



滿漢全席我不怕？談中風營養照護

◎林口長庚營養治療科營養師 陳俞秀

在桃園長庚工作這一年多來，所接觸的病人多以腦中風患者為主，有別於對中風病人一定是大魚大肉、菸酒不離身的刻板印象，我發現這些病友及家屬們嚴格控制飲食的程度，讓身為營養師的我都感到汗顏。每次進行訪視衛教時，大家對於三低一高（低油、低鹽、低精緻糖、高纖）飲食原則幾乎都能確實落實。唯一美中不足的是，在嚴格控管下常常忽略了均衡飲食及飲食多元化這兩項重點。

曾經有家屬帶著她辛苦準備的便當來做諮詢，結果便當盒打開一看，只有五穀飯跟五顏六色的汆燙青菜，然後跟我說他們再也不敢吃肉了，彷彿「肉」是造成腦中風的元凶，更別提什麼滿漢全席或是美味佳餚了。如果又伴隨有血糖高，需控制主食問題的話，這些病友們吃的可能就真的跟草食動物沒什麼兩樣。其實我想給大家一個觀念，在均衡飲食下，什麼新鮮食物都能吃，而且種類越多越能攝取到更多的營養素，我們可以在飲食上做些適合自己的微調，但不該完全偏頗或捨棄某些食物。

而病友們要如何預防中風再度復發呢？除了按時服藥、適當運動、體重控

制外，已罹患腦中風患者在飲食方面又應如何調整呢？在腦中風初期，病人多伴有昏迷等意識障礙，不能正常進食，此時必須以管灌飲食提供營養。在恢復期時，應根據病人的後遺症情況，採取不同的營養支持，伴有咀嚼、吞嚥困難者，可採用管灌飲食；可咀嚼、吞嚥的患者，則酌情給予半流質飲食或軟質飲食，再逐步恢復為一般的飲食。

在一般飲食方面，除了注意供給足夠、均衡的營養之外，並控制各種可能引發再度中風的危險因素，例如：高血壓、糖尿病、高脂血症、動脈粥樣硬化及肥胖等，所以飲食原則與預防飲食相同，其建議如下：

一、種類多多，好處多多

奶類及其製品、五穀根莖類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類及油脂類等六大類食物，宜多樣化攝取，才能充分的獲得各種營養素。

二、別讓體重成為您的負擔

中風病人常因行動不便，以致活動量降低，每天消耗的熱量減少，應控制熱量的攝取，維持體重、避免肥胖。平常應少食精製糖、甜食、含糖飲料及油炸食品。

三、飲食宜清淡

每人一天所需的鈉量約 2400 毫克，但一包泡麵含鈉量就有 1000~1500 毫克。平時應避免食用醃漬、蜜餞及調味重的罐頭加工食品；各種調味料，如：醬油、味精、烏醋、蕃茄醬、豆瓣醬、沙茶醬、甜麵醬等也要減少用量。可多選用天然食材（洋蔥、蔥、蒜、薑絲、紅番茄、鳳梨等）風味取代，以降低高鈉調味料的攝取。

四、少飽和油脂及高膽固醇食物

選用植物性油脂烹飪或採用水煮、清蒸、涼拌、燒、烤、滷、燉等方式烹調；禁食肥肉、內臟、魚卵、牛油等膽固醇高的食物；可多選擇脂肪含量較少的魚肉、去皮雞肉等，全蛋每週建議 1~2 顆。

五、多選用單元不飽和脂肪酸高的油脂及 n-3 脂肪酸

單元不飽和脂肪酸較高的植物油有橄欖油、芥花油、苦茶油、堅果等，其油脂穩定性也比一般植物油好；攝取魚油，富含 n-3 脂肪酸的食物來源有鮭魚、鮪魚、鯖魚等，建議每週至少食用 3~4 份魚肉。

六、纖維質可清除血中脂肪

多吃富含纖維的食物，如各種蔬菜、水果、豆類、糙米、全穀等，或偶而以豆類（非油炸豆腐、豆干）取代部分肉類，纖維質可幫助排便、預防便秘、穩定血糖及降低血膽固醇。

七、拒絕菸害

香菸中所含的尼古丁等成分，會導致微血管收縮、阻礙血液循環，因而提高了再度中風的機率。研究顯示，吸菸者引起冠狀動脈心臟病、肺部疾病者約為不吸菸者 8 倍左右，所以癮君子們，照顧自己也關心別人～把菸戒了吧！

八、別當酒國英雄

適量飲酒雖然可促進血液循環，但酗酒反而會造成熱量攝取過多，也容易造成營養素流失，導致營養不均衡。

對於均衡飲食建議攝取量，本「飲食指南」適用於一般成年人，但因個人年紀、體型及活動量不同，可依個人需要作適度調整。另外，任何使用保健食品或飲食上的疑慮，都歡迎與醫護人員及營養師溝通、討論，切勿迷信偏方或民俗療法。最後還是要提醒病友們～記住均衡飲食的重要，不要以為中風就只能吃菜過日子了，傷口復原、復健運動，都需要足夠的體力，均衡及多元化的飲食才能真的讓您吃了健康有活力。💡

新版每日飲食指南

食物內容解釋如下：

- 五穀根莖類 3 碗：米飯、地瓜、紅豆等主食約一碗或中型饅頭一個。
- 低脂奶類 1~2 杯：牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品約 240 毫升。
- 蛋、豆、魚、肉類 6 份：蛋 1 個、肉約 30 克、豆漿約 240 毫升。
- 蔬菜類 3~4 碟：盡可能配合多種顏色蔬菜攝取，1 碟份量約生菜 100 克。
- 水果類 3~4 份：盡可能配合多種顏色蔬菜攝取，1 份約一個拳頭大。
- 油脂類 1~2 湯匙：炒菜用油及花生、腰果等，建議多以堅果類取代油脂攝取。
- 鼓勵多喝水及運動。