

# 心臟疾病的 飲食原則建議

◎林口長庚營養治療科營養師 葛惠慧



**每**次到心臟內科加護病房訪視病人時，總會遇到無法接受供應低鹽、低油、低膽固醇或專為糖尿病等治療餐點的病人對著我抱怨：「營養師，你叫我平常吃這麼清淡是不可能的！現在是因為要命才會勉強自己吃的喔！」此時，我只能盡我的職責苦口婆心地說明治療餐點的好處，並鼓勵病人持續接受治療餐點。當然，也會遇到已經改變飲食口味的病人跟你道謝：「營養師，謝謝你們以前教我怎麼吃，我發現自己進出加護病房的次數已經大大地減少了，水腫的情況也可以稍微控制而且比較不會覺得喘了，可見得平時還是要注意控制一下飲食的！」。

國人死因自民國 97 年起以國際疾病分類標準第 10 版 (ICD-10) 進行分類統計，依據衛生福利部統計全國主要死亡原因最新之結果，可得知民國 102 年死因順位依序為，第一名是惡性腫瘤有 44,791 人數，第二名是心臟疾病（高血壓性疾病除外）17,694 人數，第三名是腦血管疾病 11,313 人數，第四名是糖尿病，第五名是肺炎，第六名是事故傷

害，第七名是慢性下呼吸道疾病，第八名是高血壓性疾病，第九名是慢性肝病及肝硬化，第十名是腎炎、腎病症候群及腎病變。其中最令人注意的是從民國 97 年起至今，十大死因中大多是慢性疾病為主，而第二名均是心臟疾病，所以更需要積極營養飲食的介入！

較為大眾熟知可保護心血管防止冠心症發生的首推地中海型飲食 (Mediterranean diet)，根據維基百科對於地中海型飲食的定義：地中海型飲食法，是一種現代營養學建議的飲食習慣，其發展的靈感來自於南義大利、希臘、西班牙等地的傳統飲食方式。這種飲食方式的特徵，包含高比例地食用橄欖油、豆類、未精緻化的穀類以及蔬菜，中高比例食用魚類，適度食用奶製品（通常是起司、優格）和葡萄酒，以及低比例食用紅肉與其肉類製品。

而在 2013 年美國心臟學會 (American Heart Association, AHA) 也特別強調健康的飲食習慣有助於降低引發心臟病發作和中風的三個風險因子：高血膽固醇、高血壓及體重超重。在此跟大家分

享一下美國心臟學會建議的飲食原則，並稍微修正成國人較常用的食物分量觀念解說。

### 一、高纖的全麥（每天 6 至 8 份）

一份主食類相當於 1 片土司（薄片）= 1 個小餐包 = 麥片 20 公克 = 1/4 碗煮熟的米飯 = 1/4 個饅頭 = 1/2 碗麵食類，您所攝取的分量中至少一半應為高纖的全麥，多選擇全麥麵包、全麥餅乾及糙米全穀類食物。

### 二、蔬菜（每天 4 至 5 份）

一份相當於 100 公克未烹煮的蔬菜類 = 1/2 碗煮熟的蔬菜。建議食用各種顏色和多種類的蔬菜，特別是深色蔬菜，例如，菠菜、胡蘿蔔及花椰菜。

### 三、水果（每天 4 至 5 份）

一份相當於 1 個中型水果（約為棒球的大小）= 1/2 根香蕉 = 葡萄 13 顆。建議食用各種顏色和多種類的水果，特別是深色的水果。

### 四、瘦肉、禽肉和魚肉（每天的煮熟後分量不超過 6 盎司）

3 盎司的分量約為一疊撲克牌的大小，每週至少食用 2 份含豐富 omega-3 脂肪酸的魚類，例如鮭魚、鱒魚和鯉魚。去除肉類脂肪及禽肉皮。換成國人較常用的食物分量說法，每天大約建議為 5 份的肉魚豆蛋類，一份約相當於 1 兩（生重）的肉類 = 30 公克（熟重）的

肉類 = 1 顆雞蛋 = 黃豆 20 公克 = 毛豆 60 公克 = 240 cc 豆漿。

### 五、堅果、種子和豆類（每週 4 至 5 份）

一份相當於 1/3 杯或 1 又 1/2 盎司堅果；2 匙或 1/2 盎司種子；1/2 杯煮熟的豆類（乾豆或豌豆）。換成國人較常用的食物分量說法，堅果種子已合併於油脂類中，一份相當於腰果 5 ~ 7 粒 = 各式花生 10 粒 = 開心果 10 粒 = 瓜子 1 湯匙（約 50 粒）= 南瓜子跟葵花子 1 湯匙（約 30 粒）= 黑（白）芝麻 2 茶匙。

### 六、脫脂、1% 脂肪和低脂的乳製品（每天 2 至 3 份）

一份相當於 1 杯牛奶或優酪乳或 1 又 1/2 盎司的低鈉、脫脂或低脂乳酪。乳酪（低鈉、脫脂或低脂）的攝取量應不超過每盎司 3 克的脂肪，且不超過每盎司 2 克的飽和脂肪。

### 七、脂肪和油類（每天 2 至 3 份）

選擇每湯匙含 2 克以下飽和脂肪的油類，例如菜籽油、玉米油、紅花油、大豆油和橄欖油。另外務必將商店購買的食物、烹飪食品及蔬菜和麵包中所含的脂肪都計算進去，並仔細閱讀食品標籤，盡量避免食用「部分氫化」的油類和脂肪。換成國人較常用的食物分量說法，一份油脂類相當於各式油脂（植物油、動物油、麻油、椰子油、蛋黃醬、

鮮奶油等) 1 茶匙。

## 八、糖和添加糖（每週 5 份或更少）

一份相當於 1 匙糖；1 匙果凍或果醬；1/2 杯冰沙、吉利丁；1 杯汽水或水果飲料。每週不可飲用超過 450 卡路里或 36 盎司的含糖飲料。

其實在所有的治療餐點供應中，都

是以均衡飲食六大類食物觀念為基礎，配合低油低鹽的烹調原則所調配出的。在加護病房中營養師的角色常常被認為只是一個輔助的功能，但相信一定有病人在這個時刻記住了治療餐點的原則及方式，在健康出院後即使只有改變一點點飲食習慣，相信也是阿姆斯壯成功的一大步！

## 白話醫學

# 生酮飲食

◎林口長庚兒童神經內科主治醫師 謝孟穎

**生** 酮飲食 (Ketogenic diet) 是一種含有高脂肪、低醣類、適當蛋白質的飲食，藉由改變飲食組成，降低葡萄糖供給，讓身體以脂肪作為能量來源產生酮體以抑制癲癇發作，可作為頑固型癲癇的治療選擇之一。傳統生酮飲食的組成為：飲食中脂肪與來自醣類及蛋白質的熱量比值為 3:1 至 4:1，因為可以攝取的醣類太低，油脂類太高，比較不美味，患者接受度較差，目前本院兒童神經科使用的生酮飲食為以中鏈三酸甘油酯 (MCToil) 做為部分脂肪來源的 MCT 生酮飲食，容易生成酮體，又比傳統生酮飲食能增加較多醣類的熱量，因此接受度較佳。

病人開始採用生酮飲食時，需先禁食約 24 至 48 小時並限制水分攝取，

當身體開始生酮作用後，再開始生酮飲食，以快速產生足夠的酮體。因此病人需住院，在醫療團隊及營養師的嚴密監控下進行。營養師會依據病人個別的需求，設計病人個別的生酮飲食菜單，教導病人及家屬學會製作生酮飲食。在生酮飲食期間，需每日定期測量尿酮以監測身體是否產生足夠的酮體，並定期監測肝功能、電解質以評估是否產生高血脂症或電解質不平衡等副作用。

若病人對生酮飲食適應良好且治療有效，癲癇發作減少，應持續服用生酮飲食至少兩年，再逐步停止。於停止生酮飲食恢復一般飲食後，多數患者並不會顯著增加癲癇發作的頻率。因此生酮飲食可做為頑固型癲癇病人於藥物治療外的另一種選擇。