

冬季 輕鬆迎向

# 美好心生活



**冬**季來臨，連連低溫，冷颼颼的天氣，只想待在暖呼呼的被窩不想活動，加上冬季進補，熱騰騰的鍋物、酥脆炸物、薑母茶、紅豆湯圓、搭配涮嘴零食小點，琳瑯滿目的美食選擇，小心補過頭心血管疾病隨之找上門！

根據衛福部公佈的2020年十大死因，心血管疾病高居前五名內，近10年心血管疾病的死亡人數成長率，大幅高出癌症死亡人數成長率約 3.5 倍，冬季更是心血管疾病的好發季節，統計顯示若氣溫下降 10 °C，二星期內，因寒流效應引發心肌梗塞的相關死亡率就會上升 36%，且溫度每降攝氏1度，未來一個月罹患心肌梗塞的機率會增加2%。



**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



除了冬季必備保暖小物外(外套、圍巾、毛帽、暖暖包等，更須注重日常身體的保養，才是維持健康最重要的關鍵！



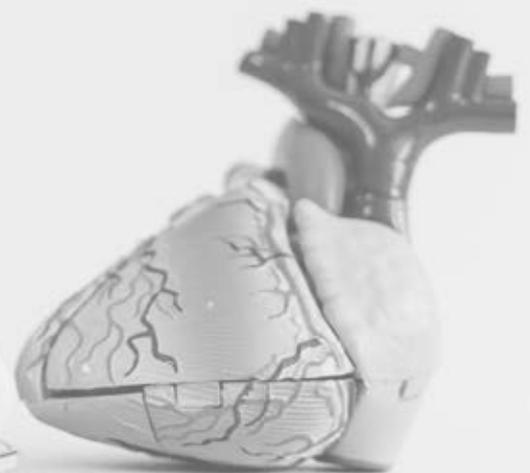
# 心血管疾病

## 從來不嫌你 年輕

近來，新聞報導越來越多年輕知名人士，因心血管疾病而逝世，無預期的離開令人惋惜！社會大眾也因此開始對心血管的健康及保養更加重視。

台灣研究發現55歲以下的心肌梗塞比例，從2009年到2016增加至少30%以上，且年年逐漸上升中，由於年輕族群飲食西化、工作壓力、加班應酬、生活作息不正常等...都是導致心血管疾病年輕化重要的因素。

心血管疾病已不再是老人的專利，面對來得又急又快且「要命」的心血管疾病，更要超前部署，沒有阻塞，也要及早保養，由內而外層層提升血管健康！



# 保護血管、全面抗氧化、抗發炎

「發炎」兩字看似無害，卻是導致心血管疾病的罪魁禍首，常無聲無息，使我們忽略其對於心血管的潛在傷害及威脅，更是加速導致動脈硬化、急性冠心病、心衰竭等疾病產生的元凶，因此降低體內的發炎反應及減少發炎產生，對於心血管的健康十分重要。統計顯示心血管疾病也是造成失智症的主因之一，因此提升心血管健康，也可以降低罹患失智症的風險！

目前已有多項研究發現多種營養成份有助於血管逆齡，維持血管健康



薑黃

香氣四溢的咖哩，金黃色澤的薑黃飯，令人垂涎三尺，薑黃素富含強效抗氧化及抗自由基的能力，能夠減緩自由基對於身體的傷害。薑黃素對於身體的發炎反應，也有相當好的抑制效果，除了這些功能外，在其他實驗中也顯示薑黃有助於抗癌、抗病毒及預防失智症等疾病的發生，對於身體來說擁有相當多的益處。



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，因此具有強效的抗氧化能力，研究顯示松樹皮萃取物能減少血管纖維化、改善高血壓，有助於降低心血管疾病的風險，保護心血管<sup>7</sup>，此外因其強效的抗氧化能力可保護腦部DNA不受損，避免腦部機能退化，進而改善認知。

## 淨化血液、血流保順暢

血管就像家中的水管一樣，隨著年齡逐漸增加，血管內沉積的廢物也就越來越多，研究顯示心血管恐由30歲開始逐漸阻塞，可怕的是一般阻塞程度小於70%是沒有症狀及感覺的。

打好身體的基礎，及早保養！才能使我們享受健康生活！

讓人又愛又恨的食材納豆，對於心血管來說具有清道夫的作用，也是日本人長壽的祕密，主要的機能在於其富含納豆激酶，實驗證實可以活化體內血栓溶解酵素，當血栓溶解酵素被活化之後，他就可以直接溶解血栓，有效清除淨化血管，進而改善高血壓，使血流順暢，降低中風風險！

納豆



鉻所扮演的角色是維持胰島素的正常形態，有助於控制血糖和血脂的水平，而其中吡啶甲酸鉻經研究證實吸收率為其他型態鉻3-16倍之多，能改善血脂，降低膽固醇、三酸甘油酯及游離脂肪酸，以及改善皮下脂肪、內臟脂肪及腹部脂肪，達到預防心血管疾病的好處。

鉻



除了從飲食中補充營養的成分外，  
也可以藉由改善生活習慣，來保護心血管

## 健康飲食



採低油、糖、鹽及高纖飲食，  
多吃天然的食物，避免醃製、  
加工食品

每週累積150分鐘的中度身體活動，  
例如快走、慢走、騎自行車，  
或利用零碎時間進行身體活動也很好，  
如走路上下班、上下樓爬樓梯、  
幫忙做家事等



## 養成運動習慣

## 維持理想體重



控制三高慢性病，體重控制搭配  
定期測量血壓及血糖，是健康重要的關鍵

避免抽菸及喝酒，以水代酒，  
是健康聰明的選擇



## 戒除不良生活嗜好

## 睡眠充足



擁有充足的睡眠  
是健康不二法門

從生活中改變飲食習慣、調整生活型態，  
搭配補充優質的營養素材，由基礎開始保養！

打造健康心起點，輕鬆迎向美好心生活

**本文參考資料：**

1. Menon, V. P., & Sudheer, A. R. (2007). Antioxidant and anti-inflammatory properties of curcumin. The molecular targets and therapeutic uses of curcumin in health and disease, 105-125.
2. Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A review of its effects on human health. *Foods*, 6(10), 92.
3. Anand, P., Sundaram, C., Jhurani, S., Kunnumakkara, A. B., & Aggarwal, B. B. (2008). Curcumin and cancer: an "old-age" disease with an "age-old" solution. *Cancer letters*, 267(1), 133-164.
4. Kanai, M., Yoshimura, K., Asada, M., Imaizumi, A., Suzuki, C., Matsumoto, S., ... & Aggarwal, B. B. (2011). A phase I/II study of gemcitabine-based chemotherapy plus curcumin for patients with gemcitabine-resistant pancreatic cancer. *Cancer chemotherapy and pharmacology*, 68(1), 157-164.
5. Senthilmohan, S. T., Zhang, J., & Stanley, R. A. (2003). Effects of flavonoid extract Enzogenol® with vitamin C on protein oxidation and DNA damage in older human subjects. *Nutrition research*, 23(9), 1199-1210.
6. Shand, B., Strey, C., Scott, R., Morrison, Z., & Giese, S. (2003). Pilot study on the clinical effects of dietary supplementation With Enzogenol®, a flavonoid extract of pine bark and vitamin C. *Phytotherapy Research*, 17(5), 490-494.
7. Young, J. M., Shand, B. I., McGregor, P. M., Scott, R. S., & Frampton, C. M. (2006). 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*, 40(1), 85-94.
8. Pipingas, A., Silberstein, R. B., Vitetta, L., Rooy, C. V., Harris, E. V., Young, J. M., ... & Nastasi, J. (2008). Improved cognitive performance after dietary supplementation with a *Pinus radiata* bark extract formulation. *Phytotherapy Research*, 22(9), 1168-1174.
9. Sumi, H., Hamada, H., Nakanishi, K., & Hiratani, H. (1990). Enhancement of the fibrinolytic activity in plasma by oral administration of nattokinases. *Acta haematologica*, 84(3), 139-143.
10. 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.
11. DiSilvestro, R. A., & Dy, E. (2007). Comparison of acute absorption of commercially available chromium supplements. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 21(2), 120-124.
12. Sahin, K., Juturu, V., Tuzcu, M., Sahin, N., Cikim, G., & Komorowski, J. R. (2009). The effects of whey protein and chromium picolinate supplementation on visceral fat and metabolic status in high-fat-fed rats. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 2(3), 213-219.
13. Martin, J., Wang, Z. Q., Zhang, X. H., Wachtel, D., Volaufova, J., Matthews, D. E., & Cefalu, W. T. (2006). Chromium picolinate supplementation attenuates body weight gain and increases insulin sensitivity in subjects with type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 29(8), 1826-1832.