

## 衛保組辦三高食療養生健康講座

學生大代誌

【記者姜雅馨淡水校園報導】衛生保健組於12月11日中午在守謙國際會議中心HC306永光廳舉辦健康講座，邀請國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育博士班研究生、內湖國泰診所專任營養師張斯蘭談「三高（高血壓、高血脂、高血糖）的食療養生」。首先張斯蘭拋出一個概念，「有些食物不是不能吃，而是需要調整分量。」她以燕麥奶配烤地瓜、無糖豆漿配水煎包為例，前者僅含澱粉，後者兼具蛋白質、澱粉、蔬菜、油脂，較具有均衡營養的概念。

現今國人飲食習慣改變，張斯蘭說，慢性疾病的年齡分布逐漸年輕化，「多數人攝取纖維量變少，也認為吃飯會變胖，但炸物、零食及含糖飲料攝取量卻不減反增，這些食物帶來的脂肪將造成更嚴重的問題。」因為身體會把過多熱量以三酸甘油脂形式儲存，以相同體重的人為例，腰圍越粗、罹患心血管疾病及慢性病的機率就會越高。

張斯蘭呼籲，每個人必須運動、攝取足夠水分，飲食均衡攝取全穀雜糧、蛋豆魚肉、牛奶、蔬菜、水果、油脂，且多攝取高密度脂蛋白（HDL），有助於膽固醇帶至肝臟分解；同時她推廣大家食用糙米，其富含B群、可刺激肝臟產生解毒酵素，而且纖維也可促進排便、降膽固醇，預防攝護腺癌及乳癌發生。

張斯蘭最後介紹蔬果含有的化學物質，如茄子的花青素可以保護眼睛、抗氧化、抗發炎，番茄的茄紅素可預防紫外線，黑咖啡的綠原酸可延緩血糖上升，也驗證了蔬果顏色越豐富，身體也會越健康，「只要自己認為對身體有益，改變飲食就能持續下去」。

2019/12/15