

本季 TOP 10 NEWS

◎營養師 林好倩

沒有常識，也沒時間看電視，
李氏聯合診所每季健康新聞問世！

吃太鹹 當心免疫吃出問題 No.10

【新聞內容擷取】

過量鹽分攝取，可能打亂自體免疫系統。一項刊載於醫學期刊「Nature」的研究報告，鹽分可能讓免疫系統反過來攻打身體本身，這項防禦系統的失誤，可能導致多項疾病，例如類風濕性關節炎，或者多發性硬化症，這類疾病已被證實與遺傳有關，但是隨著研究增加，證實外界影響也很大，吸菸或者維他命D缺乏，都可能讓病情加劇。

按編：習慣吃醃漬品，加工製品，調味料...者，不妨調整您的飲食習慣，讓自己吃的清淡些，加強免疫能力，讓您遠離感冒，生活更健康！



No.9 每天大量吃單一食物 健康亮紅燈

【新聞內容擷取】

美國臨床營養師博尼托比蒂克斯指出，別因為某種食物特別好吃或認為能改善健康就每天大量食用。避免種類過於單調，才能有效維持健康；除儘量避開已知有害的成分外，只要是天然、新鮮，沒有發霉、未經加工的一般食材，都要均衡食用。研究顯示，部分癌症的病因可能與現代人常攝取高動物性蛋白、脂肪食物及精緻飲食習慣有關。如果飲食不規律，加之酗酒、細菌發炎的侵襲或者服用傷胃的藥物，就會阻礙胃的消化，產生消化障礙，出現胃脹、胃痛、消化不良等胃炎症狀。

按編：每一種食物，都有它的營養價值，每天攝取不同的食物，等同於每天吃到不同的營養素，單一只吃某種食物，反而可能會造成反效果，均衡飲食，才是健康的根本之道。



正確用藥觀念「五不原則」報給你知 No.8

【新聞內容擷取】

由於台灣社會早期醫藥發展的時空背景，導致現代民眾用藥觀念常有偏差問題。不聽（不聽廣告誇大的產品）、不信（不相信誇大不實的廣告）、不買（不買廣告內容太誇大的產品）、不吃（不吃來路不明的產品）、不推薦（不推薦藥品給別人）。錯誤用藥包括：生病時不就醫，卻聽信地下電台誇大療效產品的廣告，而擅自使用這些來源、成分不明的產品，不僅造成身體健康危害，也間接造成醫療資源的浪費。衛生局也發現，銀髮長者的用藥問題最令人擔憂，由於我國已邁入高齡化社會，人口老化現象使銀髮長者的用藥問題更加不容忽視！

按編：有病就醫，按照醫生處方用藥，切莫聽信民間配方而亂服成藥，更不要因為一時的方便而耽誤了自己的健康，有健康的身體，生活才是彩色的；有健康的生活，才能讓自己的生活更有品質。



輕食、好眠控眼壓 青光不要來找我 **No.7**

【新聞內容擷取】

醫師指出，青光眼導致雙眼全盲機率高達25%，要避免更多國人因此失明，除了及時發現與就醫，另一關鍵就是幫助患者提升遵照醫囑治療意願、瞭解生活保健原則。例如飲食上宜保持清淡、睡姿宜改善並搭配和緩的運動，都能幫助控制眼壓，降低病情嚴重。研究顯示憂傷、心情低落會引起患者不規律用藥，且情緒起伏可能導致眼壓升高、反而可能使病情惡化；建議患者把握「輕食、好睡、緩動」原則、不要過度憂慮，才能維持生活品質、避免眼壓飆高，也有助穩定控制病情。

按編：良好睡眠品質，保持心情愉快，均衡的飲食習慣，選擇適合自己的運動，適時解放壓力，讓自己身、心、靈都能得到抒解；有眼睛疾患之病患，更應該定期回診檢查眼睛，規律服藥以減少眼睛的壓力，才能有維持有良好的視力。



No.6 大「腹」婆 慢性疾病背上身

【新聞內容擷取】

國民健康局表示，近6成女性不知道健康的腰圍標準為不超過31吋。國健局表示，堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油脂濃度、血糖升高，增加罹患心血管疾病和糖尿病的風險。根據2005至2008年國民營養健康狀況變遷調查結果，女性腰圍超過31吋（80公分）的人數比例，由1993至1996年的20.2%上升至33.6%。

按編：女性會因為懷孕、生產的因素，而比男性容易有腹部脂肪堆積的憂慮，因此在不知不覺中，由小蠻腰變大腹婆！其實只要有規律的生活作息，按時運動，健康的飲食習慣，每餐吃8分飽，加上保持心情的愉快，相信腰圍小於31吋（80公分）不是夢想。



小時候胖就是胖 當心越吃越胖 **No.5**

【新聞內容擷取】

總熱量吃太多或偏好垃圾食物，都易造成過胖。據研究調查，近年在20歲以下就得到第二型糖尿病的比例，已逐年升高，這與愈來愈普及的「肥胖」有密不可分的關係。另外也觀察到愈來愈多孩子有三高或高尿酸，輕則引發荷爾蒙紊亂、性早熟、過動、發育遲緩、脂肪肝；長期下來未獲改善，嚴重者可能需要洗腎或易死亡。

按編：小孩子的飲食習慣來自於家庭教育，家長有時候會擔心小孩長不高、不吃東西不行、小孩子本身就愛吃甜、小孩子胖胖比較可愛、小時候胖不是胖等想法，因此餅乾、零食、糖果都隨意讓小孩吃，但是不要忘了，過多的熱量、糖份、油份，其實對小孩的生長發育來說都是負擔，反而會有不良的影響，因此培養均衡飲食的觀念，不管對大家或小孩來說都是很重要的！



吃黑巧克力 護心防癌有一套 **No.4**

【新聞內容擷取】

根據研究顯示，黑巧克力的可可成分高，所含有的黃酮類化合物，可抗氧化，不但能保護心血管，還能抗癌。巧克力不僅具有讓人愉悅的功能，許多科學研究已顯示，食用黑巧克力，由於可可成分較高，對心臟非常有利，而且能抵抗或延緩腫瘤形成。

按編：巧克力對很多人而言有一種不可抵擋的魅力，不管大人或是小孩，遇到巧克力總是愛不釋手。因此當您在食用巧克力時，不妨選擇黑巧克力，所謂的黑巧克力就是指可可含量50%以上及不含反式脂肪酸，並要注意其仍屬高熱量食品，需限制一天攝取量勿超過40公克。選對巧克力，健康加分唷！您選對了嗎？



No.3 作息不正常 瘦子也會吃出脂肪肝

【新聞內容擷取】

現代人飲食西化，且越來越精緻，脂肪肝已不再是肥胖者的專利，很多瘦子還是有脂肪肝的困擾；作息不正常，包括熬夜、睡到中午、飲食不健康，甚至激烈減肥，都有可能引起。

按編：健康的生活習慣，減少精緻食品的攝取，對於生理代謝上也很重要的一環。不要以為吃不胖就可以隨便吃，更不要輕忽身體的警訊。你還在猶豫嗎？就從這一刻開始試試看吧！



偏食、不運動、怕曬黑 骨頭就會鬆鬆 **No.2**

【新聞內容擷取】

容易缺鈣族群包括營養不良或偏食嚴重的飲食失衡者，還有平常不運動、不曬太陽的人，都容易骨質疏鬆；吃過多高磷、高鹽份的零食也影響鈣吸收能力。

按編：不管男生女生都會有骨質疏鬆的問題，預防骨質疏鬆，除了健康食品鈣片的補充外，也可以從均衡飲食、規律運動上來著手，更重要的是，日曬20分鐘，促進鈣質吸收。你（妳）今天曬太陽了嗎？如果還沒，不妨現在就出門！



No.1 隨手一杯咖啡 小心出現胃潰瘍

【新聞內容擷取】

想要有效保護腸胃，就應儘量避免攝取刺激性等食物；若出現包括上腹悶痛、空腹時疼痛，或合併胃酸逆流等症狀，就可能是胃及十二指腸潰瘍所引起，尤其現代人工作壓力大，常隨手就一杯咖啡提神，長期下來，恐會使症狀加劇。臨床上，有不少年輕人因為愛喝咖啡，長期累積下來，身體就開始出現消化性潰瘍等併發症。

按編：很多人的生活離不開咖啡，不論是早上提神喝一杯，或是與朋友聚會品嚐一下，已是很多人的日常習慣，但是你知道嗎？當空腹或是胃較敏感的人喝咖啡，其實很容易對胃造成刺激，而有胃悶、心灼熱的感覺，如果你有這樣的症狀的人，不妨停下手邊的咖啡，趕緊尋求專業醫師的協助吧！

