



# 預防三高 ~ 你可以做到的事

★ 臺中榮總營養室營養師 王雅玲



## (一) 多攝取植物性食物

多攝取全穀類、乾豆類、蔬菜及水果等植物性食物，除了含有豐富的維生素、礦物質及高纖維外，更重要的是含有豐富的植化素，可清除自由基、調節免疫力、降低發炎反應、降低癌症、心血管疾病、糖尿病發生或延緩惡化。

## (二) 少油

高油飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係。多用蒸、煮、煎、炒代替油炸來減少用油量，少吃高飽和性脂肪食物，如：雞皮、鴨皮、肥肉等。

## (三) 少鹽

鹽的成分是鈉，攝取過多易患高血壓。烹煮應適度調味就好。少吃醃製加工食品、泡麵、洋芋片、披薩、海苔醬及高湯等。

## (四) 少糖

糖除了熱量幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙、血糖上升、三酸甘油酯上升及肥胖，應盡量少食

用。中西式糕點、蛋糕、飲料，應節制食用。

## (五) 多喝水

是維持生命的必要物質、可調節體溫及新陳代謝、助消化吸收、運送氧份、預防及改善便秘，每日應攝取 2000cc 的水。

## (六) 養成日常生活好習慣

每日建議 15 至 20 分鐘日曬，身上需塗防曬乳，但應避免烈日中曝曬。每周 3 至 5 次運動，每次 20 至 40 分鐘。

## (七) 家人間如何互相關懷呢？

家人平日多吃什麼呢？多常吃什麼呢？有何潛藏的問題？先了解再誘導往健康的飲食習慣發展。腸胃道消化狀況如何？排便及排尿如何？體重變化如何？血壓及血糖值如何？將關懷化為行動，溫柔的口氣可減少敵對的氣氛，別讓關心變成負擔或壓力。

用食物溫暖家人，用營養提升活力，適當而正確的醫療才能常保健康。🏥

