

薑母鴨、羊肉爐...「進補」竟可能造成腦溢血？中西醫齊揭 5 種可怕風險

秋冬一到，人人開始吃薑母鴨、羊肉爐、麻油雞「進補」，看在醫師眼裡，卻是危險的飲食習慣。中醫與西醫都認為，飲食清淡健康從平常就要做起，不需要隨季節而有太大變換，且只靠飲食無法真正做到心血管保健，還是需要搭配就診及運動。

冬天一到 相關指數就飆高

雙和醫院家醫科醫師葉睿儒表示，通常 30 歲後代謝會下降，因此「存骨本、存健康」從 30 歲以前就要開始做起。青春期發育後就是開始保養時機，但現代人喜歡吃高熱量的垃圾食物，許多年輕人血脂肪越來越高，就算代謝再快，長期下來身體也受不了。

葉睿儒說，由於亞洲地區有冬令進補的習俗，到了冬天或特定節氣，大家就會習慣吃羊肉爐、火鍋聚餐，因此許多病人明明在夏天都控制很好，一到冬天尿酸、膽固醇等就又變高，其中又以 50 歲上下的男性最多。

高鹽又含酒 不利心血管

秋冬愛吃火鍋、薑母鴨，會影響心血管疾病嗎？葉睿儒說，實際上沒有研究證實，有些中醫會認為羊肉爐內的當歸、黃耆有放鬆血管的效果，但要提醒的是，搭配火鍋吃，並非真正服用藥材，效果也相對較少。

長期攝取鍋物，依中醫角度而言，身體容易燥熱；就西醫而言，裡面所含的磷、鹽分等攝取過多，容易造成心血管問題。

葉睿儒說，先前曾有研究提到，吃羊肉爐時，剛開始會有部分降血壓效果，但後來血壓還是上升，最主要是裡面鹽分實在太多，對身體負擔更大。另外，薑母鴨、羊肉爐都會加酒，這對心血管疾病更是一大負擔。

溫補看體質 非人人皆宜

從中醫角度來看，新店耕莘醫院中醫科主任廖敏宏表示，清淡飲食是日常，不是只有秋冬才執行，這樣絕對來不及。

秋冬季節吃的羊肉爐、薑母鴨等，都是屬於比較溫補食物，不論是否為心血管疾病患者都要注意，裡頭有當歸、黃耆等中藥材，雖具有擴張周邊血管等活血功用，但食用過量皆不宜。

「還是要看個人體質。」廖敏宏說，心血管疾病的患者還有分類，有些人若有頭暈、心悸、怕冷、體力較差，走幾步路就氣喘吁吁等狀況屬氣虛，吃薑母鴨可能會好些；可是反觀血壓高、氣血不通者，再吃這些食物就會更危險，可能有腦溢血的風險。

吃當令最好 烹調盡量簡單

葉睿儒表示，建議心血管疾病患者，飲食上穩定、固定就好，不需要隨著季節做太大的變換。吃當令食材是最健康、最簡單的方式，當令食材的味道最好，營養也最足夠，不需要額外添加生長激素。以秋季而言，秋葵、文旦、山藥、甜椒等，都是當令不錯的食材；肉類則可以選擇吃秋刀魚、土魷等。

葉睿儒說，食材的烹調方式，會建議心血管疾病患者要吃地中海飲食，盡量不要像亞洲地區有過多的調味、過久的烹調。蔬菜水果類多使用涼拌，或是汆燙過後拌橄欖油或胡椒粉等，簡單調味，不用加醬油、味素或做紅燒、勾芡等複雜方式，肉類也是最簡單的煎或烤，再撒上鹽巴、胡椒粉即可。

3多3少3均衡 護心靠這招

心血管疾病患者，飲食到底要怎麼吃？葉睿儒說，會建議採用「3多3少3均衡」飲食，多喝白開水、多蔬果、多全穀根莖；少油脂、少鹽、少糖；選天然食材、均衡飲食、正常三餐，照這個方法做，心血管疾病發作的風險的確會降低。

廖敏宏則坦言，臨床上建議病人不要吃炸、烤、辣的食物，易上火氣，讓血壓高、體質燥熱、進而導致晚上睡不好，心情也會不穩定，容易煩躁。另外，要盡量避免攝取冰冷食物，人是溫體生物，代謝都在體溫下進行，太低就會做不了事情。他最後也提醒，「飲食並無法直接減少心血管疾病的發生，有問題時看醫師還是最重要。」