



九十六年七月十日的第 661 次例會，邀請翁玉青博士(中山醫學大學營養系·副教授)，做「健康飲食系列～血管不卡油」的專題演講。

HOME 分享昨日八位社友拜訪豐原富春社的經過。富春社友 26 位社友出席 19 位，當天社友漫談一位一位上去講，社中 K-say、King、創社長都很傑出，對於南門社，他們知道，King 社友對 CONCEPT CP 十分感謝，因為他們創社期間曾來南門社取經，去年他們的扶輪資訊講述也是邀請 CONCEPT 去演講。後來我們去的八位也逐一上台，最後交換社旗留念，同行的 KAEPT 秘書認為這種拜訪友社的規劃，是有意義的，因為還是有很多人認識南門社。



▲拜訪豐原富春社交換的社旗

▼LAPPING 報告今年高爾夫第一次賽



LAPPING 報告今年高爾夫第一次比賽，還有 CATIA「展大盃」原定比賽日因為大雨延期至 21 日(週六)再賽，宣佈隊友新的差點。

EMERSON 社友報告週六東海大學晨跑，為馬拉松做練習，除了請喝豆

漿、BOND 再提供八張金典三溫暖招待券。

KAEPA 秘書報告陸續舉辦的懇談會，對於前三名舉行者社長都贈送獎品，秘書我追加補上～凡 8 月 13 日前舉辦的



▲EMERSON 社友報告週六晨跑



統統有獎。KAEPA 秘書還宣佈**服裝分級**：A 級西裝、B 級個性化、C 級休閒化，因應氣候和活動的搭配。**拜訪友社人數**採取三位以上、五位以下為宜。例會後舉行第一次理事會。

LIVING 社長夫人報告**內輪會** 7 月 14 日星期六中午新國自在二樓的第一次活動，往後**安排每個月第二個星期六**，11:30 用餐後舉行，十月份因為日

本旅遊延一周辦理，預告 8 月 11 日的節目是邀請陳月卿小姐介紹有機餐，地點長安建設。

LIVING 社長說，我希望每位社友來參加例會都能有收穫，各組懇談會已辦三組，對於 100%舉行的目標不會有困難。我參加各社交接注意到各社內輪會預算大約在 12 萬元，我們有 18 萬元，因此夫人可以盡情的規劃活動。

PLASTIC 介紹演講人翁玉青博士，留學日本、美國的營養學專家，現任中山醫學大學營養系副教授。她從回國到學



校任課、到各機關演講，都以生動活潑的內容廣受歡迎，先生 39 歲時突然的心肌梗塞，加深她推動健康飲食的信念。

翁玉青博士首先放映一張「台中南門社友，體型狀況百分比表」，53.33%為正常、4%過重、6.67%肥胖，「您知道自己曾有哪些疾病」以腸胃問題最多，資料整理自對社友問卷調查。

翁玉青博士說「沒時間」運動，將來會有「更多時間」躺在醫院，「小時候胖不是胖」的說法，常常是胖了之後就瘦不下來。許多人有腸胃問題，但 60%使用補充品的人不知道為什麼吃，別人介紹就吃，這樣重覆亂吃不如不吃，最高記錄有人一天吃 29 顆，長久下來是會有問題的。

肥胖引起的「三高」稱為代謝症候群，減重就會好轉，但過份依賴醫生和藥物而忽略運動是不對的，遺傳是另一個無法改變的因素，但透過自己的努力可使問題慢些發生。動物性油脂不要攝取太多，剝皮、撈油是二個簡單的有幫助的動作，過多的飽和脂肪會使膽固醇增高。

沖繩的百歲人瑞多，三層肉、魯肉麵照吃，但關鍵在量少、鹽份低、生活壓力小。有人說「一



輩子吃多少，已註定好」，少少吃可以吃很久，吃得多時間壽命就減少。膳食纖維是重要的東西，檸檬、愛玉、粉圓、山粉圓、燕麥、蕎麥都是膳食纖維高的食物。把燕麥、蕎麥加入米飯，吃二個月就能使膽固醇下降。今年南門社的養生餐，由我開出菜單，如何在飯店中呈現是一項挑戰，我也想表現「養生營養餐，不代表難吃」。

翁玉青博士介紹黃豆製品的大豆卵磷脂、大蒜、深海魚油、紅麴(不必太高，連續吃三個月身上會有毒素，不可吃太久)。

C.P.A.在出席報告中說，拜訪友社感覺很好，兩年要拜訪八十幾社也是項挑戰任務，以往活動是「舉香跟拜」，這種拜訪有必要，否則二年後 CONCEPT 就任，還是有人不知道南門社。



▲C.P.A. 在出席報告中說，拜訪友社感覺很好



◇美國國家心、肺及血液組織發表了最新的報告(ATP III)。其中**血脂肪**在分級標準上做了若干修正。

	總膽固醇 (毫克/100 毫升)	低密度膽固醇 (毫克/100 毫升)	高密度膽固醇 (毫克/100 毫升)	三酸甘油酯 (毫克/100 毫升)
低			<40	
正常	<200	<100		<150
接近正常		100-129		
邊緣性偏高	200-239	130-159		150-199
高	240	160-189	>60	200-499
非常高		>190		>500

血液中過多的膽固醇，會堆積在血管，堆久了就會造成血管硬化、阻塞，而造成心臟疾病或腦中風。飲食、血膽固醇與心血管疾病之間的關聯，其實是多元複雜的。但是降低血膽固醇，可以降低心血管疾病卻是毋庸置疑的。研究顯示，血膽固醇的濃度降低 1%，可以降低心臟病發生的機率 2%，這只是概略性的說法。您可能知道，膽固醇有好壞，「好」的膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇 HDL）扮演著血管清道夫的角色，可以減少膽固醇在血管壁的沉積；但「壞」的膽固醇（低密度脂蛋白固醇，LDL），卻會加速血管硬化。

### ◇會升高膽固醇 的食物

在飲食中，脂肪是和血膽固醇關係最密切的營養素。脂肪有很多種，大抵可以分成飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸三類。廣告上說的「放在冰箱會結凍，安定沒問題」，其實就是飽和脂肪高的油脂。動物性油脂（如牛豬等四腳動物）、椰子油、棕櫚油、植物性奶油（瑪琪琳）等都是。它們直接的刺激血膽固醇的上昇。因此千萬不要以為若干植物油標榜沒有膽固醇就是有健康概念。許多的糕餅類、加工食品反而大量添加前述的植物油。

### ◇油脂 與膽固醇的關係

若以多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸會降低血膽固醇。大豆沙拉油、玉米油、葵花油的多元不飽和脂肪酸含量較為豐富。單元不飽和脂肪酸近幾年備受矚目。因為它如果取代飽和脂肪酸，不但會降低膽固醇，更精采的是，HDL 不會減少。意思就是說，好的留下來，把壞的趕走了。

經醫師建議需要限制膽固醇攝取的人，每日以不超過 300 毫克為原則，蛋黃每週以不超過 3~4 個為原則（蛋白則不需限制），必要時，限制會更嚴格。所有含有膽固醇的食物，都是動物性食品，植物性食品則完全不含膽固醇。

### ◇有益於控制膽固醇 的食物

**膳食纖維**有利於血膽固醇的控制。一方面**膳食纖維**會干擾膽固醇被人體吸收，也可與膽酸及膽

鹽結合而將其排除於體外，體內爲了維持一定的膽酸濃度，而促進膽固醇在肝臟進行氧化作用產生膽酸，增加膽固醇的消耗。另一方面，富含纖維質的食物脂肪都不高，因此成了可以控制膽固醇的營養素。**富含膳食纖維的食物**，木耳、川七、秋葵、皇宮菜、菇類、蒟蒻、珊瑚草、洋菜、海藻、海帶等蔬菜類及各種水果

大蒜被認爲可以降低肝臟產生膽固醇的數量，因此被認爲有利於降低膽固醇。黃豆製品也被認爲和降膽固醇有關，和它的黃豆蛋白，多元不飽和脂肪酸，還有卵磷脂有關。還有就是魚類，因爲富含 $\omega$ -3 脂肪酸（就是您常常會聽到的 EPA 及 DHA），因此不但可以降低膽固醇（還有三酸甘油酯），還可以抑制血小板的不正常凝集，防止血栓的形成。其他如糙米、燕麥、薏仁等食物，也因爲它們的植物蛋白及膳食纖維，被認爲有助於降低膽固醇。

自由基會促成 LDL 轉變成有害的形態沉積動脈，因此抗氧化的營養素（ $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素 C、E 等）也是膽固醇偏高者應該注意充份攝取的營養素。此外，膽固醇偏高也是新陳代謝的問題，如果維生素 B 群及微量礦物質攝取均衡，將利於新陳代謝，也利於膽固醇的控制。在此全穀類食品及綠葉蔬菜的重要性再一次得到印證。

持續性的有氧運動會促進 HDL 的上昇，**重點是持續二字**；戒煙也是膽固醇高的人必需要作的事。吸煙會使血液更爲濃稠及容易凝集，更容易造成動脈硬化。也有研究指出，戒了煙，HDL 就上昇了。

#### ◇膽固醇過高的人，食物的選擇及生活應該注意的事項

- \* 控制體重，避免過重，肥胖者應實施減肥計劃
- \* 均衡攝取各種食物，避免偏食，食物攝取亦宜以生鮮食品爲主
- \* 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、豬腸、香腸、甜膩糕餅類等高脂肪食物。
- \* 避免大量攝取膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等食物。
- \* 烹調用油宜選用花生油、菜籽油、橄欖油、大豆沙拉油、玉米油、葵花油等植物油，烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，避免油炸及用油過多的煎炒方式。
- \* 使用低脂、脫脂乳品取代全脂乳品
- \* 儘量以魚，雞肉取代豬、牛肉，因魚雞肉含不飽和脂肪酸較高，而豬牛肉含飽和脂肪酸較高。
- \* 增加全穀類食品及蔬菜水果、黃豆製品的攝取
- \* 避免過量含糖食品、零食、垃圾食物的攝取
- \* 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動以及壓力調適。