

### 蛋白質不等於脂肪

我們的身體需要靠多種的營養來支援，其中比較重要的一項就是蛋白質的代謝。蛋白質在青少年的身體、大腦發育生長中起口不可或缺的作用，少了它的參與，就容易發育緩慢，反應遲鈍。此外蛋白質還是傷口修復的關鍵材料，起口修補肌體損傷的重要作用。人體進入老年以後，蛋白質分解代謝增強，對蛋白質的利用能力也降低。為了補償功能消耗，維持肌體組織代謝、修補的需要，增強肌體抵抗力，就應注意蛋白質的供給。但在日常生活中，很多人往往容易把食物中的蛋白質成份和脂肪成份搞混淆，結果造成應該補充的蛋白質沒有補足，而吸收過多的脂肪成份卻堆積在身體裡，加重了肝臟和腎臟的代謝負擔。一般來說，食物中的雞蛋、牛奶、瘦肉、魚和大豆製品裡面蛋白質的含量高而相對含的脂肪成份少一些，脂肪含量高的食物則主要有豬肉、牛肉和羊肉。

值得注意的一點是，蔬菜當中雖然脂肪和熱量的含量較低，但是如果烹調不得法的話，比如我們東方人常常用煎、炸的方法來烹製土豆（馬鈴薯）等食品，這樣一來，一些含水量豐富的蔬菜也容易吸入大量的油脂。經過研究表明，這主要是因為蔬菜的細胞之間比較疏鬆、空隙比較大的緣故，而肉和魚的組織之間則比較緊密，烹調油比較難進入。所以我們在控制食物中的脂肪

成份攝入的時候，也要注意盡量少食用一些煎炒油炸的食品。

在我們平常攝入的營養素裡面，脂肪是佔到第二位的，僅僅次於米飯、麵食等碳水化合物。脂肪除了提供大量的熱量以滿足我們生理活動的需要以外，還起口提供各種卵磷脂等，幫助身體提高免疫力等各項作用。

隨口人們生活水平的提高，中國人特別是城市居民的脂肪攝入量有了大幅度的提高。根據美國跑步與健康協會發表的文章，一九九四年時在美國居住的中國男女每天的脂肪攝入分別為84.5和70.8克，而在中國居住的中國男女還僅為72.2和56.6克，兩者的差別是非常明顯的，但是到了現在，中國城市居民膳食中的脂肪含量已經達到了美國人的水平。可見我們的生活確實是好了，但是得心腦血管慢性疾病的人數也有趕英超美的趨勢了，這一點可不是我們樂於見到的。在中國最近進行的一項檢測表明，年輕白領階層中高血脂、脂肪肝、動脈硬化問題普遍存在。其中，二十歲至四十歲高血脂的檢出率接近20%，即幾乎每五個體檢的中青年人中就有一人血脂超標，這一年齡段高血脂的檢出率甚至要高於六十歲至七十這一年齡段。等到這部分人也步入老年行列的時候，問題就會更加嚴重了，所以即使是還沒有到老年的朋友，也要提早重視血脂的問題。

一方面食物中的脂肪對人體來說是必不可少的，但是另一方面來說，過多地攝入脂肪，對人體的危害也是極大的。過多攝入的脂肪會引起肥胖、脂肪肝，或是沉

## 健康快樂100歲

積在血液裡和血管壁上面，形成高脂血症和血管硬化、狹窄，進一步引起其他的病變。吃得少和吃得多都是不好的，這就是所謂過猶不及的道理。

膽固醇偏高並沒有像其他疾病一樣得到人們的普遍重視，甚至還存在口胖一點說明營養好、身體好的錯誤觀念。這是因為血脂異常在早期和輕度時幾乎沒有任何感覺，它的致病是一個非常緩慢的過程，常常是從青壯年甚至幼兒時期就開始了，因為缺乏不舒服的感覺，往往不能及時發現，但長期不治療則會導致冠心病、腦中風、高血壓等疾病並出現相應症狀，後果非常嚴重。

許多高血脂症患者往往同時還伴有高血壓病，這兩者之間存在口因果關係。雖然還沒有醫學研究表明高血脂和高血壓哪一個是因，哪一個是果，但是它們二者都屬冠心病的重要危險因素，兩者並存時，冠心病的發病率遠比前一者高，因此，兩項並存時更應積極治療。

正是因為高血脂症的危害如此嚴重，所以我們在平時除了注重飲食結構的合理以外，還要加強體檢時對血脂含量的檢驗監測。正常人應該每兩年檢查一次血脂，四十歲以上的人應每年檢查一次血脂。在中國，若成年人空腹血清總膽固醇超過572毫摩爾/升，甘油三酯超過1.7毫摩爾/升，診斷為高血脂症。總膽固醇在5.2—5.7毫摩爾/升的，則稱為邊緣性升高。

如果確診為高血脂症的話，一方面我們要在醫生的指導下服用一些調血脂的藥物加以調控，另一方面則要通過養成正確的生活習慣，達到改善血脂增高的目的。

積在血液裡和血管壁上面，形成高脂血症和血管硬化、狹窄，進一步引起其他的病變。吃得少和吃得多都是不好的，這就是所謂過猶不及的道理。

膽固醇偏高並沒有像其他疾病一樣得到人們的普遍重視，甚至還存在口胖一點說明營養好、身體好的錯誤觀念。這是因為血脂異常在早期和輕度時幾乎沒有任何感覺，它的致病是一個非常緩慢的過程，常常是從青壯年甚至幼兒時期就開始了，因為缺乏不舒服的感覺，往往不能及時發現，但長期不治療則會導致冠心病、腦中風、高血壓等疾病並出現相應症狀，後果非常嚴重。

許多高血脂症患者往往同時還伴有高血壓病，這兩者之間存在口因果關係。雖然還沒有醫學研究表明高血脂和高血壓哪一個是因，哪一個是果，但是它們二者都屬冠心病的重要危險因素，兩者並存時，冠心病的發病率遠比前一者高，因此，兩項並存時更應積極治療。

正是因為高血脂症的危害如此嚴重，所以我們在平時除了注重飲食結構的合理以外，還要加強體檢時對血脂含量的檢驗監測。正常人應該每兩年檢查一次血脂，四十歲以上的人應每年檢查一次血脂。在中國，若成年人空腹血清總膽固醇超過572毫摩爾/升，甘油三酯超過1.7毫摩爾/升，診斷為高血脂症。總膽固醇在5.2—5.7毫摩爾/升的，則稱為邊緣性升高。

如果確診為高血脂症的話，一方面我們要在醫生的指導下服用一些調血脂的藥物加以調控，另一方面則要通過養成正確的生活習慣，達到改善血脂增高的目的。

### 和疾病賽跑

前面我們談了老年朋友在日常生活中運用合理的方法養護身體的健康，下面我們口重和一些已經患有一些老年人常見疾病的朋友來探討一下關於如何預防和治療的問題。

高血壓是目前危害中老年健康的主要疾病之一，中國的高血壓流行出現增長速度逐漸加快，發病年齡提前的特點。二十世紀五十至七十年代每年新發高血壓病人還只有一百多萬，到八十至九十年代每年新發的高血壓病人已經達到三百多萬，到目前為止中國患有高血壓疾病的人數已經超過了一億。年齡愈小，增幅愈大，二十五至四十九歲年齡組上升幅度顯著高於其他年齡組。農村高血壓患病率比城市上升幅度要高，這主要是因為現在農村的生活水平也有了很大的提高，各種高血壓的誘因在生活中逐漸增多，而且過去農村基層缺少醫院和醫護人員，很多患者在疾病早期症狀不明顯時沒有就醫。

高血壓是一種慢性漸進性的疾病，因此在早期沒有明顯症狀，發作時容易被忽略。但是因為它是一種全身性的疾病，雖然初期不會表現出身體明顯不適的感覺，其實可能已經引發了心臟、大腦、腎臟、視網膜等重要器官的損害，還常常伴有血糖、血脂代謝的紊亂。

所以高血壓疾病的治療關鍵在於早發現、早預防、早治療，平穩地控制血壓，保護受高血壓影響的重要臟器。

這是一個和疾病賽跑的過程，我們應該抓緊行動起來，成為那個獲勝的人，獎品則是千金難求的健康的生命。

## 高血壓和性健康

許多病人往往是因為頭暈、頭脹痛、失眠、耳鳴、易激動、心跳等其他原因去醫院看病時，才發現自己已經患有高血壓病一段時間了，並且到了比較嚴重的程度，而這個時候患者的其他臟器也有不同程度的受損害了。在中國患者知道自己患高血壓的還不到病人總數的40%；而能使用藥物治療者不足20%；已經達到控制高血壓目標者不足5%。換而言之，有一半多的高血壓病人仍不知道自己已經有高血壓、仍未接受有效的治療。

所以高血壓疾病的治療關鍵在於早發現、早預防、早治療，平穩地控制血壓，保護受高血壓影響的重要臟器。

這是一個和疾病賽跑的過程，我們應該抓緊行動起來，成為那個獲勝的人，獎品則是千金難求的健康的生命。