

抗發炎飲食講座

衛生福利部臺北醫院

李佩霓營養師



李佩霓 營養師兼科主任

*學歷

台北醫學大學保健營養學系 碩士畢業

台北醫學大學保健營養學系 學士畢業

*證照

高考營養師證書

合格加護病房認證營養師

合格糖尿病衛教人員

新北市糖尿病共同照護網

腎臟專科營養師

營養醫療專科營養師證書(TSPEN核發)

新北市長照服務人員證明

長期照護專業人員Level III

長期照護專業人員Level II

長期照護專業人員Level I

食品安全管制系統進階訓練班[60-B]

食品安全管制系統基礎訓練班[60-A]

保健食品初級工程師

前言

- 飲食的選擇是整體的概念，要預防疾病，並不是靠著只吃單一食物，或不吃單一食物就能夠改變的。所以，大家還是要學會的，是選擇對的食物。
- 發炎反應並不是十惡不赦→體內免疫系統遇到外界的微生物、化學物質、花粉、空氣汙染物等，開始變得活化，啟動一連串的急性發炎機制，阻止外界物質對身體造成傷害
- 若危機解除，急性發炎反應理當停止。假設體內免疫系統不斷維持著慢性發炎反應，即使體內沒有接收到什麼外界物質，身體依舊在慢性發炎，那就不是一件好事情了。

慢性發炎影響健康

- 身體發出求救訊號!皮膚莫名搔癢、或是自覺呼吸經常有異狀，卻不是喉嚨痛導致、甚至近日頻繁感冒、拉肚子，偶爾全身上下這裡痠那裡痛，實際都有可能是身體在發送發炎的「求救信號」？
- 身體若有慢性發炎狀況，有時會有一些大小不一的症狀反應在不同的生心理現象，如皮膚問題、消化道症狀、心情低落、焦慮疲倦等；甚至肥胖也有可能是因為飲食失衡、身體慢性發炎所造成。身體慢性發炎原因眾多，如感染病毒或細菌、自體免疫疾病、工作壓力、睡眠不足等，都可能是危險因子。
- 正視自身「飲食習慣」是否健康，否則也是影響身體發炎的主因。不健康的飲食習慣，過多高熱量、高糖分、高脂肪或高鈉的飲食，及含有反式脂肪的食物，容易導致體內慢性發炎，增加罹患糖尿病、肥胖和心血管疾病的風險。

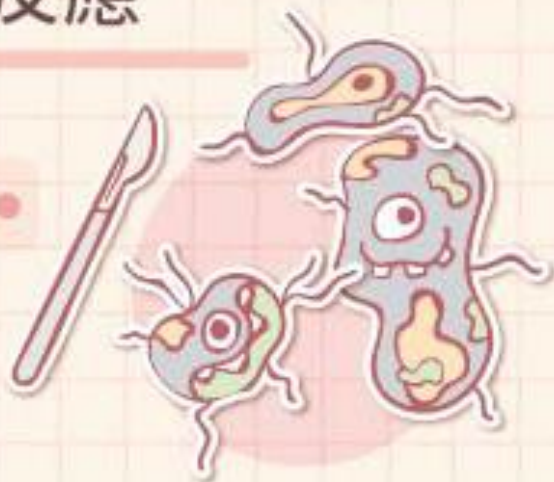
發炎反應

急性發炎反應

手術、感染引發



• 身體啟動修復
之後恢復正常



慢性發炎反應

• 可因為
食物而引發



持續發炎





致發炎飲食

容易導致身體慢性發炎的食物

- 精緻澱粉(加工過度)
- 過多油炸食物、加工反式脂肪
- 紅肉及紅肉加工食物(過度攝取)
- 糖飲(如高果糖糖漿加工等手搖飲)

澱粉攝取不過量，適量攝取保健康

- 澱粉是不可或缺的能量來源，過多過少都不利健康→澱粉經消化吸收會轉換成葡萄糖，是細胞能量的主要來源，供各個細胞正常運作，也和其他營養一樣，過多過少都對人體不佳。澱粉攝取過量，除了不利血糖穩定、影響血管健康、增加心血管疾病風險或其他疾病風險等。
- 長期不攝取澱粉者，若飲食上沒有注意，也容易引起其他健康問題。像是吃太多動物性蛋白質食物，造成腎臟負擔等。而且因為澱粉攝取不足的情況下，身體無法儲存肝醣作為能量，在需要使用能量時，反而會先消耗肌肉，肌肉量下降自然就會降低代謝，反而相較容易變胖，也容易增加心腦血管疾病的風險，肌肉量也會影響免疫力

擇食! 澱粉不是不吃而是要適量

澱粉是**不可或**缺的能量來源 過多過少都不利健康!



澱粉過多

- 不利於血糖穩定。
- 較容易變胖。
- 影響血管健康。
- 增心血管疾病風險。
- 增其他疾病風險等。



澱粉過少

- 容易體弱. 免疫差。
- 易肉吃多. 增腎負擔。
- 消耗肌肉降代謝。
- 代謝變差容易胖。
- 增心血管疾病風險。

澱粉如其他營養, 要吃, **過多過少**都不好。

三高. 減重不吃飯. 澱粉? 營養師:**要吃!**選對才是重點。

營養單一 但天然的澱粉



白飯, 精緻澱粉。
適合一般人. 消化道疾病.
腎臟病. 年長. 牙口問題等。
(不適合下述非精緻澱粉。)

營養多元 且天然的澱粉



糙米. 地瓜. 玉米. 南瓜. 芋頭.
山藥等, 非精緻澱粉。
推薦一般人. 三高. 糖尿病。
(無上述消化道疾病等)

營養單一 但加工的澱粉



白麵條. 吐司. 饅頭. 蘿蔔糕.
甜甜圈等, 加工精緻澱粉。
留意添加物, 不建議首選。

白飯雖然營養單一, 但是個**純粹的能量來源!**

澱粉攝取**關鍵在吃得好,** 營養師教**4觀念**吃得更養生!



一餐大致而言會是長這樣!



好選擇

適合自己的澱粉(圖2)。



好份量

建議一餐一拳頭, 比蔬菜少。



好順序

建議依序為菜、肉、飯。



好比例

菜:肉:飯 = 2:1:1。

身體處發炎狀態 油炸食物吃過量

- 「問題不在於食材的本身，而是油炸用油」，許多油炸食物常使用大豆沙拉油或葵花油，這些油脂當中含有很高量的Omega-6脂肪酸，食用過量容易引起發炎
- 高溫油炸類食物，吸附的油脂不但超多，而且這些炸油經過高溫處理後，極不穩定，容易酸敗，更會造成身體發炎、發胖
- 反式脂肪食物：反式脂肪→人工製造氫化油攝取過量，易造成動脈硬化，增加心血管疾病風險



吃油炸物會增加心理疾病風險？ >>>>



研究曝3大發現：患病率高7%

1

憂鬱症
風險增加



常食用油炸物者，
罹患憂鬱症風險

高出7%

2

焦慮症
風險增加



常食用油炸物者，
罹患焦慮症風險

高出12%

3

馬鈴薯製品
風險較高



罹患憂鬱症風險，
與其他油炸物相比

高出2%

紅肉及紅肉加工食物(過度攝取)

關於紅肉，To eat or not to eat？不少國內外各項研究報導都把現代人罹患大腸癌原因之一的矛頭指向紅肉，即牛肉、豬肉、羊肉及任何外觀呈現紅色的肉類，**紅肉是怎麼導致大腸癌？**經過研究，我們食用的紅肉中已知有4種成份可能誘發癌症：

- **血紅素鐵**：紅肉呈現紅色就是此物質所致，富含鐵質且人體容易吸收，攝取過量使得體內鐵質大量累積，又鐵質容易氧化，會導致體內產生過多氧化物、自由基破壞人體細胞甚至DNA，可能讓一般細胞轉變為癌細胞。
- **N-羥基乙醯神經胺酸**：在紅肉與內臟中含量豐富，攝入後可能會誘發輕微的發炎反應，科學家在腫瘤組織中發現此物質的濃度高於一般正常組織，所以懷疑它對腫瘤的發展成長有所幫助。
- **高脂肪高熱量**：科學證據顯示高脂肪高熱量的食物與癌症風險呈現正相關現象，又如果人體體脂肪同樣過高，也是刺激癌細胞形成的條件。
- **異環胺**：紅肉經過高溫燒烤而產生此物質，它以及另外產生的多環芳香烴都是能破壞細胞DNA而致癌的的物質，提高罹患大腸癌的風險。

紅肉及紅肉加工食物(過度攝取)

關於紅肉，**To eat or not to eat**？不少國內外各項研究報導都把現代人罹患大腸癌原因之一的矛頭指向紅肉，即牛肉、豬肉、羊肉及任何外觀呈現紅色的肉類，**紅肉是怎麼導致大腸癌？**經過研究，

上面講的東西真是好可怕，那我完全不吃紅肉就好了嗎？

你可能要失望了，雖然紅肉確實是造成大腸癌的危險因子，但其實光是先天性遺傳造成的大腸癌就佔了全部病例的20%，跟吃不吃紅肉一點關係都沒有，另外只要是BMI \geq 24的肥胖、缺乏運動、抽煙與喝酒習慣、超過50歲甚至是工作時間過長全都是後天罹患大腸癌的危險因子。

國際期刊「刺絡針」在2015年的研究指出，每天吃超過100克的紅肉確實會增加17%罹患大腸癌的風險，換算為在1000人中約有66人。

只是，就算只吃很少的紅肉或加工肉品，每1000人中仍然會有56人罹患大腸癌.....

肪同樣過高，也是刺激癌細胞形成的條件。

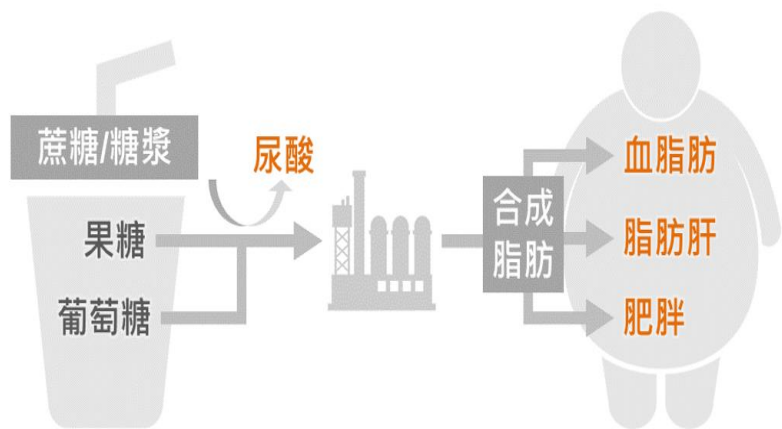
- **異環胺**：紅肉經過高溫燒烤而產生此物質，它以及另外產生的多環芳香烴都是能破壞細胞DNA而致癌的的物質，提高罹患大腸癌的風險。

過度糖分讓你體內發炎、免疫下降！

根據衛福部資料顯示，每人每日添加糖的攝取應低於50公克，但常常一杯手搖飲料就超過了糖份攝取量。吃糖使人心情愉快、容易上癮，卻也帶來許多健康上的隱患，吃糖使人過敏發炎、發胖，因此吃糖務必謹慎評估份量。

你為什麼應該要戒糖

含糖飲料、加工甜食和果糖隱藏的代謝危機





預防慢性發炎致病！多種抗發炎食物築起身心靈防護牆

減少慢性發炎~預防癌症及延緩老化齊步走

康健雜誌

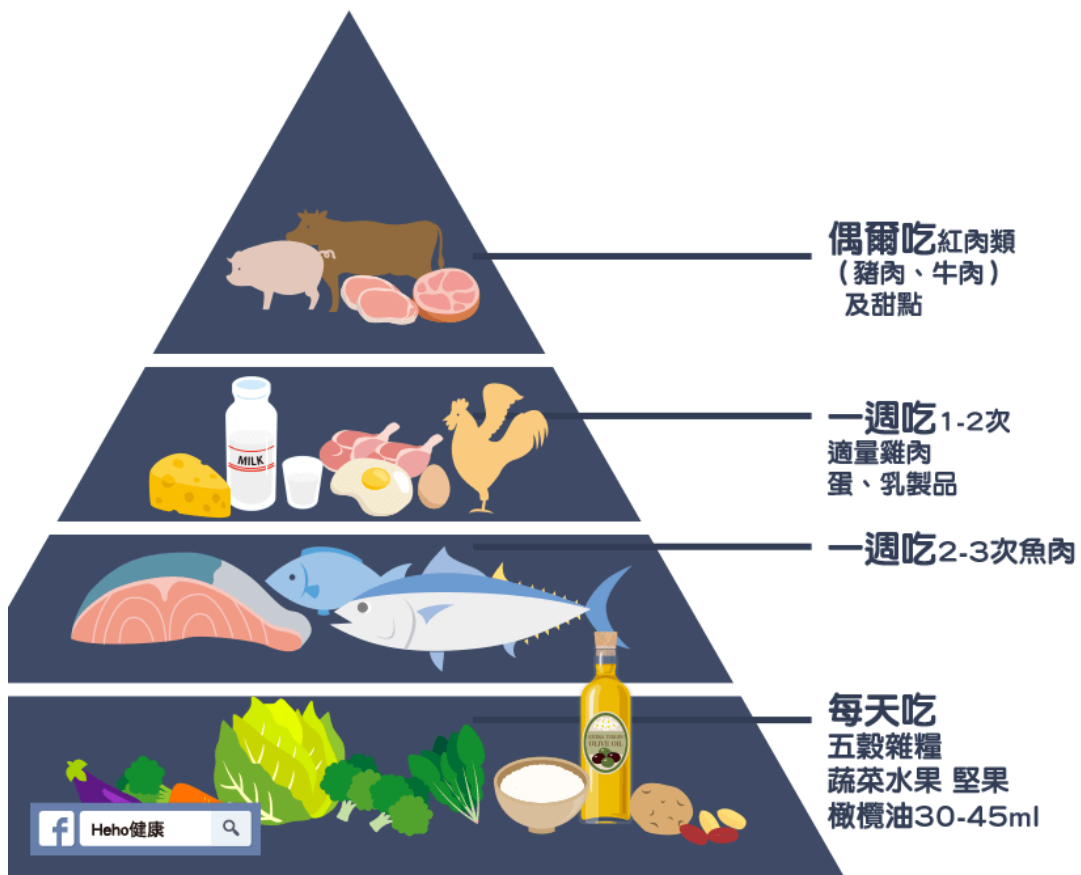


吃出抗發炎體質，美國專家推出抗發炎飲食金字塔如何解決慢性發炎的問題，國內外專家指出，主要還是靠「吃」。美國知名的健康大師亞利桑納大學整合醫學計畫主任Andrew Weil，就曾提出「抗發炎飲食金字塔」

抗發炎飲食基本心法~均衡飲食是王道，我的健康餐盤

HEHO

適合台灣的「地中海飲食金字塔」



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



我的健康餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告



我的餐盤

我的健康餐盤



掌握**3好1巧** 幸福健康 活到老

- 1好 吃得下**
食材選軟嫩
好嚼好吞下
- 2好 吃得夠**
少量又多餐
吃夠才營養
- 3好 吃得對**
食物6大類
天天都吃對
- 1巧 吃得巧**
烹調小技巧
餐餐更美味

與心血管健康有關的保健食物

- 大豆(黃豆)
 - 大豆蛋白
 - 增加膽酸排泄
 - 降低膽固醇吸收
 - 增加肝細胞表面LDL receptor 活性→ ↑ LDL代謝
 - 異黃酮-類雌激素作用
 - ↓ 膽固醇
 - ↑ 血管內皮功能



● 利用平日飲食:豆腐、豆漿、其他大豆製品的補充> 萃取補充品

● 每日食用25公克的大豆蛋白搭配低膽固醇飲食: ↓ 心血管疾病危險性(FDA, 1999)

● 日本研究:大豆食品攝取→異黃酮素40-60mg/天

與心血管健康有關的保健食物

- 魚油
 - ω -3 脂肪酸:必須脂肪酸
 - EPA , DHA
 - ↓ TG
 - ↓ 發炎反應
 - ↑ NO , 使血管內皮放鬆→降血壓、 ↓ 血栓
 - 抗動脈粥狀硬化、降低冠狀動脈心臟疾病危險性

Omega-3 fatty acids are found in oily fish like salmon and flaxseed and canola oils



- 每周食用2-3次含豐富油脂的魚類，如:鯖魚、鮭魚、沙丁魚、秋刀魚等富含DHA和EPA魚種(340公克)，就可以達到每天攝取1-3克的 ω -3 不飽和脂肪酸

- 每日EPA和DHA的補充量不得大於3公克
- 魚油補充劑中的EPA、DHA不得大於2公克
- (選擇含Vitamin E或另行搭配補充)

資料來源:American Heart Association

與心血管健康有關的保健食物

- 植物固醇
 - 人體無法合成且絕大部分不被腸道所吸收
 - 堅果類食品：杏仁、核桃、腰果、開心果、芝麻、南瓜籽...等
 - ↓ 腸道吸收膽固醇
 - ↓ LDL-C
 - ↓ 動脈粥狀硬化的斑塊形成
- 美國國家膽固醇教育計畫
- 每天食用2克的植物固醇來調降膽固醇以降低心血管疾病危險因子

與心血管健康有關的保健食物

- 膳食纖維-天天五蔬果，健康跟隨我
 - NCEP ATP III →鼓勵多攝取膳食纖維
 - 膳食纖維-水溶性/非水溶性
 - 水溶性：↓膽固醇、幫助腸道蠕動、預防便秘
 - 燕麥麩、燕麥片、米麩、黃豆、豌豆、柑橘類、水果(如蘋果)
 - 非水溶性：幫助腸道蠕動及預防便秘功效
 - 全麥麵包、小麥麩及蔬菜等
- 美國國家膽固醇教育計畫
 - 每天食用20-30克的膳食纖維可降低心血管疾病危險因子

與心血管健康有關的保健食品

- 茶
 - 類黃酮-兒茶素(強抗氧化劑)
 - 未發酵/半發酵/全發酵茶
 - 抑制LDL氧化
 - ↓TC、TG
 - 保護血管內皮細胞功能
 - ↑血管擴張血液流通→ ↓血壓
 - 降低體脂肪→減輕體重
 - 降低心血管疾病危險性

沖泡茶3分鐘

每天1-2杯
(240cc/杯)

LDL : 低密度脂蛋白膽固醇

TC : 總膽固醇

TG : 三酸甘油酯

與心血管健康有關的保健食物

- 大蒜-蒜素
 - 刺鼻味的硫化物(Allicin)-1克生大蒜 : 3-4mg
 - ↓ TC、TG
 - 減少LDL氧化
 - 抑制血小板凝集-預防血栓
 - ↓ 血壓
 - 副作用 : 大量食用→腸胃不適/噁心/嘔吐/腹瀉
 - 每日食用1-2瓣的生鮮大蒜可達保健功效
 - 飲食均衡搭配適當大蒜攝取



LDL : 低密度脂蛋白膽固醇

TC : 總膽固醇

TG : 三酸甘油酯

與心血管健康有關的保健食物

- 維生素E與C
 - 天然的抗氧化劑
 - 抑制LDL氧化損傷
 - 抑制白血球黏附因子產生
 - 防止血管內皮功能變異

DRIs

維生素C：100mg/天

維生素E：12mg/天



與心血管健康有關的保健食物

抗氧化劑	食物來源
維生素E	<ul style="list-style-type: none">● 植物油：黃豆/玉米/紅花籽油● 深綠色蔬菜● 小麥胚芽● 豆類● 堅果種子類
維生素C	<ul style="list-style-type: none">● 水果：番石榴/柑橘類/柚子/檸檬/奇異果等● 深綠色蔬菜：如青椒/芥菜● 紅黃色蔬菜：如甜椒/蕃茄● 綠豆芽





結語~當自己身體的打火兄弟

定期健康檢查

適度壓力釋放

適度運動

均衡飲食