

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (111)

大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：高血脂與大腸癌的關係 (四)

續前文

藉由推動「一日健康餐盤」健康飲食宣導，提升民眾健康飲食習慣，使民眾達到最佳飲食攝取與營養狀況，普及食物營養資訊，營造健康飲食環境，進而使民眾維持理想體位，減少高血壓、高血脂、糖尿病及代謝症候群等慢性疾病發生率。

四種食物是高血脂的剋星，每天堅持多吃一點，能離血栓更遠一點！經常看到很多人購買各式各樣的藥物或者保健品來清除體內多餘的血脂，而對於控制飲食，這些人往往不屑一顧，其實這是大錯特錯的，高血脂的發生與飲食密切相關，換句話說，如果不控制飲食，即便服用的是降脂藥物，血脂也控制的不會特別理想。反過來，如果能堅持健康的飲食習慣，不僅會讓血脂更好，而且還能減少血栓的發生。

第一，大蒜，大蒜中富含微量元素硒，硒具有抗氧化的作用，能夠清除氧自由基，對於預防高血脂有一定幫助，大蒜中富含蒜氨酸，環蒜氨酸等含硫化合物，它們也能夠降低血脂，大蒜中還富含大蒜油，具有抗血小板聚集的作用。

第二，各種粗糧，紅薯，高粱，玉米，大豆，燕麥等都屬於粗糧，粗糧能夠很好地穩定血脂，這是因為粗糧中富含膳食纖維，它們能吸附腸道內多餘的脂肪，從而阻止脂肪的攝入，除此之外，粗糧還有預防便秘和大腸癌的作用。

第三，芹菜，芹菜富含豐富的膳食纖維和異黃酮，兩者均能降低血脂，芹菜還有一定利尿的作用，常吃芹菜，血脂會更加穩定。

第四，堅果，核桃，花生，榛子，松子，橄欖果都屬於堅果，堅果中富含不飽和脂肪酸，它與動物脂肪中的飽和脂肪酸不同，常吃堅果的人，血脂會控制的更好。

日常生活中，要想更好控制血脂，預防血栓，除了控制飲食外，還應該多運動，戒煙戒酒曾經是半導體業董事長的劉天和，在罹患大腸癌後，轉而投入養殖漁業，如今是知名的天和生物董事長。他接受媒體訪問時曾說，年輕時菸酒都不忌，吃泡麵當中餐是家常便飯，下了班和同事去吃宵夜續攤是常有的事。1999年發現罹患大腸癌，因病情嚴重，接受全大腸切除手術。

為了改善以前不良的飲食習慣，他從電子業轉行投資養殖漁業，致力於生產新鮮健康無污染的漁產。大腸癌，讓他正視以前的生活習慣有多糟糕。幸運重生後，他徹頭徹尾改變，成了健康生活的奉行著。

在醫院裡不乏像劉天和這樣，因為生病才開始動念要拋棄不良生活習慣的例子。但拖到生病了才來改變，幸運的話能夠重生，不幸的話則連改變的機會都沒有。如果不想拿自己的健康開玩笑，從現在起就可以自我檢查，揪出不利健康的壞毛病，防患於未然。

從檢查三高開始

「三高」即高血壓、高血糖、高血脂，這三項指標與心血管疾病、癌症、腎臟病等都有關

係，可說是諸多疾病的根源。

不少人其實早就有三高，只是尚未出現症狀而不自知。因此，透過定期健康檢查了解自己的三高指數，可作為健康把關的第一步。

檢查自己的三高指數後，也可得知自己是否有「代謝症候群」，它的診斷標準為：血壓偏高，收縮壓大於等於130毫米汞柱，舒張壓大於等於85毫米汞柱。

高密度脂蛋白膽固醇偏低，男性小於40mg/dL，女性小於50mg/dL。三酸甘油脂偏高，大於等於150mg/dL。空腹葡萄糖偏高，大於等於100mg/dL。腹部肥胖，男性腹圍大於等於90公分，女性腹圍大於等於80公分。

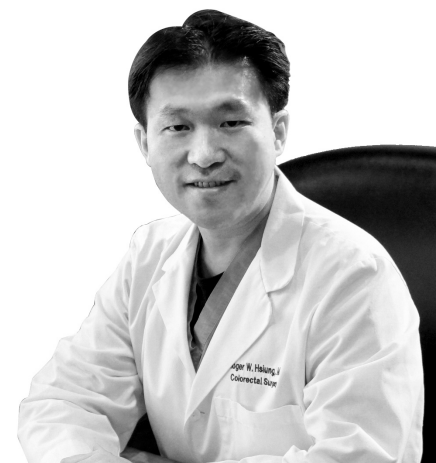
代謝症候群是疾病的「前兆」，在這個階段，還不用服藥，透過飲食和運動，就可讓數值下降，回到正常範圍。但如果放任不管，接下來就可能得與慢性病為伍了。

正確飲食、適當運動

所謂正確飲食，其實就是六大類食物均衡攝取，但以新鮮、當季食材為主，盡量少吃加工食品。前陣子的食品含塑化劑風暴，把國人都嚇壞了，不過正面看待，它正是一次飲食習慣的革命契機。

長期以來民眾習慣喝只有化學物質沒有營養的含糖飲料，或是吃富含「化學添加物」的加工食品，不僅養壞了自己胃口，還可能吃進毒素。

如果平時就少吃外食，也很少



到便利商店買零食、飲料，自然就減少了吃進塑化劑的機會，也能培養健康的飲食習慣。

至於運動，雖是老生常談，卻不能不談，因為運動正是打造健康身體的基礎。以往提倡只要一週做三次有氧運動，例如散步、慢跑、打高爾夫球等，每次30分鐘，達到心跳130次的程度，就會對健康產生很大的幫助。近來研究更指出，每天只要運動15分鐘就有延壽之效。待續



大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

Roger W. Hsiung, M.D., F.A.C.S

美國外科手術委員會認證

美國大腸直腸外科手術委員會認證

電話: 702-586-6688 (精通英、國、粵、西班牙語)

傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113

www.CRCLasVegas.com