「減脂」防中風，「護腦」真輕鬆

文｜營養部營養師 宋品昕

冬季氣溫下降不僅容易引起感冒或關節不適，也會增加血管負擔。研究顯示：低溫與缺血性腦中風的發生率上升有關，主要原因是寒冷會使周邊血管收縮、血壓上升，進而增加血栓形成的風險。隨著尾牙及春節將至，常進食高油脂、高熱量的料理，再加上活動量減少，更容易讓血脂控制不佳，使冬季成為腦中風好發的季節。

缺血性中風與血脂異常、動脈粥樣硬化密切相關，尤其是低密度膽固醇。長期血脂偏高會讓膽固醇堆積，血管壁狹窄、變硬，形成動脈粥樣硬化，進而會增加心肌梗塞及腦中風的風險，建議必須從日常飲食改善做起。

減脂護腦飲食 1：單元不飽和脂肪酸

「好的油脂」與「水溶性膳食纖維」是減脂護腦的兩大重點。以單元不飽和脂肪酸作為主要油脂來源，如橄欖油、腰果、酪梨等，有助於降低總膽固醇與低密度膽固醇；而 ω-3 脂肪酸，存在如鮭魚、核桃、亞麻仁油內，能降低總膽固醇與三酸甘油酯。「壞」的油脂—飽和脂肪酸則應減少食用，包括五花肉、牛腩、奶油等，避免低密度膽固醇升高。



減脂護腦飲食 2：水溶性膳食纖維

此外，水溶性膳食纖維在腸道中能與膽固醇結合並幫助排出體外。研究指出每日攝取約 3 克的葡甘露聚醣（蒟蒻中的主要成分）可有效降低約 14 mg/d 的低密度膽固醇。建議在日常飲食中運用蒟蒻入菜，以下提供一道食譜「生菜雞肉鬆」做為參考。

生菜雞肉鬆

- 雞胸肉切片塗烤肉醬，醃 30 分鐘
  烤箱預熱 200˚C，烤 10 分鐘，切丁備用
- 萵苣洗淨後，泡冰開水，取出後瀝乾水份備用
- 蒟蒻、帶皮蘋果、黃甜椒、西洋芹、洋蔥，切丁備用
- 核桃、腰果搗碎備用
- 起油鍋倒入橄欖油，將食材下鍋低溫拌炒（洋蔥、蒟蒻、黃甜椒、西洋芹、毛豆），加入鹽、黑胡椒調味
- 起鍋後，加入雞胸肉、帶皮蘋果丁、核桃粒、腰果粒，拌勻
- 最後盛在萵苣葉上，即可享用！