

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！

本季 TOP 10 News

營養師◎孫志銘



上班族外食少動 血管早衰10歲易中風

(新聞內容擷取) 國內醫界研究，長期處在高壓、經常吃外食，七成六的上班族容易「血管早衰」，血管會比實際年齡老10歲，血管老化，動脈就會硬化，就容易引發腦中風、心肌梗塞，甚至提高猝死風險，再加上男性內臟脂肪比女性多，風險更高；不能輕忽的是，五成三BMI標準的人，因為長期久坐不動，反而會增加體內脂肪，血管年齡照樣飆高。

按編：中風已經不是胖子的權利了，如果你有上述的問題，請一定要好好愛惜自己的身體，注意生活型態及飲食，才不會年輕人的身體裡裝著一個老人。



屁股大別煩惱 研究：臀部大較健康

(新聞內容擷取) 屁股太大穿衣不好看，是很多人的煩惱之一，但可不要嫌自己的屁股大，根據英國牛津大學的最新研究指出，臀部大的人其實更健康，因為臀部脂肪可降低人體壞膽固醇，增加好膽固醇，有效防止血管硬化，並降低罹患糖尿病的風險。

按編：研究歸研究，我想臀部太大也不好…



胖會傳染？研究這麼說！

(新聞內容擷取) 美國耶魯大學醫學院免疫生物學家李察·佛拉維爾以帶有免疫缺陷的老鼠作實驗，這些老鼠因免疫缺陷所以患有脂肪肝疾病，只要一吃西式飲食，就會變得更胖。研究人員發現一個怪現象，當這群有基因缺陷的老鼠和健康老鼠同處一籠，健康老鼠竟然也出現肝疾症狀，且開始跟著發胖。

按編：看來瘦的傳染力遠不及胖的，還在懷疑自己為什麼瘦不下來嗎？審視一下您的環境中是否充滿了胖的傳染病毒！



No. 7

周周吃到飽 25歲的腎險報銷

(新聞內容擷取) 放縱口腹之慾，小心年紀輕輕變「奧少年」！台中一名現年廿五歲的年輕人愛吃火鍋、吃到飽自助餐，十八歲時就罹患痛風，加上未規則服藥、忌口而痛風發作就醫，意外發現腎功能只剩十分之一，幾乎面臨洗腎的命運。

按編：慢性病早就不是老年人的專屬品了，年輕人千萬不要仗著自己還年輕就不忌口，把自己身體搞糟一點好處也沒有。



No. 6

每天灌無糖汽水 恐增中風機率

(新聞內容擷取) 美國新出爐的研究顯示，無糖汽水或許有助苗條，但每天喝恐會使罹患心臟病及中風風險升高。研究人員發現，年長者每天喝無糖汽水，罹患心臟病機率高出44%，但研究並未證實這類無糖飲料是唯一罪魁禍首。

按編：也許有習慣喝無糖汽水知民眾通常也伴隨著不良的飲食型態，要說無糖汽水造成中風卻是一點根據也沒有！所以了解研究的真正涵意要比標題字面上的意義來的更重要。



No. 5

健康食品不健康 衛署允擬修法

(新聞內容擷取) 董氏基金會今天質疑，部分高鈣乳、優酪乳、健康油等健康食品，有糖分過高、過多人工添加物的缺點，有失政府背書美意。行政院衛生署表示可以討論修改「健康食品管理法」。

按編：「天然的尚好」已經快被這個時代趨勢所淘汰了，因為不管是否天然，只要使用過多便會造成傷害，事情都有一體兩面，千萬不要全部都被好處所被隱蔽了。



No. 4

痛風飲食新觀念茶飲咖啡牛奶通通解禁

(新聞內容擷取) 對於痛風病人來說，喝白開水、清淡的飲食是他們每天一成不變的選擇。不過，新的研究指出，痛風患者以往不能喝的茶飲、低脂乳品，其實並不容易導致痛風發作，就連高普林的蔬菜也能安心下肚。醫師強調，痛風患者雖然對部份食品解禁，但還是要避免食用過量，同時少吃含糖過多的食物。

按編：醫學研究日新月異，對於痛風的病人來講無非是一大福音，不過還是了解到底什麼食物會造成自己的痛風發作還是最實際的。



熱量攝取過多 易失憶

(新聞內容擷取) 根據美國最新的研究，年長者每日攝取的熱量超過2100卡路里，可能造成認知功能障礙，失憶的風險也加倍。

按編：多吃沒好處，又增加了一個壞處！年老時後不想在失憶中度過就少吃一點吧！



研究新發現 蕃茄可以改善肥胖

(新聞內容擷取) 日本科學家研究發現，吃蕃茄對健康有所助益的一種新效果。他們研究結果顯示，在番茄中含有—種可降低血液中脂肪，改善肥胖症狀的成分。

按編：無論是糖尿病人、肥胖、痛風、高血脂、高血壓甚至是一般人，蕃茄都是我們大家的好朋友，除了血鉀過高的問題之外，都請大口大口的吃蕃茄吧！



2011年度10大營養新知

(新聞內容擷取) 如圖片

2011 年度 10 大營養新知

1. 葡萄酒有益骨骼，紅葡萄酒又比白葡萄酒更好
2. 雜糧有助改善男性勃起功能障礙
3. 咖啡能夠防止憂鬱症
4. 蘋果比碳酸飲料更傷牙齒
5. 吃 195 顆水果口味口香糖 =1 份水果的維他命 C
6. 豐盛的早餐並不能幫助減肥
7. 番茄具有降血脂及血壓的作用
8. 巧克力有助改善視力
9. 葡萄能防止皮膚癌
10. 吃蛋會提高膽固醇的說法並無醫學根據

ETtoday.net

按編：2011已經過去了！我們要把好的留下，不好的丟掉，所以多了解一點營養知識才能讓我們活的更健康更開心。