

小心！你是否為心肌梗塞的高危險群？～漫談心肌梗塞與飲食



現代人忙於工作，生活作息不正常，三餐也幾乎以外食為主，蔬菜水果嚴重不足，假日也只想著要好好犒賞自己而去大吃一頓，更別說是安排固定的運動，日積月累下來，不只體重會日漸增加，更成為爆發心肌梗塞的高危險群！！

心肌梗塞的發生源自於供應心臟營養的冠狀動脈發生了動脈粥狀硬化，內徑變窄，合併血栓以致於心肌缺氧，若未能及時處理，便會於短時間內致死。目前可靠藥物、放支架甚至是做冠狀動脈繞道手術來處理，但根本的原因不去解決改善，復發的機會相當快。

簡單來說，膽固醇是動脈粥狀硬化的主要成份，而家族遺傳、年齡、抽煙、高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖皆是加速動脈硬化的推手，如何在可改變的因素中降低動脈硬化的形成速率以維護心臟血管功能，是我們應當努力去實行的。

在飲食調整上，首要注意的是降低膽固醇的攝取，舉凡各式肥肉、五花肉，豬肝、豬腸等內臟，以及豬腳、雞爪等皮的部份都是高膽固醇的來源，另外蛋黃也要限制每週2~3個以內為佳。

再來是烹調用油及烹調方式的選擇，豬油、牛油、雞油等動物油也是高膽固醇的來源，務必要避免，除了從烹調用油中移除，還要避免滷肉飯或燙青菜的滷肉攝取，熬湯時也要記得先將浮油撈掉再喝。許多老一輩的長者還是堅持要使用豬油炒青菜才願意吃，甚至深信豬油才不會塞血管，因為用豬油時抽油煙機比較好清洗...，這種根深蒂固的觀念與飲食習慣真的需要家人子女的協助勸導才有辦法改變。另外奶油、奶精以及餅乾、蛋糕、洋芋片等點心不但高油且可能含有反式脂肪，也要盡量減少食用。烹調多採清蒸、水煮、滷、燉、涼拌等少油烹調方式，外食的選擇上也盡量避免炒飯、炒麵和各式高油小吃，如：燒餅油條、蔥油餅、胡椒餅、鍋貼、大腸包小腸、鹽酥雞等，另外，薺菜小吃如：蚵仔麵線、肉羹湯等油脂含量高但又不易察覺，也是危險食物之一。

蔬菜攝取也是飲食上的一大重點，許多心肌梗塞的病友都有著不愛吃青菜的飲食通病，以肉為主的飲食不但熱量高、膽固醇高，纖維質不足是最大的危機。由於纖維質可以和膽固醇的前身結合，減少膽固醇的生成並協助排出，飲食中應盡量增加纖維質的攝取，可多選用糙米、五穀米取代白米，大燕麥片取代燒餅油條或肉包，而每日一碗半以上的蔬菜和2個拳頭大的水果是不可少的。

不論是已經發生過心肌梗塞的病友，還是有高危險因子的族群，保持良好的生活習慣及健康的飲食，按時做健康檢查抽血檢驗，養成規律之運動習慣並維持理想體重，戒菸及維持血壓正常，才能維持健康的心臟血管功能。（文／臺北醫學大學・萬芳醫學中心營養師 鍾偉文第148期）