

提防腦中風 小心「飲食陷阱」

腦神經科專科醫生 張德輝教授

近年，由於「放題」的價錢划算、食物種類繁多，因此愈來愈盛行。但當中的食物可能含有較高的壞膽固醇、飽和脂肪和反式脂肪，一不小心，便可能會掉入膽固醇超標的陷阱。對於中風患者，尤其是曾患上缺血性中風的人士，更應加倍小心，以免攝取過多壞膽固醇，導致血管阻塞和硬化，令再次中風和出現其他心血管疾病的風險上升 **1**。

事實上，膽固醇屬於脂類物質，除了為細胞膜提供彈性和流動性，也是製造荷爾蒙、膽酸和膽鹽的原材料 **2,3**。腦神經科專科醫生張德輝教授解釋，體內的膽固醇源於自身合成和日常膳食。隨著年紀漸長，新陳代謝逐漸減慢，自身製造的膽固醇已經足夠身體需要。所以，膳食中攝取的膽固醇往往是導致壞膽固醇水平過高的元兇。

就此，對中風患者而言，維持健康的飲食習慣對預防中風尤其重要。健康飲食習慣是指「三低一高」，即「低脂」、「低糖」、「低鹽」及「高纖」**4**。要預防中風，患者可以選擇植物製食品取代膳食中含高熱量和動物性脂肪的食品 **5**，並減少進食加工食品、高鈉食品、油炸食品等 **6-8**。

在眾多食物之中，大家對雞蛋可謂又愛又恨。雞蛋具有豐富營養價值，但不少人擔心進食雞蛋會增加壞膽固醇水平和中風的風險。事實上，雞蛋中的膽固醇只存在於蛋黃中，蛋白則沒有膽固醇 **9**。但蛋黃還含有各種維生素和營養，所以適量進食雞蛋對身體有益之餘，也不會影響體內的壞膽固醇水平 **10**。張教授指出，有中風風險的人士並不需要停止食用雞蛋，但切勿過量進食。據研究顯示，每星期進食 **1** 至 **4** 隻雞蛋有助降低中風風險，然而食用 **6** 隻或以上則會增加中風的機會 **10**。

值得注意的是，除了控制飲食，建立良好的生活習慣，如戒煙和戒酒，亦有助預防中風。研究指出，吸煙人士出現中風機率較非吸煙人士增加 **50%**，而出現缺血性中風的風險更增加近一倍 **11**。此外，酗酒人士中風風險比一般人亦增加達 **80%****11**。因此，健康飲食和維持良好生活習慣是遠離中風的最佳方法。

最後，張教授提醒，控制飲食雖然能改善體內壞膽固醇水平，但未必能有效地將其降至目標水平，以控制出現中風的風險 **12**。若控制飲食後，中風患者其壞膽固醇水平仍未能達至理想目標水平，醫生便有可能使用藥物去有效降低壞膽固醇水平。

資訊由腦神經科專科醫生張德輝教授提供
為鼓勵市民認識健康資訊，本文章由安進香港支持製作。

HK-09348-REP-2022-Nov

Date of Approval: Dec 2022

參考資料：

1. Xu J, Zhang X, Jin A, et al. Trends and Risk Factors Associated with Stroke Recurrence in China, 2007-2018. JAMA Netw Open. 2022;5(6):e2216341.
2. Yang ST, Kreutzberger AJB, Lee J, Kiessling V, Tamm LK. The role of cholesterol in membrane fusion. Chem Phys Lipids. 2016;199:136-143.
3. Li T, Chiang JY. Regulation of bile acid and cholesterol metabolism by PPARs. PPAR Res. 2009;2009:501739.
4. 三低一高飲食習慣. HKYWCA. Available from: <http://pathvv.ywca.org.hk/...../%E4%B8%89%E4%BD%8E...../>. Accessed 5 October 2022.
5. Abstract 9343: Dietary Fat Intake and the Risk of Stroke: Results from Two Prospective Cohort Studies. Available from: <https://www.ahajournals.org/...../circ.144.suppl.1.9343>. Accessed 5 December 2022.
6. Dhaka V, Gulia N, Ahlawat KS, Khatkar BS. Trans fats-sources, health risks and alternative approach - A review. J Food Sci Technol. 2011;48(5):534-541.
7. Li XY, Cai XL, Bian PD, Hu LR. High salt intake and stroke: meta-analysis of the epidemiologic evidence. CNS Neurosci Ther. 2012;18(8):691-701.
8. Gadiraju TV, Patel Y, Gaziano JM, Djoussé L. Fried Food Consumption and Cardiovascular Health: A Review of Current Evidence. Nutrients. 2015;7(10):8424-8430.
9. Eggs: Are they good or bad for my cholesterol?. Mayo Clinic. Available from: <https://www.mayoclinic.org/...../cholesterol/faq-20058468>. Accessed 5 October 2022.
10. Tang H, Cao Y, Yang X, Zhang Y. Egg Consumption and Stroke Risk: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies [published correction appears in Front Nutr. 2020 Nov 23;7:618715]. Front Nutr. 2020;7:153.
11. Grysiewicz RA, Thomas K, Pandey DK. Epidemiology of ischemic and hemorrhagic stroke: incidence, prevalence, mortality, and risk factors. Neurol Clin. 2008;26(4):871-vii.
12. Rosenthal RL. Effectiveness of altering serum cholesterol levels without drugs. Proc (Bayl Univ Med Cent). 2000;13(4):351-355.

飲食與 預防中風

懶人包



腦神經科專科醫生
張德輝教授



新健社

「三低一高」飲食¹



維持健康的飲食習慣對預防中風十分重要！



哪些食物會 增加中風風險¹⁻⁴？



反式脂肪

高鹽分

高熱量



加工食品



高鈉食品



油炸食品



中風迷思 可以吃雞蛋嗎？

- 雞蛋屬於具有營養價值的食物
- 中風人士無需停止食用雞蛋
- 每星期可以吃 1 – 4 隻雞蛋，
但不應超過 6 隻⁵



戒煙和戒酒



吸煙會增加中風機率⁶

50%

酗酒會增加中風機率⁶

80%



參考資料：

1. 三低一高飲食習慣. HKYWCA. Available from: <http://pathvv.ywca.org.hk/wordpress/三低一高飲食習慣-2/>. Accessed on 5 October 2022.
2. Dhaka V, Gulia N, Ahlawat KS, Khatkar BS. Trans fats-sources, health risks and alternative approach - A review. J Food Sci Technol. 2011;48(5):534-541.
3. Li XY, Cai XL, Bian PD, Hu LR. High salt intake and stroke: meta-analysis of the epidemiologic evidence. CNS Neurosci Ther. 2012;18(8):691-701.
4. Gadiraju TV, Patel Y, Gaziano JM, Djoussé L. Fried Food Consumption and Cardiovascular Health: A Review of Current Evidence. Nutrients. 2015;7(10):8424-8430.
5. Tang H, Cao Y, Yang X, Zhang Y. Egg Consumption and Stroke Risk: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies [published correction appears in Front Nutr. 2020 Nov 23;7:618715]. Front Nutr. 2020;7:153.
6. Grysiewicz RA, Thomas K, Pandey DK. Epidemiology of ischemic and hemorrhagic stroke: incidence, prevalence, mortality, and risk factors. Neurol Clin. 2008;26(4):871-vii.

資訊由腦神經科專科張德輝教授提供

為鼓勵市民認識健康資訊，本文章由安進香港支持製作。

此資訊僅供參考用途，不可取代求醫的需要，亦不能作為自我診斷或選擇治療的依據。唯有您的醫生方能為您作出準確的診斷及提供適當的治療。

HK-09348-REP-2022-Nov

Date of Approval: Dec 2022