

營養師教你遠離慢性病

文/何佳珍（本院營養組營養師）

從最近的國民營養調查資料中發現，由於國人的飲食西化，使得飲食中脂肪攝取量高達 34%，遠超過行政院衛生署所建議的比例。長期高脂肪、高熱量的不良飲食習慣，易對健康產生負面影響。

許多研究報告指出，慢性病如糖尿病、高血壓、冠狀動脈疾病及癌症的發生雖因素眾多，但其中大都與肥胖相關，而肥胖與飲食又有密不可分的關係。據研究，1/3 的高血壓是由肥胖引起的，85%的糖尿病是因體重過重所引起的，乳癌、直腸癌更與飲食中脂肪的攝取有關，由此可見飲食不可不慎。

在這個強調預防保健的時代，鑒於飲食與健康的重要性，更為了讓大家對日常飲食有更多的了解，將正確的健康飲食觀念落實於生活之中，本院特開設營養諮詢門診，當您為健康或不完美的體重而有飲食上的困擾，或因各種的疾病限制而對飲食感到徬徨無助時，您不妨與營養師談談。擁有正確的飲食觀念並確實實踐，將幫助您遠離各種慢性病及癌症的威脅。