

慢性病友的過年飲食

高血壓患者應注意～

- 高膽固醇食物、甜點及含糖飲料應儘量少吃，建議多吃新鮮蔬果。
- 含鹽量高之年菜會使心臟的負擔加重、血壓增高，故宜稀釋後再食用。
- 飲酒過多易引發腦血管意外，應小心忌口。

高血脂症患者應注意～

- 高膽固醇食物會增高血脂質濃度，易引發或加重症狀，宜少吃。
- 含油脂高的食物易加速高血脂症的形成和發展，故宜少吃，宜多食用深綠葉、深黃紅色蔬菜及水果。
- 勿過量食用澱粉類及含糖量高的甜食與飲料，以避免血脂肪增高。
- 烈酒容易誘發高血脂症者發生心臟疾病，故應加以控制。

腦血管疾病者應注意～

- 含鹽量高的食物對血壓影響大，應適度控制。
- 脂肪含量高的食物，易造成脂質代謝異常，造成腦溢血發生，不宜多吃。
- 控制高膽固醇食物之攝食，以免加重動脈硬化，誘發腦溢血。
- 勿飲酒及暴飲暴食，避免動脈硬化。

痛風者應注意～

- 富含普林的食物如動物內臟、海產類、肉類...等，易使血液中尿酸含量增高，尤其是火鍋湯應控制攝取。
- 高血脂肪食物宜少吃，避免肥胖。
- 含糖量高的飲料及甜食易加速尿酸形成，不宜多吃。
- 酸性食物易使尿酸沈澱並加重病情，宜多吃鹼性食物。
- 嚴禁飲酒避免誘發痛風。

腸胃疾患者應注意～

- 辛辣食物或烈酒、濃茶、咖啡等易傷腸胃，不宜多食。
- 不易消化的年菜或零食，如紅燒肉、酸筍、年糕、核桃、花生、瓜子...等，攝取時應控制得宜。
- 油膩、不易消化或粗糙食物易加重腸胃負擔，應儘量少食。

- 攝食過量易造成腸胃道的壓力，造成腸胃疾病、胃下垂或潰瘍。