

TOP 10 NEWS

「腰圍」的重要性，你不可不知~ 10

根據統計，國內女性水桶腰比例，20年來增加1倍。國民健康署表示，腹部肥胖者，罹患心血管疾病、第II型糖尿病、代謝症候群、乳癌及大腸癌的危險性都會增加，建議飲食少油、少糖，並且每週建議累積150分鐘以上中等費力活動，比如健走、慢跑等，以維持身材。

按編：女性腰圍超過80公分(約31.5吋)或男性腰圍超過90公分(約35.5吋)者，簡單的一個數字，卻能幫助預測我們的健康；提醒您，一「尺」在手，希望無窮。



9. 長期保養免驚慌



痛風沒發作就不用吃藥？許多痛風患者常有痛風不痛了，是否就不用服藥的疑問；醫師表示，痛風是一種慢性病，如同高血壓、糖尿病等，只要曾經發作，就必須終生遵照醫囑接受治療，千萬不可以為不痛就沒事了。目前治療痛風以藥物為主，飲食控制為輔，藉由飲食、適當運動及藥物控制，99%的患者可以得到良好的治療效果，並減少發生併發症；若不接受治療，嚴重恐導致腎臟病變。

按編：減少湯品的攝取，例高湯類，適量的蛋魚豆蛋類及水果，足夠的水分攝取(≥2000C.C/天)，勿暴飲暴食及過度飲酒，可是避免痛風發作的不二法門。

腎臟小叮嚀 8

病從口入，吃什麼真的很重要！尤其是已經因為亂吃亂喝而吃壞了腎臟的人；台北慈濟醫院腎臟內科主治醫師郭克林指出，腎臟病的防治，和三高大有關係，但是腎臟病也會出現許多併發症，例如貧血、水腫、血中磷離子過高、搔癢、食慾不振和意識改變等；而要預防這些併發症，最重要的也是要注意飲食控制。

按編：小注意，小提醒，對於不知道或不清楚的的飲食，不要亂吃或亂喝，尤其是腎功能不佳者；如果有人向你介紹吃什麼能夠顧腰子時，可以先和你的醫療團隊做討論，切莫以身試「吃」，而吃出問題，打壞了健康，又賠了金錢。



紅茶、綠茶，傻傻分不清楚 7

社團法人中華民國肥胖研究學會理事長、長庚科技大學保健營養系教授劉珍芳表示，無論是綠茶或紅茶，成分中都含有兒茶素和咖啡因，但對照兩種成分對減重的效果，兒茶素的效益較大，而有研究分析發現，各類茶飲種類中，綠茶所含兒茶素的比例最高，烏龍茶次之，紅茶僅排名第三，含量遠不如綠茶，這也顯示綠茶的減重效果可能比紅茶更好。兒茶素和單寧酸都屬於多酚類，但佔比很小的單寧酸，扮演的角色與「味道」有關，是影響溫味的關鍵，卻沒有減重的效果。反觀所占成分比例最高的兒茶素，目前已有研究證實其有維持脂肪代謝、提升運動燃脂率的效果，讓人瘦的更快。

按編：如果妳愛喝茶，且不會因為喝茶影響睡眠者；如果你怕胖又愛喝味道水，不妨考慮富含兒茶素高的綠茶來幫助自己。但是也要提醒你，少吃多運動，仍是減重的基本要素。



6. 大家一起來保護我們的靈魂之窗



內湖國泰診所院長、眼科主治醫師林思源說，乾眼症患者，因為淚水分泌不足、淚水揮發太快以及淚液分布不均，造成眼球表面無法適當保持濕潤，就會覺得眼睛乾乾的。林思源說，隨著老化，淚液分泌量會跟著年齡增加下降，因此，乾眼症的好發族群以中老年人為主，尤其是更年期婦女，停經後荷爾蒙減少，淚水分泌也跟著減少，常會有眼睛痠、澀的不適。除非是先天免疫系統問題、或是淚腺細胞受過傷害、遭到化學灼傷破壞等特殊原因，罹患乾眼症的年輕人較為少見。不過，近來智慧型手機、平板電腦等3C產品風行，有些年輕人整天流連網路，走路、搭車時，視線離不開螢幕、從餐桌上吃飯、到床上都怕漏接訊息，大為減少眨眼頻率，原本眨眼時可以讓淚液均勻分布，當持續目不轉睛、眨眼次數減少，年輕人也容易出現乾眼的症狀。

按編：科技的進步，帶來的副作用卻是眼睛受損，乾眼症不再是老年人的專利；如何利用科技帶來的方便，避免過度眼睛的使用，反而更是你我每日需要注意的功課，定期回診，配合醫師治療，才能讓我們的眼睛亮晶晶。

日走兩千步 顧心又顧腦 5

許多人都知道健走有益健康，但要走幾步才有效果？科學家計算發現，每天至少多走兩千步，可降低罹患心血管疾病及腦中風風險。這項由英國萊斯特大學（University of Leicester）與美國杜克大學（Duke University）合作的研究，並發表在去年十二月的國際知名醫學期刊《刺絡針》（The Lancet）上。研究團隊利用統計算出每天多走兩千步，可降低百分之八到百分之十的心血管疾病風險。

按編：在忙碌的工作中，為自己找時間運動，就從「走路」開始；走路不嫌多，有走有保庇。如果你的工作是屬於坐著居多者，起身為自己倒杯水，增加走路的機會，也讓自己遠離心血管、中風等慢性疾病中。



4. 燕麥~你吃對了嗎？



臺北醫學大學附設醫院營養師麥素英表示，以目前高血脂的族群來看，若本身單純只有膽固醇含量較高，適量攝取燕麥對健康有益，但若是三酸甘油酯高或是兩者皆高的情況，通常不建議吃大量燕麥，因燕麥裡頭的成分β-聚葡萄糖，會使得三酸甘油酯的代謝變差，雖然它不是油脂含量高的食物，但是多吃還是會使三酸甘油酯上升。台灣營養學會理事長王進崑表示，燕麥一天的建議量為75公克左右，相當於1碗白飯的熱量，因此建議燕麥攝取要適量，做好份量代換，並不是越多越好，否則沒有益處反而有壞處。

按編：燕麥也是屬於澱粉類的食物，富含膳食纖維，適量攝取有助於排便，但若攝取過量，仍是會影響其他礦物質營養素的吸收，且易造成血糖升高，對於腎臟病、糖尿病患者食用時，都應注意攝取量，避免過量。

吃素≠健康 3

近期因為養生風潮流行，因此許多民眾紛紛跑去吃素，希望能夠攝取多一些蔬菜好讓身體健康，但根據消基會的調查指出，全國的素食便當，大部分不但含高油高脂，甚至連民眾想吃的菜，份量也不及國民健康署所建議的攝取量，若長期吃下這樣的便當，不僅身體不會健康，更可能引來肥胖與三高！營養師蘇慈閔也指出，因為現在的素食業者，為了添加食材的味道，高油高脂的烹調方法，就是最常見的手法，而素肉等類加工食品，也因豆類食材精緻過後，又以油炸或煎煮方式烹調，導致普遍熱量都偏高。



按編：均衡攝取6大類食物，避免攝取加工製品、油炸類等食材，可利用過水方式沖掉過多的油及鹽，選用良好的植物性蛋白，例豆腐、豆漿、毛豆，讓吃素也可以很健康！

2. 換個食物 世界大不同



根據澳洲阿德萊德大學2012年調查發現，2歲以下幼兒，愈常攝取豆類、蔬果的兒童智商愈高，反之常攝取高油糖鹽食物的兒童，則智商愈低。國內的國民營養調查也顯示，國小學童多攝取營養密度高的食物，學習力可提升3至5倍，而喜歡高油糖鹽食物，或是不喜歡吃蔬果、奶類等食品的國小學童，學習不良的現象約高出1.8倍，若以上2種狀況都有的學童，更高出約2.8至4.8倍。

按編：良好的飲食習慣，多吃蔬菜及水果，都能夠提高孩童的注意力及學習力，減輕孩童在學習上的障礙，增加其學習的意願及樂趣，達到事半功倍的效果。

為自己的健康存基金 1

國健署癌症防治組長吳建遠指出，婦女常因不好意思、太忙、身體健康不需要、年紀大了不用做等迷思而未定期接受篩檢，但根據統計，每篩檢180位45~69歲女性，就可發現一名乳癌個案；每篩檢76位30~69歲女性，就有一人罹患子宮頸癌，若能早期發現治癒率可達8成。國健署提供45~69歲婦女每2年一次的免費乳房X光檢查，若二等親內家屬曾罹患乳癌，免費篩檢年齡可提早為40~44歲；針對30歲以上女性，每年也補助一次子宮頸抹片檢查，希望婦女養成定期篩檢的習慣、防範於未然。

按編：提醒自己及身邊的女性朋友，不要猶豫，鼓起勇氣，找個人陪自己或陪朋友，定期做子宮頸抹片檢查及乳房X光檢查，及早為自己或朋友的健康把關，讓自己放鬆也讓身邊關心妳的朋友或家人放心。