

小心！年輕型高血壓找上你



永德康內科診所
杜詠馨營養師

高血壓可不是老年人的專利，有家族病史的讀者們更要注意飲食內容，辦公室下午茶、團購美食及宵夜雖然解了心中壓力，一但選錯食物種類無形之中也增加了血壓及體脂。



示意圖/xFrame

然而有時候迫於團購主的喜好、同儕的壓力、家中主要烹煮人的習慣或是購買地緣性的關係，往往影響年輕人對食物的選擇上有了限制，進而養成了不良的習慣。



示意圖/xFrame

高血壓預先防制與治療上都可採用得舒飲食(DASH Diet, Dietary Approaches to Stop Hypertension)藉由高鉀、高鎂、高鈣、高纖維、低鈉、低飽和脂肪的飲食內容，技巧的選擇非精緻的全穀雜糧類、天天5+5蔬果、以低脂乳代替全脂乳、紅肉改白肉、吃堅果並使用好油，就可以達到預防及穩定血壓的效果。

視吃視吃，眼睛先吃，眼睛吃飽了才換鼻子嘴巴吃，只要進嘴的都算，拍個食物遺照，充分運用管理學5W1H(Five Ws and one H)，檢視一週的飲食內容，並回答下列六個問題：

★When→什麼「時間」吃？

外食族在吃飯的離峰時間很難買到蔬菜水果，大多是炸物或甜食；一杯含糖飲料慢慢喝，原本身體要啟動減脂也瞬間按下了暫停鍵；下午點心吃了，晚餐吃不太下了；太接近睡前吃飯，你的腦袋睡了，你的腸胃還在工作。

解決方案

正常時間吃正餐，定時定量，餐間點心可準備今日需要量的水果或乳品

★Where→在「哪裡」吃？

你在餐桌上吃飯嗎？吃飯的同時眼睛卻離不開電視、電腦或手機？當你忽略了食物本身的「色」，自然也就感受不到「香」、「味」了，僅有滿溢的胃，沒有讓大腦享受食物帶來的感官刺激，無意識塞進嘴也就吃的更多。

聚餐時，選擇日式、越式、義式、中式、泰式還是美式？不同的餐廳料理關乎於食材的品質與用油的多寡，例如：美式餐廳的炸物多、紅肉多、蔬菜少，慎選餐廳是重要的事。

解決方案

放下3C，免胖三斤，好好享受在你面前的食物，發現並熱心地拿了餐單或名片去向午餐秘書推薦烹調優質的餐廳，解決種類不足的難題

★Who→跟「誰」一起吃？

在家吃飯就比較健康嗎？不見得！

家裡做飯的人是誰？煮得剛剛好嗎？家人或飯有的剩飯剩菜會不會照單全收進你的肚子？

解決方案

能吃的留給冰箱，保存好下一餐再吃，其他留給廚餘桶。請掌廚者學習控制餐點份量，沒有金錢的浪費也不做人體活動廚餘桶，要「養生」不要「養醫生」。

★吃「什麼」？吃多少？

一整天看看自己吃進幾種顏色的食物？吃了幾餐？牛奶喝了沒？水果吃了嗎？食物原型還認得出來嗎？食物顏色種類過於單調，無法給予感官足夠刺激，也可能是想吃東西的原因。

解決方案

請搜尋「我的餐盤」、「三蔬二果」、「三好一巧」、「得舒飲食」



示意圖/xFrame

★Why→「為何」吃？

真餓？假餓？還是孤單、寂寞、覺得冷？同事揪，不好Say NO吧！

解決方案

先喝杯水再觀察，找到壓力來源與紓壓的方法，也試著去運動增加一下腦內啡，適時的表達喜好與拒絕是重要的

★How→「如何」吃？

煎煮炒炸滷拌烤，小孩子才選擇，我全都要！烹調方法的不同，添加的鹽分與油脂也不同，檢視你一週的食物紀錄照片，出現炸物的機會多嗎？飲料大杯全糖喝整天嗎？

解決方案

了解不同烹調方法出現的頻率，喜好的食物並非完全不吃，炸的改烤的，大杯換小杯，應截長補短、達到身心富足。

中醫節氣養生

芒種

銘輝中醫診所
蕭銘輝 醫師



芒種是一年二十四節氣中的第九個節氣，每年在大約6月5-7日左右進入芒種節氣，《曆書》上記載：「斗指巳爲芒種，此時可種有芒之谷，過此即失效，故名芒種也。」意指大麥、小麥等有芒作物種子已成熟，農民忙著播種。如果過了這個時節再播種，農作物之存活率則下降。民間一直有「未食端午粽，破裘不可送」的說法，也就是在芒種日前後的端午節之後，禦寒的衣服才可以收起來。進入芒種之後北半球各地天氣開始炎熱且濕氣重。這個節氣期間，雨量增多且氣溫升高，進入連綿陰雨的梅雨季節，空氣十分炎熱潮濕，故稱「黃梅天」。

芒種節氣之後處於三之氣的範疇(5/21~7/23)，本月主氣與客氣皆屬「少陽相火」，乃木(肝)氣過旺，即芒種之後要注意防範『肝膽疾病』。內經云：「春養肝，夏養心，秋養肺，冬養腎」，「暑易傷氣、暑易入心」，芒種之後乃典型夏天現象，氣溫升高、雨量漸增、濕度也增加，多數人會出現「口乾舌燥、舌頭痛、煩躁不安、易發脾氣、口腔潰瘍、小便黃赤、大便乾燥、心慌胸悶、睡眠障礙」，這些都是直接受到氣溫升高的影響。

芒種節氣飲食宜忌與經絡養生

飲食宜忌

- 飲食宜清淡、少油膩(進入夏天後火氣偏旺，刺激性食物例如：辣椒、蔥蒜、胡椒應少吃。梅雨季節酷熱多雨，體內易積累濕熱，故飲食宜清淡、少油膩)
- 養脾胃、勿過飽
- 適時與適量食用苦味食物，可解暑去熱(夏季食苦，苦味入心，可瀉心火，例如：苦瓜、苦茶、蓮子心茶，可以清心涼血、解暑去熱)
- 食用祛濕中藥(夏天暑濕之氣很重，暑濕侵入體內最容易出現頭暈重現象，這是因爲濕性之氣重濁黏膩，易滯留體內，阻礙氣機運行，故可用薏仁、芡實、茯苓、山藥等中藥材祛濕氣)
- 少喝冰水與在冷氣房待太久。

經絡養生

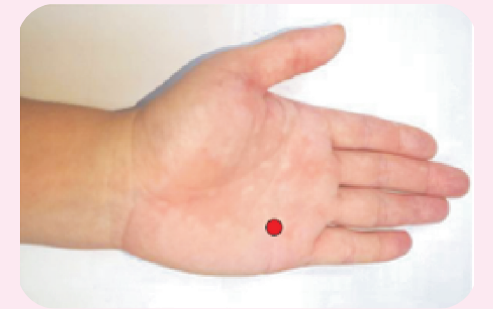
按摩心包經(內關穴：寧心安神)與心經(少府穴：清心火)

內關穴：手腕橫紋中點，往上橫指寬處。

少府穴：位於手掌第四、五掌骨之間，握拳時小指尖所指之處。



內關穴：寧心安神



少府穴：清心火

健脾利濕湯

功效：健脾化濕

材料：薏仁5錢、肉桂1錢、茯苓3錢、芡實3錢、山藥3錢、炙甘草2錢、薑3片

作法

- 1、將藥材洗淨後放入水中浸泡15~20分鐘
- 2、將藥材放進鍋中，加水淹過藥材約大拇指高度
- 3、放入電鍋後，外鍋加1/3杯米量杯的水後，插電煮沸即可飲用



健康知識

- ★嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★電子煙不能幫助您戒菸，含尼古丁則具成癮性，亦可能含一級致癌物甲醛或毒品，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法。
- ★「母乳」是給寶寶最珍貴的第一份禮物，哺餵「母乳」好處多多，有哺乳過程的問題，可至<https://goo.gl/9QHGWt>預約，



由專業人員先聯繫了解概況後安排諮詢時段，請哺乳媽媽帶寶寶前來「臺南市政府衛生局母乳諮詢室」面對面解決問題，全程不收費。