

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (四)

從營養角度控制慢性病

2012年03月02日 (逢星期五)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

從營養角度控制慢性病

- 第一課 – 長者的生理變化與慢性疾病的關係
- **第二課 – 高血壓/心臟病飲食控制**
- 第三課 – 糖尿病飲食控制
- 第四課 – 慢性腎病飲食控制
- 第五課 – 慢性阻塞性肺病飲食控制

第二課

高血壓/心臟病飲食控制

心血管疾病

- 外周血管系統 Peripheral Vascular Disease
 - 高血壓
- 冠心病 Coronary Heart Disease
 - 心肌栓塞
 - 心絞痛
- 中風 Stroke
 - 局部缺血 (缺血性) – 腦血管突然阻塞
 - 血管破裂 (出血性) – 血管突然破裂

血壓

- 心臟將血液泵出在動脈管壁產生的壓力
- 收縮壓/上壓(**SBP**)
心臟收縮泵血時，血液進入血管之壓力
- 舒張壓/下壓(**DBP**)
心臟舒張時，血液由血管流回心臟之壓力

高血壓的分期

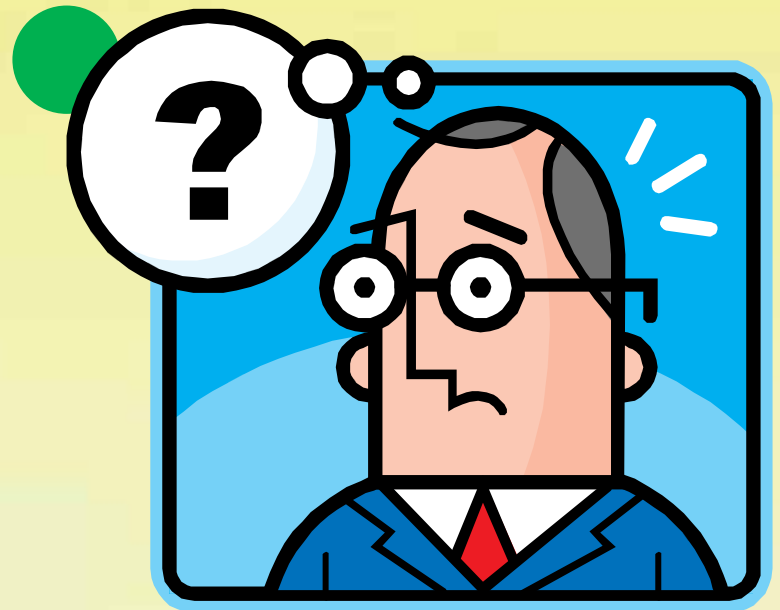
血壓持續 ↑

	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
成年人高血壓前期 (正常長者)	120-139	80-89
高血壓一期	140-159	90-99
高血壓二期	≥160	≥100
嚴重高血壓	>180	>110

併發症

- ✦ 動脈粥樣硬化
- ✦ 心臟病、心絞痛
- ✦ 心力衰竭
- ✦ 中風
- ✦ 腎臟受損
- ✦ 視力受損
- ✦ 記憶力受損
- ✦ 肺積水
- ✦ 勃起功能障礙

什麼因素會影響血壓??



影響血壓的因素

- 肥胖
- 老化
- 抽煙
- 壓力
- 缺乏運動

高血壓

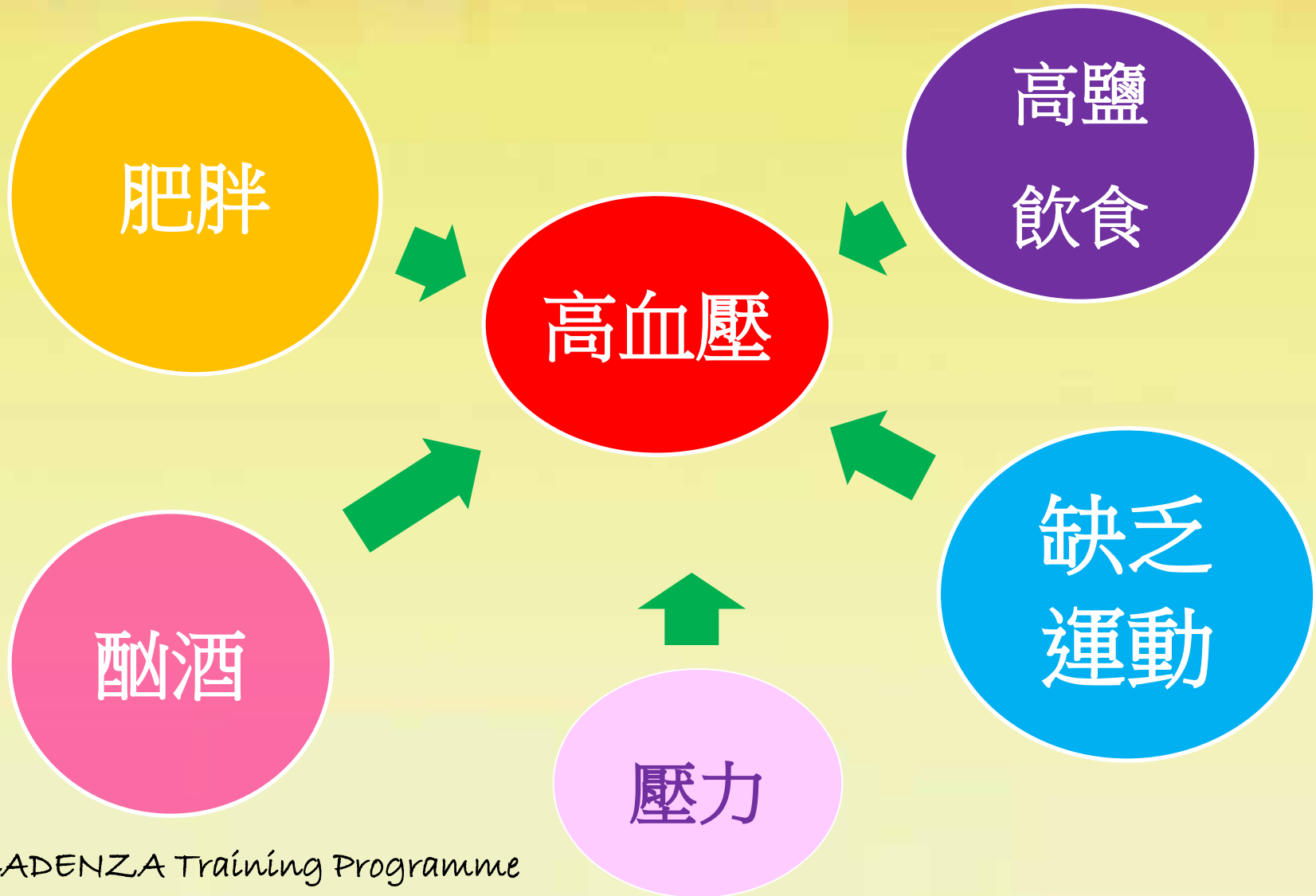
原發性

- 遺傳引致
- 飲食不均衡 (鹽份太多)
- 肥胖
- 吸煙，酗酒
- 缺乏運動
- 情緒 / 壓力
- 沒原因

繼發性

- 內分泌失調
- 腎病
- 或其他疾病/藥物引起

影響血壓 (可改變) 的因素



營養角度控制高血壓



身高體重指標

Body Mass Index (BMI)

= 體重(公斤) ÷ [身高(米) × 身高(米)]

例子

體重: 70 (公斤), 身高 1.76(米)

$BMI = 70 \div (1.76 \times 1.76)$

$= 22.6 \text{ kg/m}^2$

身高體重指標 (BMI)

組別 (Class)	BMI (kg/m.m)
過輕 Underweight	<18.5
正常體重 Normal Weight	18.5 - 22.9
過重 Overweight	23 - 24.9
肥胖 I Obese I	25 - 29.9
肥胖 II Obese II	30 & above

正常腰圍



腰圍

<90 cm

(36寸)



腰圍

<80 cm

(32寸)

脂肪比例

	正常	輕微過胖	肥胖	嚴重肥胖
男性	14 – 23%	25 – 30%	30 – 35%	> 35%
女性	17 – 27%	30 – 35%	35 – 40%	> 40%

體重控制

三低一高

飲食

每日減少進食500卡路里，
一星期後便可減一磅脂肪

建議每星期3-4次帶氧運動
每次約30分鐘

運動



體重控制

- 減重: 正常減重 - 每星期減1-2磅
- ▶ 第一期的**高血壓患者**可靠體重控制來幫助達致正常血壓水平而不需藥物




患有高血壓，飲食要怎樣？



低鹽

鈉質

- 人體主要電解質
 - ~90% 食用鈉質會經尿液排出體外
 -  食用鈉質可幫助降低血壓
-
- 低鈉 = 每日不多於2000毫克
= 一茶匙鹽

本地粥粉麵飯所含的飽和脂肪

	熱量 (卡路里)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	2900
星洲炒米	1100	2100
楊洲炒飯	1200	1900
乾炒牛河	970	2300
粟米肉粒飯	990	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	2300
生炒牛肉飯	1200	2000



熱量
(卡路里)

鈉質
(毫克)

海鮮炒烏冬

890

2700

干燒伊麵

1300

2700

魚片湯米粉

390

2300

魚片湯粗麵

310

2900

雪菜肉絲湯米

350

1500

餐肉蛋即食麵

680

1800

沙嗲牛肉即食麵

640

2200

豉油皇炒麵

680

2100

炒米粉

660

1600

每100克的固體食物中，鈉 > 600毫克 = 高鈉

<http://www.cfs.gov.hk/cgi-bin/cfsnew/nutrient/fc-nutrientvaluec.cgi?thefgid=S1&thefsgid=-1&inShortMode=0>

什麼方法可減少吸收鹽分??

減少食用鈉質的方法

1. 試試味才用茶匙加入適量食鹽
2. 避免使用食鹽或味精
3. 避免食用罐頭、已醃製的高鈉質食物
4. 避免額外加入醬汁
5. 多以天然調味料來煮食
6. 選擇新鮮食材煮食
7. 減少出外飲食

除了要控制鈉質，
還有控制其他飲食嗎??

高血壓飲食

低脂飲食

- 避免飽和脂肪及
- 膽固醇高的食物

低脂奶製品

- 建議選擇低脂奶/乳酪/芝士

蔬菜、水果

- 蔬菜每日碗半(熟)
- 水果每日2份

高血壓飲食

高鉀質

- 可幫助降低血壓

高鈣質

- 奶蛋白質可幫助控制血壓

鎂質

- 可抑壓血管肌肉收窄
- 幫助血管擴張

高鉀食物

香蕉

雞腳

椰子

糙米

無花果

蛋

西梅

所有乾果

魚籽

椰菜花

魚

芥菜

薑

大蒜

蓮藕

奶

蕃薯

芋頭

馬蹄

紫菜

海帶

白飯

金針

雲耳

乳酪

蛋糕

高鉀食物

香蕉	奇異果	椰子	番石榴	無花果	提子乾	西梅
所有乾果	菠菜	椰菜花	西蘭花	芥菜	薑	大蒜
蓮藕	薯仔	蕃薯	芋頭	馬蹄	紫菜	海帶
草菇	金針	雲耳				

高血壓飲食

多選擇天然調味料來煮食

- 薑、蒜頭、胡椒、香草

避免吸煙、酗酒

- 男士:每日不多於2杯酒精(150毫升)
- 女士:每日不多於1杯酒精(150毫升)

$$\frac{\text{飲品的容量 (毫升)} \times \text{酒精的濃度}}{1000}$$

$$\text{例子: } \frac{125 \text{ (毫升)} \times 12.5}{1000} = 1.5 \text{ 單位}$$

細杯紅酒
(125ml)
12.5%

心臟病

高危人士

年紀大

高血壓

高血脂

遺傳

中風

肥胖

糖尿病

腎病

吸煙/酗酒

血脂

- ④ 總膽固醇 Total cholesterol
- ④ 三脂甘油酸 Triglyceride
- ④ 高密度膽固醇
High Density Lipoprotein Cholesterol
- ④ 低密度膽固醇
Low Density Lipoprotein Cholesterol

脂肪

- 較高卡路里 (9kcal/克)
- 進食過量會引致過重/肥胖 (BMI > 25)
- 肥胖會影響內分泌 ↑ 荷爾蒙
→ 收窄血管 ↑ 血壓、三脂甘油、壞膽固醇

膽固醇 Cholesterol

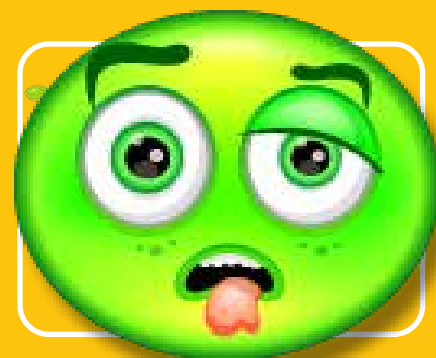
- ~ 80% 身體自行製造膽固醇
- ~20% 從食物吸收
- 主要功用: 建造細胞膜和製造荷爾蒙
- 食物來源: 動物脂肪、內臟、蛋黃、魷魚、墨魚、豬油等
- 攝取過量會增加患心臟病的風險

膽固醇也有好壞之分？



好膽固醇

會把血液內的壞膽固醇送回肝臟分解



壞膽固醇

會不斷積聚在血管中,引起發炎,造成心血管梗塞

血管栓塞

- 心絞痛
- 心臟功能衰弱
- 心臟肌肉壞死
- 腦血管 → 記憶差/輕微中風
- 中風 / 腦退化症
- 脂肪肝
- 腎血管阻塞 → 尿蛋白
- 腎衰竭

血脂的理想水平

三脂甘油

>1.7mmol/l

低密度膽固醇

>3.4mmol/l

高密度膽固醇

>1.03mmol/l (男)

>1.29mmol/l (女)

總膽固醇

< 5.2mmol/l

脂肪酸與心血管健康

飽和脂肪酸 (每日 < 20克)

- 動物脂肪，全脂奶，牛油，椰油，棕櫚油
- **↑ 總膽固醇 和 壞膽固醇**

	每100克(二兩半)食用份量	
	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)
豬肉	25.3	11.8
豬皮	32.7	14.1
牛肩	31.7	16.5
牛腩	29.3	14.7
午餐肉	30.1	10.5
香腸	24.0	21.4
雞翼	11.5	5.6
雞胸肉	1.9	1.0
黃花魚	5.1	3.6

脂肪酸與心血管健康

單元不飽和脂肪

- 橄欖油，芥花籽油，牛油果
-  壞膽固醇， 好膽固醇

✱ 代替飽和脂肪可幫助

 總膽固醇

 壞膽固醇

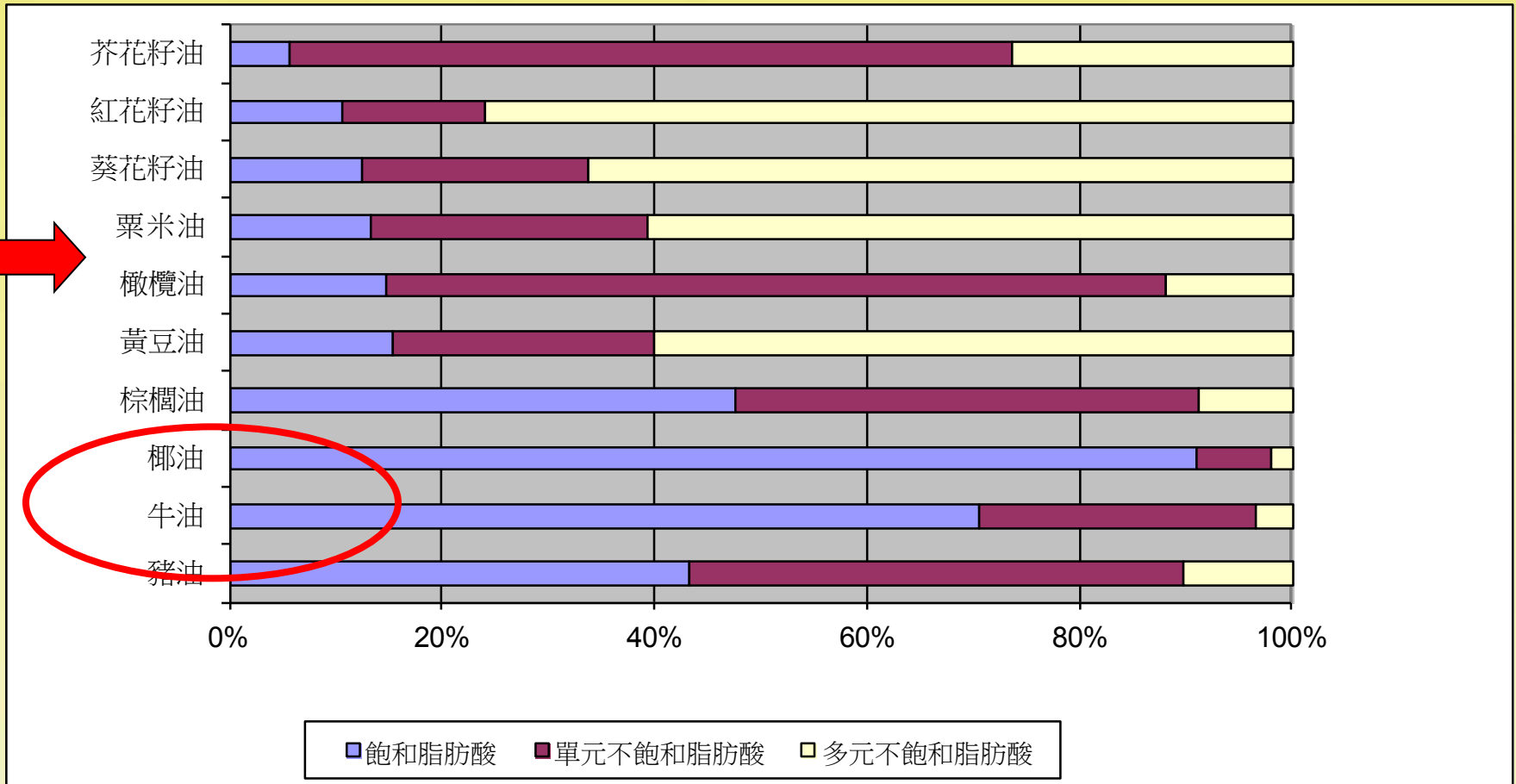
 三脂甘油

脂肪酸與心血管健康

多元不飽和脂肪

- 粟米油，魚油
- ↑好膽固醇及壞膽固醇

各種食油中脂肪酸的比例



反式脂肪

- 透過「氫化」過程，將氫加到植物油中的不飽和脂肪酸，使植物油變成像牛油般的固體狀的人造牛油

降低好膽固醇
增加壞膽固醇

反式脂肪

- 氫化植物油
- 氫化菜油
- 半氫化油
- 固體菜油
- 酥油
- Shortening
- Hydrogenated Vegetable Oil
- Partially-hydrogenated Vegetable Oil

各種食物中的反式脂肪

(每日<2.2克)

食物	份量	反式脂肪 (克)
椰絲奶油包	1個(~90克)	1.4-1.8
牛角酥	1個(~40克)	0.9-1.0
蛋撻	1個(~70克)	0.2-0.5
葡撻	1個(~50克)	0.8
雞批	1個 (~85克)	0.4-0.8
蛋卷	5條	0.2-0.5

資料來源: 食物安全中心

http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html

CADENZA Training Programme

纖維

穀麥、蔬菜/水果

水溶性纖維

降膽固醇

非水溶性纖維

增加便量，
預防便秘

豆類

- 代替動物蛋白質
- 含有多元不飽和脂肪和纖維
- ↓總膽固醇和壞膽固醇
- 異黃酮 – 降血壓

抗氧化劑

- 多吃含豐富維他命A, C, E, 鋅質及奧米加3 魚油的食物
- **減低壞膽固醇氧化**

控制高膽固醇

戒口飲食
清淡(低脂高纖)



每天最少30分鐘
運動

- 幫助 ↓ 20% 壞膽固醇
- 但如高膽固醇情況仍沒改善，要透過藥物控制病情

藥物控制高膽固醇

- 他汀類 (statins)
- 煙酸類 (Nicotinic Acid)
- 膽酸結合劑 (Bile acid sequestrants)
- 微纖維酸類 (Fibrates)
- 膽固醇吸收抑制劑 (Cholesterol absorption inhibitor)

1. 壞膽固醇 > 3.4mmol/l
2. 壞膽固醇 > 2.6mmol/l + 有輕微心腦血管病患者
3. 壞膽固醇 > 1.8mmol/l + 嚴重心腦血管病患者

- 服用他汀類藥物: **3**個月內需測試肌肉酵素及肝功能
- 避免同時飲用西柚汁

討論

討論

1. 鄭婆婆，1.48米高，63公斤重。患有高血壓，心臟病，現服食血壓藥及薄血藥。婆婆與家人同住，午餐為了方便通常吃前晚剩餘的飯餸。下午會散步到商場買茶粿(2隻)/雞尾飽(1個)/齋鹵味(1小盒)/鹵水雞腳。
 - 你認為她的飲食對她的健康有什麼影響？
 - 飲食上有什麼地方需要注意？
 - 作為她的照顧員，你會怎樣幫助她改善飲食呢？

討論

2. 黃伯，1.65米高，74公斤，腰圍38寸，膽固醇6.5mmol/l，半年前曾輕微中風。妻子負責膳食。

以下是黃伯以前的飲食

早餐: 外賣豉油王炒麵一包

午餐: 豆腐班腩飯一碟，奶茶一杯

晚餐: 白飯2碗，麵豉蒸排骨，蒸魚，炒菜心幾條，啤酒2罐

- 你認為他的飲食對他的健康有什麼影響？
- 飲食上有什麼地方需要注意？
- 作為他的照顧員，你會怎樣幫助他改善飲食呢？

~第二課完~

下星期見~