，好膽固醇即高密度膽固醇（HDL）應在 $1.2\text{mmol/L}$ 或以上，同時總膽固醇水平低於 $5.2\text{mmol/L}$ 。

## 6 血糖水平要穩定

糖尿病人比一般人更容易患上心臟病，故保持健康血糖值尤為重要。余思行說，健康人士的血糖平均值，即糖化血色素（HbA1c）在 $6.5\text{mmol/L}$ 以下，高於此數便屬血糖過高。

高血糖如何影響心臟？余思行解釋，高血糖會令到血管管壁容易受損，並加速粥樣斑塊形成，令動脈硬化、增厚，致心血管收窄，心肌因為無法獲得充足的血液與氧氣，造成心臟病。所以余思行提醒大家應定期檢查血糖，如發現過高應諮詢營養或醫生，令血糖回復正常。

## 7 恒常運動最實際

每周最少三次，每次最少三十分鐘運動，是健康生活的重要元素，因為運動可以令血糖和血壓保持平穩，更可以加強心肺功能。運動同時能幫助燃燒脂肪，有利控制體重。亦有研究指出，恒常做帶氧運動者的死亡風險，比沒有恒常運動人士減少兩成至七成，所以余思行建議大家從今天起開始運動，由每周三天開始，進而改為每周五天，甚至七天。簡單的運動包括緩步跑、游泳、踩單車，就算未能外出進行運動，在家用跑步機或單車機進行訓練，都能達到強心健身效果。有不少高血脂、高血糖人士，就因為進行恒常運動而逐步改善，降低心臟病風險。■

## 4 血壓穩健心安穩

血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內所產生的壓力，健康人士的血壓為 $120/80\text{mmHg}$ 。如血壓過高，即心臟負荷大，長期在高血壓狀態下，心臟會提早衰竭，所以我們應保持血壓正常。

血壓有時受心理影響，故我們應學懂釋放壓力。而日常飲食亦會影響血壓，例如過高的鈉質，經常飲用咖啡都會令血壓偏高，所以有血壓偏高問題，應及早求醫找出原因，有需要時服藥控制。



讀過上期營養師為大家解構護心不一定要飲酒後，大家或許疑惑應當怎樣做，才能達到真正護心效果。其實護心妙計就在眼前，簡單易行，問題只是你是否有心實行！

如果你是有心人，請聽營養師講解七條護心計！

撰文：陳旭英 摄影：張文智

英國註冊營養師  
余思行

## 1 遠離香煙命長久

香煙是危害心臟的大敵，它含有四千種有害物質，其中的一氧化碳會減低紅血球將氧氣輸送到全身的能力，造成組織和器官缺氧，進而使大腦、心臟等多種器官產生損傷，而尼古丁會減低血含氧量，致減少運送到身體各組織及細胞的氧氣，包括心臟肌肉；生產商在香煙內加入大量不同的添加劑，其中的硝酸鉀（Potassium nitrate），令心臟問題惡化。

研究人員發現，吸煙增加患心肌梗塞的短期風險，因為在六個小時之內吸過煙的患者，在他們的動脈中凝結血塊，比長時間沒有吸煙者動脈中的血塊為大。大塊血凝結可阻塞心血管，流到心臟的血液愈少，對心臟的損害愈大。所以英國心臟基金會的發言人說，戒煙能夠降低心臟病發病率，愈早戒煙愈好。



## 2 體重適中勿過胖

肥胖會提升多種疾病危機，包括糖尿病、高血壓、心臟病等，而肥胖的糖尿病人很多時亦容易有心臟病，心臟負荷亦較大。另外肥胖人士大多血脂較高，亦有高膽固醇問題，這些都是心臟病的風險因素。

研究發現，肥胖人士患上心臟病的機會比體重適中人士高三倍；世界衛生組織的數據顯示，全球三分之一去世的人口，亦即約一千七百萬人，是因為心臟病、或與心臟病有關的疾病如中風等而致命的。

所以，保持適中體重尤為重要。余思行說，東方人的體重指標（BMI）如超過 $23$ 便屬肥胖，如超過 $25$ 便應減肥，以減低患心臟病危機。

## 3 健康飲食抗病強

飲食中如太多肉類或喜歡高油脂炸食物，會吸收過多飽和脂肪；過多的飽和脂肪會增加血液內的壞膽固醇，增加心血管阻塞危機。如同時少吃蔬菜水果，缺乏維他命及抗氧化物質，即難以補救過多脂肪對身體造成的傷害及降低身體的抗病能力。以上的不良飲食習慣，都會增加患心臟病風險。

相反有健康飲食習慣人士，即適量的低脂蛋白質、多以不飽和脂肪酸代替飽和脂肪酸、每日最少兩份水果（兩個中型水果）及三份蔬菜（一碗半蔬菜），每周三次進食含奧米加三的深海魚類，能保護心臟健康。



# 7條護心計

