



香港大學中風研究及預防組
營養學家
洪天蔚

預防中風的健康飲食貼士 - 地中海飲食

高血壓是中風和心血管疾病的主要風險因素。根據英國醫學雜誌《刺絡針》（*The Lancet Neurology*）發表的文章指出，經臨床研究證實，攝取大量水果和蔬菜及地中海飲食都能有效降低高血壓風險，預防中風和其他慢性疾病。地中海飲食源自地中海沿岸國家（包括法國、西班牙、希臘和意大利），雖然沒有嚴格的飲食規定，一般含高纖維、不飽和脂肪、優質蛋白質和不同微量營養素，以及少量肉類，同時避免任何加工食品。

地中海飲食可助降低高血壓和患心臟病風險，建議**多食用**含豐富膳食纖維和助於降低血壓的礦物質：鉀、鎂和鈣質，多攝取全穀物、蔬果、高脂肪魚類、豆類、堅果、種籽和含豐富不飽和脂肪酸的油脂類：



(資料圖片由香港大學中風研究組提供)

- 全穀類
 - 能量和膳食纖維的來源
 - 比精製穀物含有更多的膳食纖維和營養素。盡可能選擇以全麥麵食和麵包代替一般麵食和白麵包；三色或燕麥米代替白米
 - 多選低脂肪，低鹽和低糖的穀物
- 水果和蔬菜
 - 膳食纖維、維生素和礦物質，包括鉀和鎂的來源
 - 多嘗試各種水果和蔬菜，新鮮或冷凍都是健康的選擇
 - 以不含任何添加鹽或糖的產品為佳
- 高脂肪魚類
 - 每週進食不少於2份富含奧米加三脂肪酸的深海魚，例如：三文魚、黃花魚等，新鮮或罐頭都是健康的選擇
- 堅果、種籽和豆類
 - 能量、健康油脂、鎂、蛋白質和膳食纖維的來源
 - 選擇無添加鹽或糖的堅果和種籽
- 豆類
 - 每週進食不少於3份豆類，例如：扁豆、鷹嘴豆、豌豆等
- 食用油
 - 多選對心臟有益的植物油 (包括橄欖油和芥花籽油)代替牛油、椰子油或其他動物脂肪

- 閱讀人造牛油和沙拉醬上的食物標籤，選擇飽和脂肪含量最低且不含反式脂肪的產品

另外，**適量進食**低脂乳製品和家禽：

- 低脂乳製品
 - 鈣和蛋白質的來源
 - 與全脂產品相比，通常所含脂肪量更少，尤其是飽和脂肪
 - 盡可能選擇不添加糖的產品（並以適量的新鮮或冰鮮水果調味）
- 家禽
 - 蛋白質和鎂的來源
 - 選擇未經加工的瘦肉，吃前先去掉多餘脂肪和皮層

同時**減少**酒精、鈉、添加糖和精製穀物、飽和脂肪、反式脂肪和紅肉的攝取。



(資料圖片由香港大學中風研究組提供)

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today
Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits

Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. The use and permission of this pyramid is recommended without any restriction.

2010 edition

s = Serving



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevention with Diet Mediterranean



World Health Organization
Mediterranean Diet



Haroldo de Mattos
Foundation



https://www.medpartner.club/wp-content/uploads/2018/01/image_preview-1.jpeg

地中海飲食如何實踐？ 地中海飲食金字塔

盡量少吃

含高糖與不健康油脂的甜點



甜食：不超過 2 份

(久久吃個一、兩次還行的意思)

每周攝取

動/植物蛋白質

馬鈴薯：不超過 3 份

紅肉：不超過 2 份

加工肉品：不超過 1 份

(火腿一片、培根一條都算 1 份)

白肉：2 份

雞蛋：2-4 份

(一顆雞蛋 1 份)



魚貝類：至少 2 份

豆類：至少 2 份

(傳統豆腐 2 格、盒裝嫩豆腐半盒、豆漿 260 毫升、黑豆乾 1/3 塊、小方豆乾 1 又 1/3 塊、濕豆包 2/3 片)



肉類 1 份怎麼算？

每天攝取

乳製品、堅果種子類、香辛料

乳製品：2 份

(盡量選擇優格、起司與發酵乳製品)

橄欖/堅果類/種子類：1-2 份

香草/香辛料/大蒜/洋蔥

(減少鹽用量，同時含豐富抗氧化劑)



每餐攝取

蔬果、橄欖油、穀類

水果：1-2 份

(常用碗內八分滿約為 1 份)

蔬菜：至少 2 份

(煮熟的菜半碗約為 1 份)

橄欖油：一大匙 / 15 毫升

(約為免洗湯匙一平匙)



麵包/義大利麵/古斯米/其他穀類：1-2 份

(其他穀類包含米飯、地瓜、玉米...)

水分攝取

1.5-2 公升 / 每日

(無糖花草茶也是好選擇)



⚠ 適量飲酒

不建議對酒精耐受度不佳的人喔！

女性：1 杯 / 日

男性：2 杯 / 日

(一杯約為 150 毫升)

身心健康

規律運動、適當休息、要開心

食物選擇要多樣、當季，且對環境友善之產品

與親友們一起做菜

MedPartner 美的好朋友

<https://www.medpartner.club/wp-content/uploads/2018/01/%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E9%87%91%E5%AD%97%E5%A1%94.png>

買菜如何買？ 地中海飲食採購清單

食物類別	食材清單/原則
蔬菜類	多彩的蔬菜
水果類	多種顏色與質地的水果
穀類	麵包、米飯、麵條、玉米、燕麥、大麥、多種穀類混合的米，儘量選全穀類
魚貝類	中小型魚類優先
禽肉、雞蛋	不限制種類
豆類	豆腐、豆漿、豆干…等各種豆製品
紅肉	不限制種類，但儘量選擇油脂較少者
烹調用油	初榨橄欖油，或苦茶油、高油酸紅花籽油、高油酸葵花籽油、芥花油…等
堅果類	各式堅果類都可以，但如果有高血壓等心血管疾病的問題，請選擇少鹽/無鹽的種類
乳製品	優格、起司有發酵食物優先
香辛料	大蒜、薑、辣椒、羅勒、九層塔、迷迭香、香菜、胡椒、咖哩、肉桂、八角…等
酒	紅酒與其他酒類

*不建議對酒精耐受度低的人喔！研究指出，肝臟酒精去氫酶不足而無法順利代謝酒精者，若每日飲用兩杯紅酒，罹患頭頸癌和食道癌機率可能比正常人高50倍。若你是喝酒容易臉紅的人，那就要小心囉！

MedPartner美的好朋友

<https://www.medpartner.club/wp-content/uploads/2018/01/%E5%9C%B0%E4%B8%AD%E6%B5%B7%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E6%8E%A1%E8%B2%B7%E6%B8%85%E5%96%AE.png>

早餐：

午餐：

晚餐：

健康飲食對中風預防至關重要，香港大學中風研究組和香港大學秀圃老年研究中心合力研發名為「風起航 WeRise」的應用程式，以及香港大學中風研究組網站，為中風康復者和家庭提供一站式中風風險管理平台，並與香港營養師協會合作，提供中風及相關疾病的飲食建議和食譜，包括高血壓、高膽固醇、糖尿病、痛風，還有需要服用華法林（Warfarin）或吞嚥困難的健康飲食提示，讓大家可從健康飲食開始預防中風。



(資料圖片由香港大學中風研究組提供)