

疫情下的 保健秘訣

健康 **紅字** 越少越好！



邱薇儒 營養師

- 中國醫藥大學營養系 碩士
- 中華民國糖尿病衛教師證照
- 腎臟專科營養師證書
- 百大企業營養健康講座
- 保健食品研發集團營養師

疫情期間周遭生活方式發生變化，不曉得您發現了嗎？點點手指吳先生、潘先生隨即外送到府、琳瑯滿目的餐廳美食紛紛打折、色香味俱全的點心零嘴，美食當前令人食指大動？

WFH在家上班，會開不完，壓力及作息不正常，上健身房、外出運動也因難重重，在這緊張的特殊時刻，更要小心慢性疾病悄悄威脅我們的健康。

衛福部統計109年台灣十大死因中，9項與慢性疾病有關。肥胖、三高及心血管疾病都是導致我們健康面臨威脅的隱形殺手，常悄無聲息傷害我們的身體，而我們並不自知，往往看到健康報告上的紅字，才猛然發覺健康早已不在。新冠肺炎橫掃全球已經超過一年，在許多國家重症及死亡的統計數據中歸納發現，肥胖及慢性病是導致罹患新冠肺炎，造成重症及死亡率提升的罪魁禍首！

好的體態加上穩糖、護心、免疫抗氧化，隨時維持最好的健康狀態，是我們對抗疫情的最佳防護衣！

穩糖 輕鬆享瘦美好人生

游泳圈、綳綳袖總是困擾著你嗎？不只是影響美與自信，肥胖其實也是慢性發炎的一種，並與高血糖關係密切，肥胖常常使胰島素失衡產生阻抗，除了會造成糖尿病之外，胰島素的失衡也會造成脂質代謝異常，導致肥胖情形更加惡性循環。

一項美國的研究顯示65歲以下極度肥胖的族群，罹患新冠肺炎使用呼吸器及死亡的機率是一般人的6倍；而從中國的病例統計數據顯示，糖尿病患者罹患新冠肺炎死亡率，更是比一般患者高出8倍！因此，維持理想體態及調節血糖穩定，是遠離慢性疾病的首要關鍵，攝取正確的營養成分可幫助瘦身穩糖，幫助脫離大肚腩、小腹婆，輕鬆沒煩惱。

燕麥麩皮

燕麥好處多多！而燕麥主要營養在於其麩皮富含水溶性膳食纖維β-葡聚醣，被譽為飢餓感的救星能提升飽足感，防止過量攝取食物。也因另一方面水溶性膳食纖維可以減緩葡萄糖的吸收，幫忙穩定餐後血糖，並能像小刷子一樣刷去腸壁中不好的物質，幫助腸道堆積的毒素排出。此外，美國食品藥物管理局（FDA）亦認可了燕麥中所含β-葡聚醣可降低高血脂患者的總膽固醇和壞的低密度膽固醇。

苦瓜

苦瓜富含膳食纖維及維生素C，並含有特定序列的多勝肽，近年來經臨床研究發現能調節血糖、降空腹血糖及糖化血色素，除此之外，研究發現苦瓜豐富的營養精華亦可幫助降血脂及內臟脂肪，也具有抗氧化、抗發炎的效果。



鉻

鉻作為一種必需的微量元素，在醣類及脂質代謝中扮演著關鍵的角色，研究證實鉻有助於延緩飢餓感，防止過量食物攝取，協助醣類代謝，改善血糖，且鉻能有效降低體重、體脂及減少內臟脂肪堆積。

褐藻類



日本宮下和夫教授經多年研究發現，褐藻類的關鍵營養成份藻褐素其具有分解難瘦的白色脂肪、提升代謝幫助能量燃燒、亦可阻斷脂肪的生成、達到瘦身效果。

保護心血管 血流保順暢！

心血管疾病是全球死亡的頭號殺手。根據109年的衛福部統計心臟病為國人十大死因的第二位，因生活型態改變，心血管疾病不再是熟齡族的專利，發病年齡早已逐年下降。統計顯示，心血管疾病患者若感染新冠肺炎，心臟衰竭、心肌梗塞的風險也會上升！因此，維持健康血管順暢年輕也是防護關鍵！多項研究發現多種營養成份有助於維持血管健康：

納豆



納豆中的納豆激酶可活化體內血栓溶解酵素，幫助溶解血栓、抗血小板凝集，還能調節血壓，預防高血壓。是預防心血管疾病的一線營養保健素材。

松樹皮萃取物

松樹皮當中含有豐富的原花青素、兒茶素和及多酚類化合物，具有令人驚奇的抗氧化能力，研究顯示能改善血管內皮的功能、調節血流擴張，有助於降低心臟血管風險，進而保護心血管。



提升免疫

全面抗氧化 打造隱形防護罩！

千萬別輕忽日常生或中身體的小毛病(如：常疲倦、常感冒...等)，這可能是免疫力下降的警訊！新冠肺炎來襲，增強自身的免疫力更勝靈丹妙藥！研究發現能夠增強免疫力及抗氧化的營養素：

牛樟芝



是台灣特有的物種，也是台灣的驕傲、森林中的紅寶石，其富含三萜類化合物、多醣體、超氧歧化酵素、腺苷...等，研究顯示牛樟芝具有抗發炎的能力、抑制病毒複製、調節免疫，是健康防護的守門員。

薑黃

薑黃中的薑黃素對人體好處多多！許多研究發現薑黃素可以有效抑制病毒的複製、感染及基因表現，能調節人體免疫力是提升免疫首選素材！



維持美好體態，迎接健康🌿新生活



除藉由上述這些優質的營養成分幫我們加值健康存摺外
正確生活型態搭配均衡聰明飲食，才能全面維持健康



本文參考資料

1. Anderson, M.R., et al., Body mass index and risk for intubation or death in SARS-CoV-2 infection : a retrospective cohort study. *Annals of internal medicine*, 2020. 173(10) : P. 782 - 790.
2. Gomes, C., Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 2020. 2(3).
3. Jenkins, A., et al., Depression of the glycemic index by high levels of β -glucan fiber in two functional foods tested in type 2 diabetes. *European journal of clinical nutrition*, 2002. 56(7) : P. 622 - 628.
4. Hsu, P.-K., F.F. Pan, and C.-S. Hsieh, mclRBP-19 of bitter melon peptide effectively regulates diabetes mellitus (DM) patients' blood sugar levels. *Nutrients*, 2020. 12(5) : P. 1252. 5. Lu, K.-H., et al., Wild bitter gourd protects against alcoholic fatty liver in mice by attenuating oxidative stress and inflammatory responses. *Food & function*, 2014. 5(5) : P. 1027 - 1037.
6. Anton, S.D., et al., Effects of chromium picolinate on food intake and satiety. *Diabetes technology & therapeutics*, 2008. 10(5) : P. 405 - 412.
7. San Mauro-Martin, I., et al., Chromium supplementation in patients with type 2 diabetes and high risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Hosp*, 2016. 33(1) : P. 27.
8. Martin, J., et al., Chromium picolinate supplementation attenuates body weight gain and increases insulin sensitivity in subjects with type 2 diabetes. *Diabetes care*, 2006. 29(8) : P. 1826 - 1832.
9. Maeda, H., et al., Fucoxanthin from edible seaweed, *Undaria pinnatifida*, shows antiobesity effect through UCP1 expression in white adipose tissues. *Biochemical and biophysical research communications*, 2005. 332(2) : P. 392 - 397.
10. Maeda, H., et al., Fucoxanthin and its metabolite, fucoxanthinol, suppress adipocyte differentiation in 3T3-L1 cells. *International journal of molecular medicine*, 2006. 18(1) : P. 147 - 152.
11. Jensen, G.S., et al., Consumption of nattokinase is associated with reduced blood pressure and von Willebrand factor, a cardiovascular risk marker: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter North American clinical trial. *Integrated blood pressure control*, 2016. 9 : p. 95.
12. Young, J.M., et al., Comparative effects of enzogenol® and vitamin C supplementation versus vitamin C alone on endothelial function and biochemical markers of oxidative stress and inflammation in chronic smokers. *Free radical research*, 2006. 40(1) : p. 85 - 94.
13. Huang, T.-T., et al., The medicinal fungus *Antrodia cinnamomea* suppresses inflammation by inhibiting the NLRP3 inflammasome. *Journal of ethnopharmacology*, 2014. 155(1) : p. 154 - 164.
14. Denison, M.R., Seeking membranes: positive-strand RNA virus replication complexes. *PLoS biology*, 2008. 6(10) : p. e270.
15. Phuong, D.T., et al., Inhibitory effects of antrodins A–E from *Antrodia cinnamomea* and their metabolites on hepatitis C virus protease. *Phytotherapy Research : An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 2009. 23(4) : p. 582 - 584.
16. Dhar, S. and P. Bhattacharjee, Promising role of curcumin against viral diseases emphasizing COVID-19 management : A review on the mechanistic insights with reference to host-pathogen interaction and immunomodulation. *Journal of functional foods*, 2021. 82 : p. 104503 - 104503.
17. Dai, J., et al., Inhibition of curcumin on influenza A virus infection and influenzal pneumonia via oxidative stress, TLR2/4, p38/JNK MAPK and NF- κ B pathways. *International immunopharmacology*, 2018. 54 : p. 177 - 187.