共同守護心臟的健康、預防心血管疾病宣導

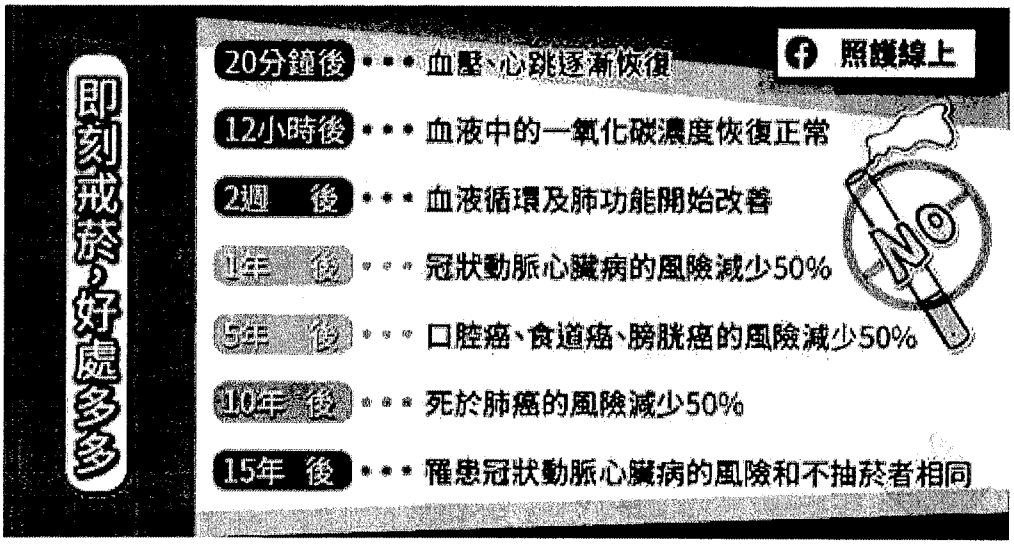
根據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱 WHO），心血管疾病是全球第一大死因，許多現代的生活及飲食習慣，無時無刻都在危害我們的心血管。

以下 10 招，共同守護心臟的健康、預防心血管疾病：

1. 戒菸省錢又健康

抽菸是導致冠狀動脈心臟病（Coronary heart disease）的主因，光是戒菸一年，心肌梗塞（Myocardial infarction）的風險就僅剩抽菸者的一半。

此外，政府推出的「二代戒菸服務計畫」，在門診、住院、急診及社區藥局都有提供戒菸服務。有關更多戒菸服務，可以撥打免費戒菸專線 0800-636363 或前往衛福部國民健康署網站，獲得更多資訊。



2. 規律運動可強化心臟

保持規律運動，不僅可以降低罹患心臟病的風險，還能讓改善情緒、減輕壓力。衛生福利部建議，每週累積 150 分鐘的中等強度活動，例如：快走、慢跑、騎自行車、多爬樓梯少搭電梯、多走路少開車、關掉電視起身運動，都能夠強化心臟。

3. 維持營養均衡、控制體重

體重過重會增加罹患心臟病機率，維持營養均衡、少油少糖的飲食，均衡攝取蔬果，加上保持運動，體重控制並不是難事。

4. 多吃含纖維的食物

充分攝取纖維能降低患心臟病的風險，專家建議至少一日攝取 30 克纖維。纖維可以從不同的食物中取得，例如：全麥麵包，燕麥、帶皮馬鈴薯、各類蔬菜水果。

5. 減少飽和脂肪的攝取

攝取過多的飽和脂肪，會導致血中膽固醇增加，而膽固醇會增加罹患心臟病風險；因此，盡量改變飲食習慣，多攝取瘦肉、挑選低脂的乳製品，而非全脂乳製品、烹調用油以植物油代替動物油，才是強化心臟的健康飲食方法。

6. 每天都要吃蔬果

根據台灣癌症基金會指出，提高蔬菜或水果的攝取量，能降低冠狀動脈疾病（Coronary heart disease）的風險。每天 4 份蔬果就可以有顯著的效果；若提高到 8 份，保護效果會更好。而各類蔬果中，綠葉蔬菜、十字花科蔬菜、高維生素 C 蔬菜，對冠狀動脈的保護效果特別好。

7. 少吃鹽控制血壓

吃太鹹容易導致高血壓（Hypertension），依據衛生福利部建議，每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克（即 6 公克鹽），但經調查發現，鈉攝取量超標的情形逐漸年輕化，30 歲以下年輕人的鈉攝取量，幾乎超過建議攝取量的 2 倍。因此，為了預防血壓過高，除了避免泡麵、洋芋片等高鈉的食品之外，平常飲食中也該減少過度的調味添加、或是少吃醃漬的加工食品。

8. 多吃魚顧心臟

魚的飽和脂肪比起紅肉少了許多，因此推薦參考地中海飲食中，一週吃兩次魚的建議，比方說，選擇沙丁魚或鮭魚等富含 Omega-3 脂肪酸的魚類，能保護心臟、預防心臟病。若無法天天吃到魚，那麼營養補充品也是一個好選擇，例如：魚油。

9. 少喝酒讓腰圍變小

酒精是有熱量的，因此過量飲酒會造成肥胖，讓腰圍增加，不僅如此，台灣人普遍缺乏「乙醛去氫酶」（Acetaldehyde Dehydrogenase，簡稱 ALDH），導致酒精代謝能力不佳。

如果有喝酒習慣，建議降低飲酒量，男性一天建議不要超過兩瓶啤酒，女性則最好低於一瓶，否則血壓、三酸甘油脂容易升高，增加罹患心臟病的風險。

10. 查看營養標示

買食品時會注意營養標示的人不多，但我們應該多注意我們吃下肚的食物，包括熱量、鈉含量、糖份等，如此我們才能控制自己的飲食，不讓美食成為我們健康的負擔。

參考資料：
Hello 醫師 https://helloyishi.com.tw/heart-health/10-tips-to-healthy-heart/
照護線上 https://www.careonline.com.tw/2020/02/heart-failure-care.html