

預防腦中風飲食

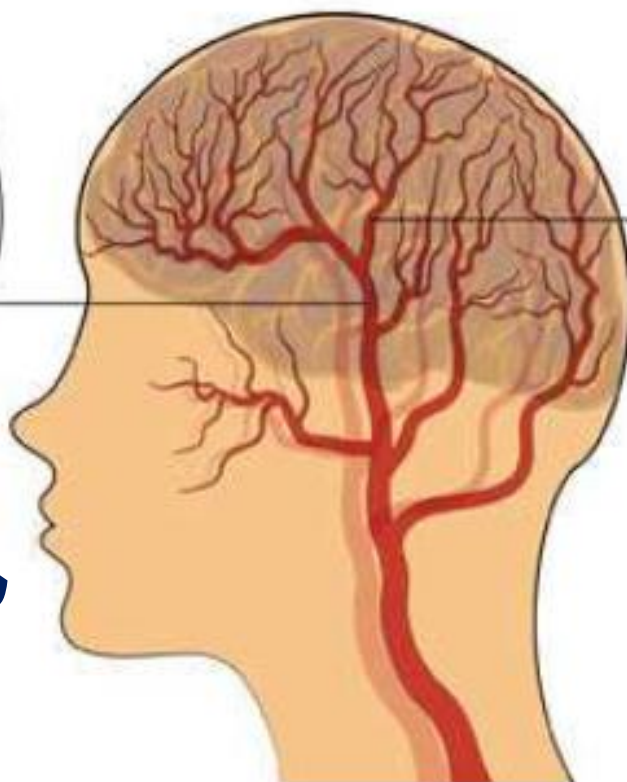


黃唯祺 營養師
110.01.08

腦中風的分類



缺血性中風
腦部血管阻塞



出血性中風
腦血管破裂出血

哪些人比較容易 發生腦中風？

高血壓

糖尿病

高血脂

心血管
疾病

腦中風 高危險群

缺乏
運動

抽菸
飲酒過量

重口味
高油鹽

肥胖

如何預防腦中風？

- ◆定期健康檢查
- ◆慢性疾病的治療
- ◆控制飲食
- ◆體重控制
- ◆規律運動
- ◆改變生活型態
- ◆日常生活保健

預防腦中風

◆定期健康檢查

- 四十歲以上成人建議每三年進行一次健康檢查
- 六十五歲以上長者建議每年進行一次健康檢查



預防腦中風

◆慢性疾病的治療

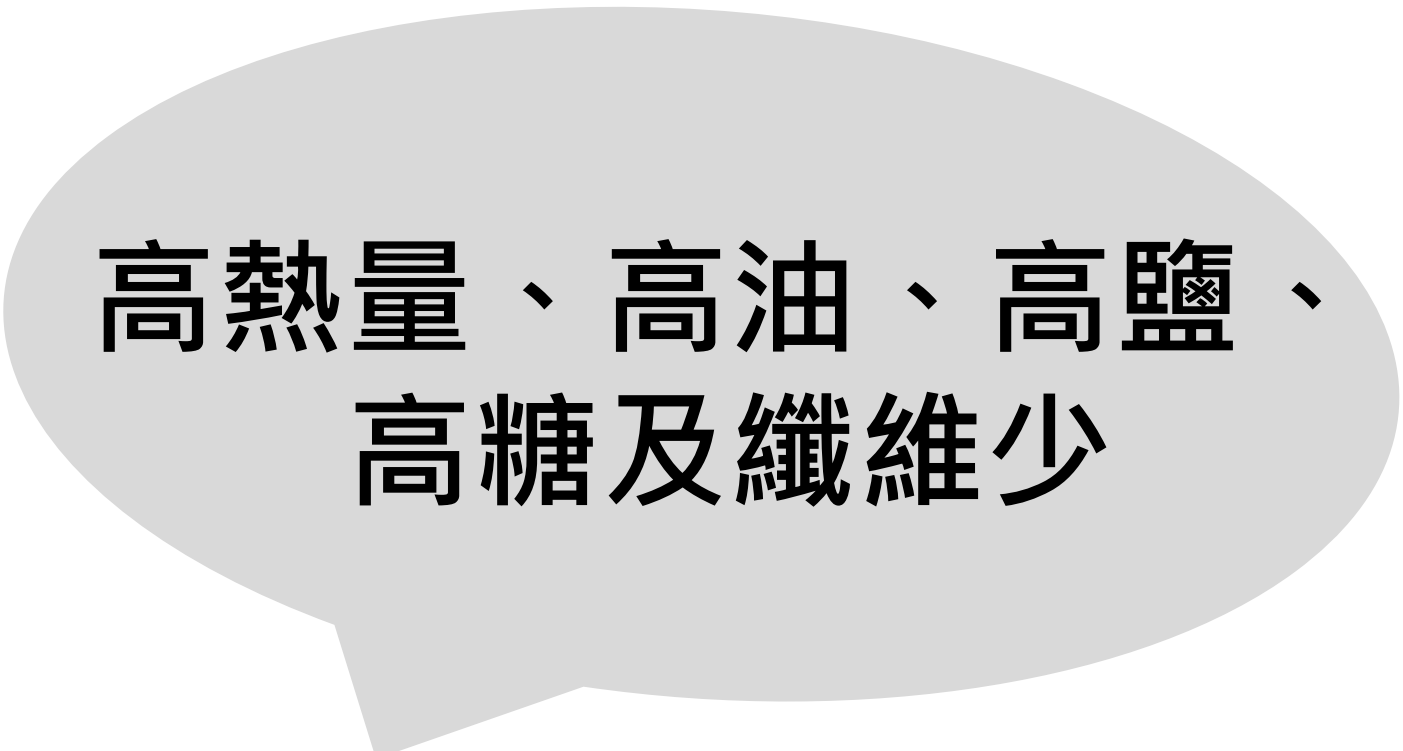
- 高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病患者必須遵照醫囑，按時服藥、複診，絕對不可以任意停藥或增減用藥的劑量





飲食不均衡

高油鹽、膳食纖維不足



高熱量、高油、高鹽、
高糖及纖維少

肥胖、高血壓、高血脂、
糖尿病、便秘

預防腦中風



飲食控制
吃什麼
怎麼吃才健康？

預防腦中風

◆控制飲食-均衡飲食



•西式早餐



土司夾蛋和生菜



水果



牛奶、豆漿

• 中式早餐



地瓜粥



蔬菜炒蛋



水果

• 麵店



湯麵



青菜/海帶



滷蛋或豆干

• 便當店或自助餐



- 減少油炸、醃漬食物及少加工品
- 糙米飯、五穀飯替代白飯更好

少鹽

減少含鈉調味料



含鈉量高需注意!



天然食物代替含鈉調味料

- 蔥、薑、蒜、洋蔥、九層塔、香菜、花椒、八角、紅棗調味
- 加檸檬或鳳梨提味



少油

- 多選用清蒸、燉煮、滷、涼拌等烹調方式，減少油炸



少糖

避免常吃甜食及喝含糖飲料



- **纖維質攝取足夠與多喝水**
以防便秘，否則排便時過度用力，容易造成腦中風



預防腦中風

◆控制體重-避免肥胖

•健康體重

$$18.5 \leq \text{BMI} < 24$$



$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

成人 體位	過輕	健康體重	過重	肥胖
	$\text{BMI} < 18.5$	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	$24 \leq \text{BMI} < 27$	$\text{BMI} \geq 27$

腰圍越來越粗

腦中風風險高



◆肥胖腰圍
男生 ≥ 90 公分
36吋
女生 ≥ 80 公分
32吋

預防腦中風

◆規律運動

- 每天至少運動30分鐘以上



增加活動量有助體重控制

- 多動可增加熱量消耗還能鍛鍊肌肉
- 避免久坐，多走路、做家事或做伸展操



預防腦中風

◆建立良好生活型態

- 戒菸
- 飲酒不過量



預防腦中風

- ◆建立良好生活型態
- 保持情緒穩定
適當紓壓



規律作息不熬夜



預防腦中風

◆日常生活保健

- 低溫會使血管收縮、血壓上升，故要注意保暖，尤其老年人
- 定期量血壓



預防腦中風

飲食 + 運動 + 行為改變



健康吃
均衡飲食



燃燒吧! 脂肪



戒菸
做就對了

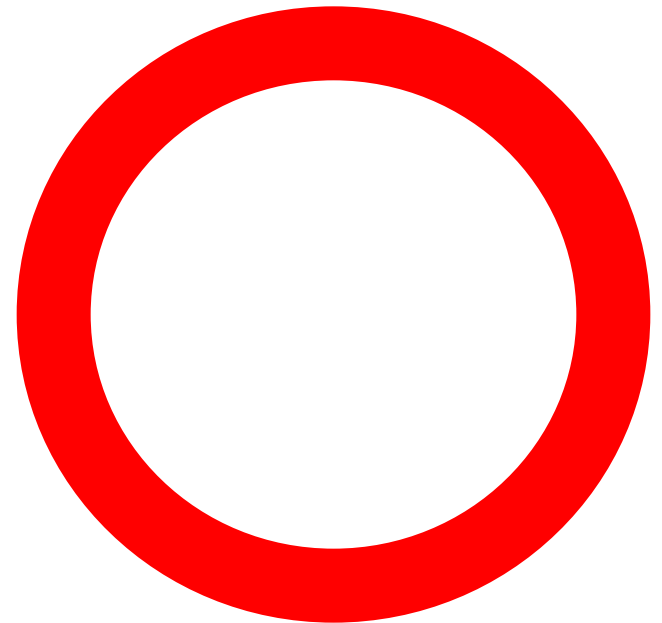
動動腦



1.預防腦中風飲食要少吃高鹽、高油和高糖的食物，均衡飲食選擇天然未加工食物？



1.預防腦中風飲食要少吃高鹽、高油和高糖的食物，均衡飲食選擇天然未加工食物？



2.預防腦中風要維持健康生活型態，戒菸酒、控制體重、規律運動？



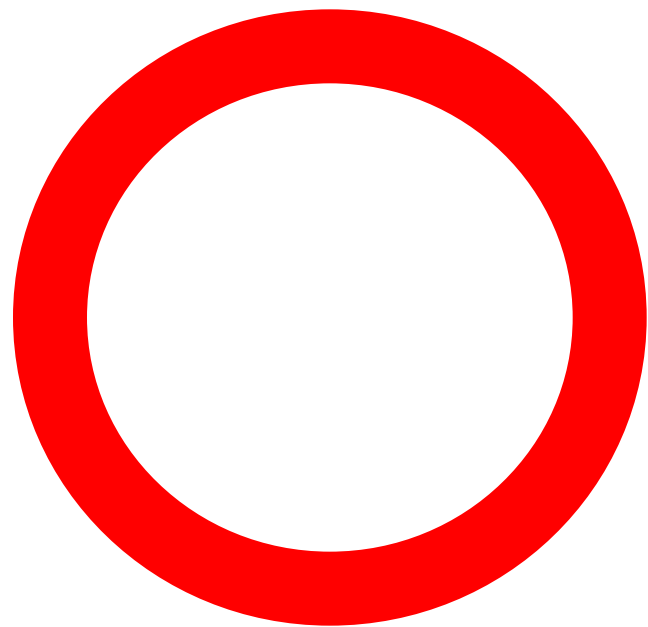
2.預防腦中風要維持健康生活型態，戒菸酒、控制體重、規律運動？



3.預防腦中風血壓、血糖、血脂要控制穩定，保持情緒穩定適當紓壓？



3.預防腦中風血壓、血糖、血脂要控制穩定，保持情緒穩定適當紓壓？



祝大家平安又健康!
謝謝聆聽!

參考資料

- 腦中風防治手冊(2018)。衛生福利部國民健康署。
- 許佳琦(2019)。做好2件事 避免年紀輕輕就中風。康健雜誌242期。
- 王暄茹(2016)。關於腦中風，你最想知道的 8 件事。康健雜誌216期。

分期	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	< 120	且	< 80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第一期高血壓	140-159	或	90-99
第二期高血壓	160-179	或	100-109
第三期高血壓 (須立即處理)	≥ 180	或	≥ 110

高血壓：收縮壓 ≥ 140 mmHg 或 舒張壓 ≥ 90 mmHg

(2015 中華民國心臟學會暨台灣高血壓學會高血壓指引)