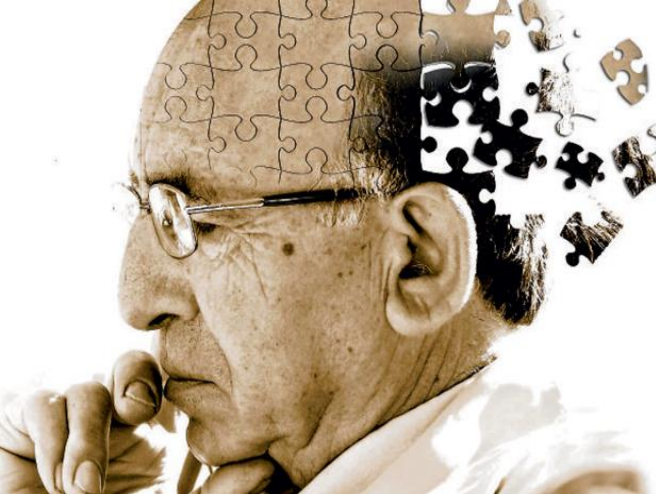


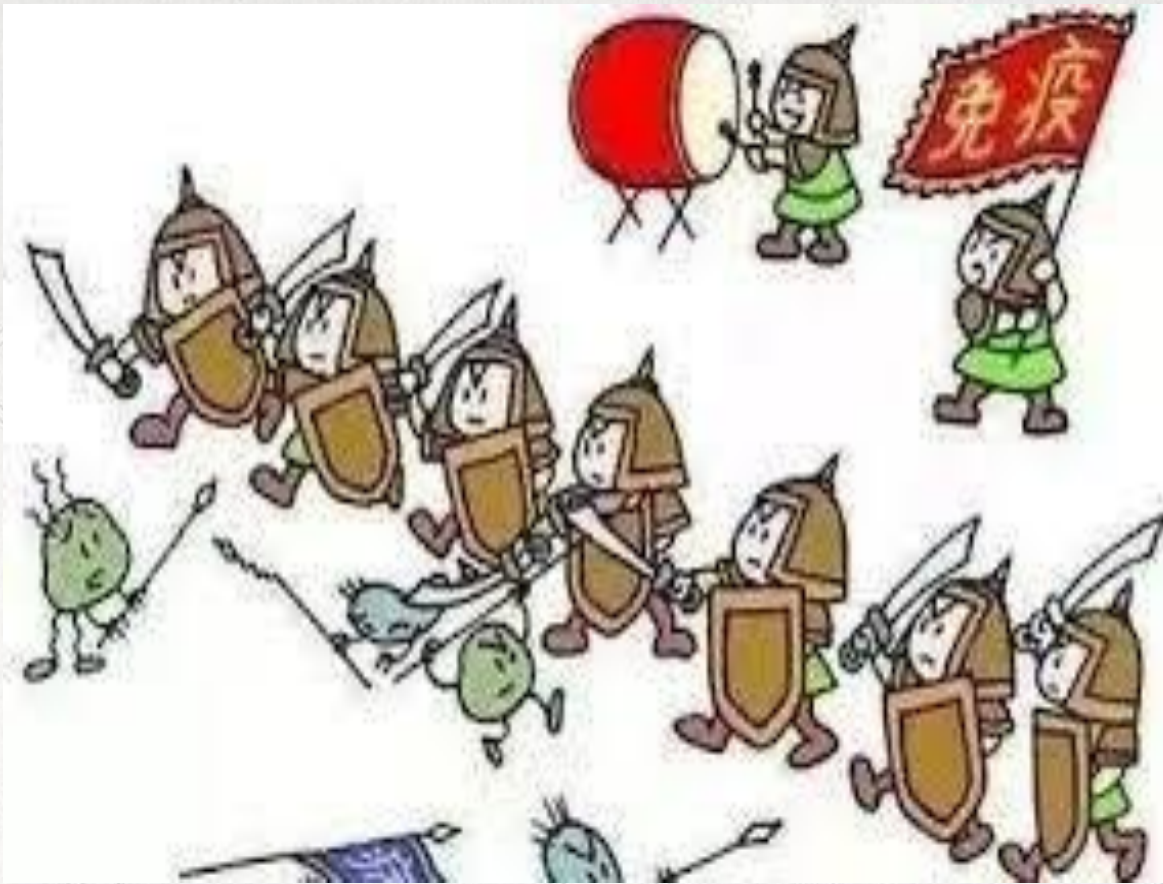


亞太食品產業發展協會講座

原來慢性發炎才是十大死因的
源頭！

主講者：許育禎 營養師

什麼是發炎？



“發炎”反應一指的是身體對於感染性生物（如細菌或病毒）、抗原（體內的外來物質）或組織損傷所產生的防禦作用。

身體出現發炎反應的主要表現主要是紅、腫、熱、痛。

發炎分為急性與慢性

- * 急性發炎：急性腸胃炎、感冒、外傷破皮…
- * 慢性發炎：反覆的急性發炎會變成慢性發炎

急性發炎 VS. 慢性發炎

● 數天至數週

● 紅/ 腫/ 熱/ 痛/ 局部功能喪失

- 如：感冒上呼吸道發炎、腸胃炎、齒齦炎、蚊蟲叮咬、皮膚擦傷…

● 較快改善



● 數月到數年

● 組織破壞、壞死、纖維化

- 如：過敏、氣喘、糖尿病、關節炎、心血管疾病…
- 較慢恢復，甚至有後遺症

你有慢性發炎嗎？

睡眠出狀況：常常疲勞晚上睡不好，睡醒後仍覺得疲憊、打瞌睡

皮膚出狀況：皮膚易發癢和過敏，臉頰胸前易發紅，
口腔乾澀或常破洞

痠痛難擺脫：肌肉關節常痠痛發麻，肚子悶痛，
脖子與後腦杓痠脹

功能明顯退化：爬樓梯比較沒有力氣且容易喘，
休息時覺得心臟在跳，記憶力減退

慢性發炎與壽命

- * 長壽老人的炎症水平較低
- * 近期有學者發布報導說，研究了一下長壽老人長壽原因，發現**長壽的人體內的炎症水平低**，由此可見身體炎症的確會嚴重影響到我們的身體健康。
- * 研究人員以684名百歲老人及其536名85~99歲高齡家屬為對象，檢測分析了他們的造血、代謝、肝腎功能以及細胞老化等生化指標，發現他們**體內不容易發炎**。
- * 美國康乃爾大學的納珊教授甚至說：「**我們很難找到任何醫療問題是和發炎無關的**」。

發炎是9成疾病的源頭

早安健康

就是也學會喝粥！精選小食請聰明選購
冷氣房裡請開3個點：避免冷風直吹、避免不乾濕漉漉
電風扇擺放有訣竅：降溫還能省荷包
睡覺時請開！一覺流汗濕透床單、打擊登革熱好體質
只要5分鐘！走路、椅子操、肩頸操，肩不痠痛
紅豆湯 Bye-bye！你不知道的8個天然助消化方

NO.13 2015.07-08

上火=警訊！

慢性發炎

原來

才是10大死因榜首

發炎

胃腸炎、中風、失智、肥胖、肝硬化、糖尿病、過動症、不孕、過敏反應大爆發

找出細胞裡的元兇！抗發炎、先防火

腸胃發炎一關卡，從今以後不怕過熱天

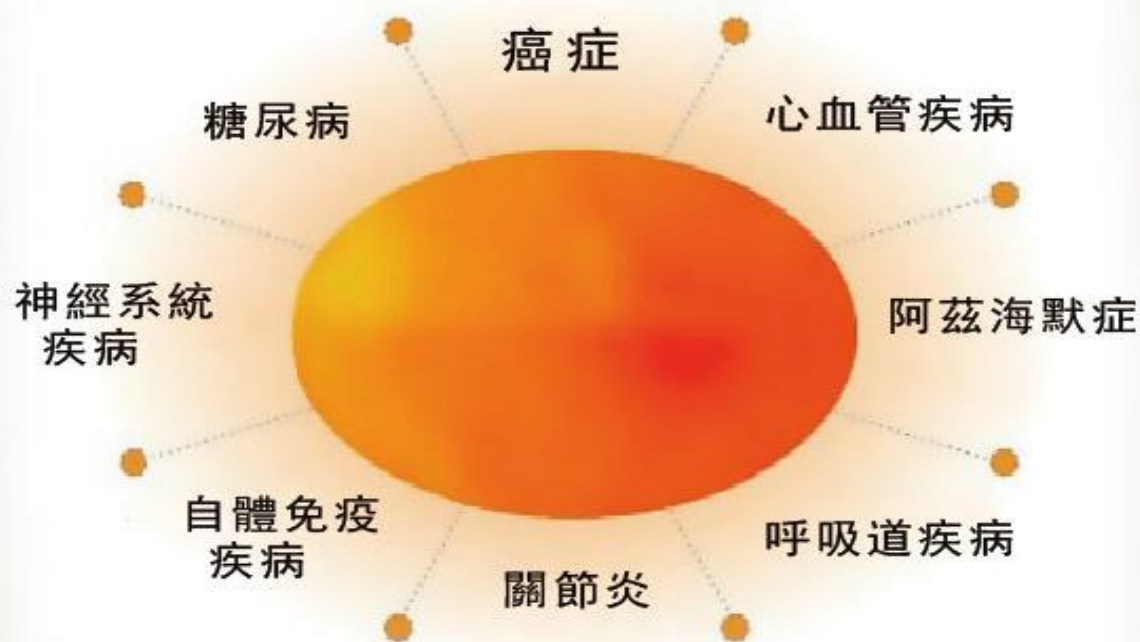
【小食精選】
地中海飲食金字塔
教你如何吃好體質
發炎無所遁形，從飲食做起！

【精選】5大抗發炎食品
10種改善腸胃，在地食料
食補品 → 到病除
中西醫對談！第1次 Q&A
預防發炎，從飲食做起
夏日炎炎，養生時間表



目前證實與慢性發炎相關的重大疾病

慢性發炎



引起發炎的不良生活習慣-睡眠與壓力



對於18歲至64歲的成年人來說
每天7至9小時的睡眠最佳

引起發炎的不良生活習慣-缺乏運動

運動時心跳數應達身體能
負荷最大心跳數的7成

預估最大心跳數為
220減去自己的年齡

每週至少五次

(大約是感到有點喘，
但還能說話的程度。)

每次運動至少30分鐘

357運動新準則

適合成年人運動

健走、爬山、騎腳踏車
、有氧舞蹈、游泳、騎腳
踏車、慢跑

引起發炎的不良生活習慣-飲食





您常吃發炎食物嗎？

常見的發炎食物有哪些???

糖份含量多的紅燈食物





油炸物





加工肉類、燒烤食物





含反式脂肪酸的食物





抗發炎的食品有哪些？

一.蔬果類

- * 每日三蔬兩果，許多蔬果都含有抗發炎成分的植化素，有助於改善身體的發炎反應。



二.綠茶

- * 近年來不少研究也指出，含有茶多酚(兒茶素)的綠茶，具有抗氧化、抗發炎的效果，建議一天飲用上限為500c.c.。



三.薑黃

- * 薑黃是一種帶有濃郁土味的香料，通常用於咖哩。
薑黃素（curcumin）是一種很強的抗發炎營養素。



四.黑巧克力

- * 巧克力中的黃烷醇（flavanols）是抗發炎作用的重要成分，具有抗發炎抗氧化作用，建議每日食用40-50公克70%以上的黑巧克力。

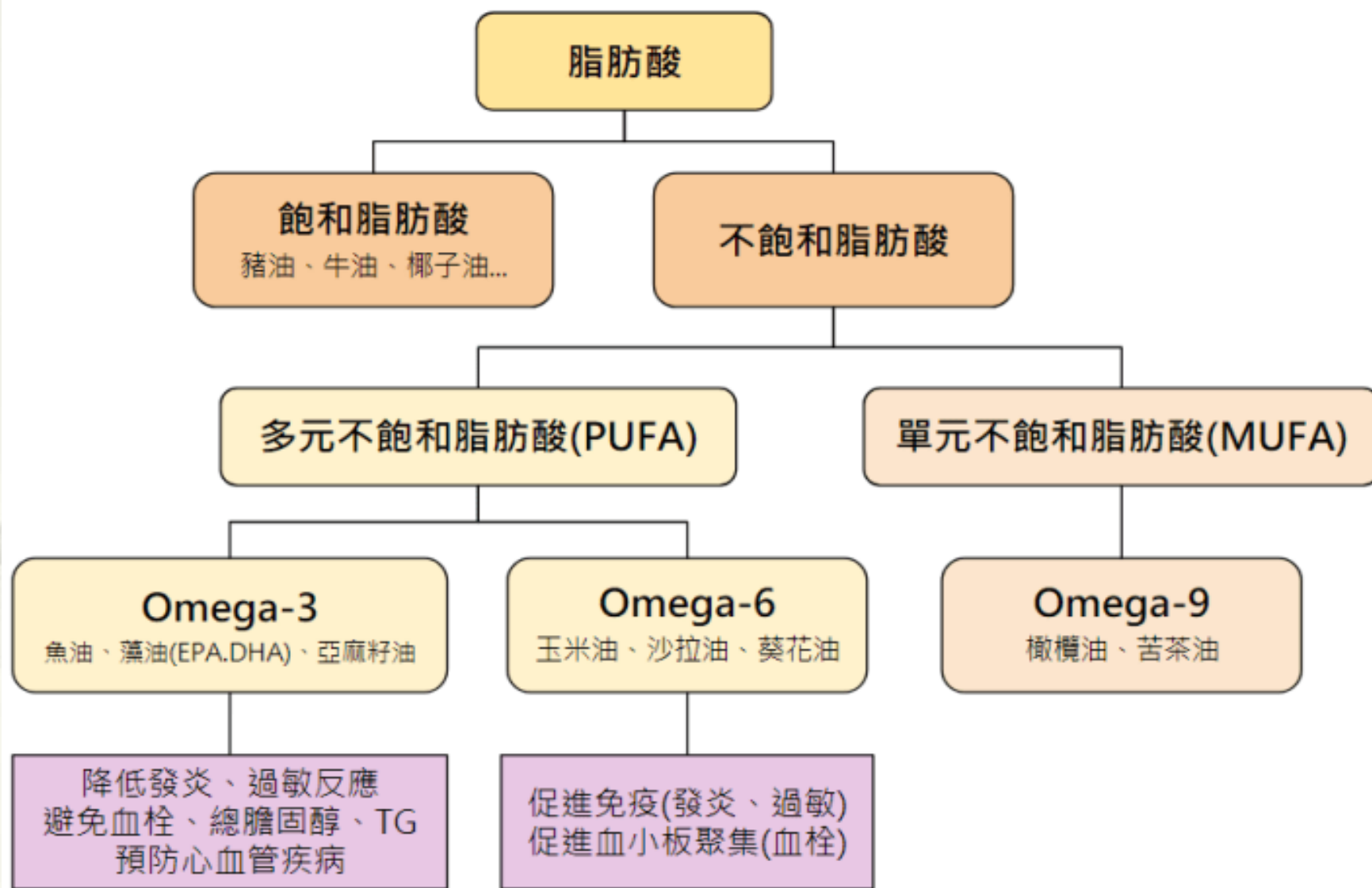


五.好油與堅果種子

油脂中的Omega-3脂肪酸

是抗發炎的好幫手！

飲食中常見的脂肪酸分類



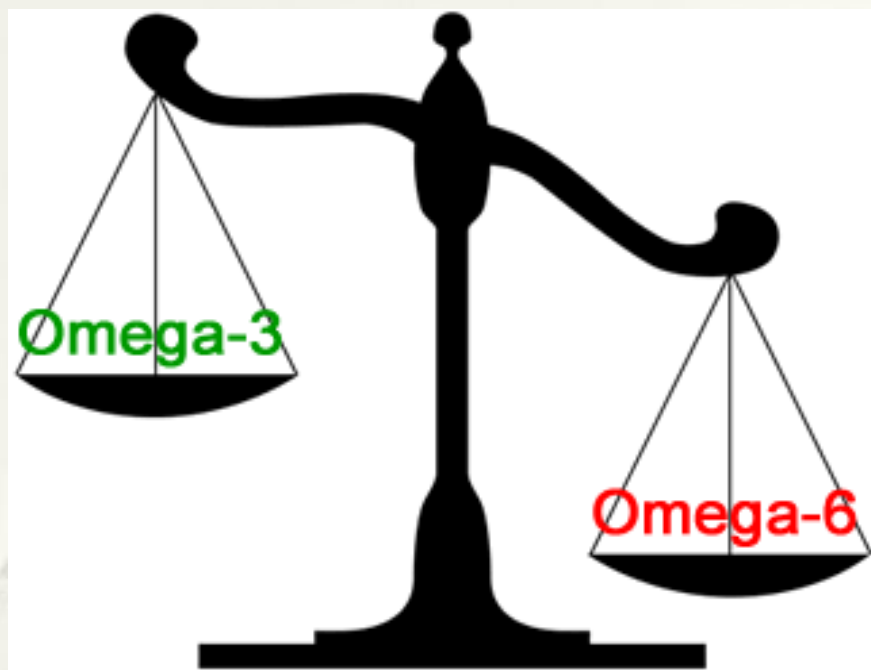
Omega-3與Omega-6比例失衡

食用油中，Omega-6含量遠超過Omega-3



※資料來源:衛生福利部食品營養成分資料庫

Omega-3多元不飽和脂肪酸的重要性



Omega-3: Omega-6 最佳比例= 1:2-1:4
國人的攝取比例= 1:20-1:40



發炎

好的油脂來源

- * 好的油脂可幫助抗發炎反應，包括亞麻籽油、紫蘇籽油、橄欖油、酪梨油、苦茶油、都是很好的選擇。



堅果種子類

- * 堅果裡面也富含Omega-3脂肪酸，可幫助抗發炎，每天一湯匙為佳。

常見的堅果有哪些



腰果



核桃



胡桃



花生



芝麻



開心果



杏仁



夏威夷豆

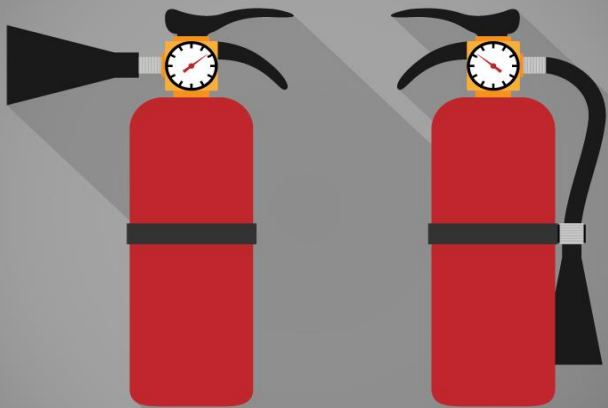


栗子不是堅果

深海魚肉

- * 深海魚中的油脂也含有豐富的Omega-3脂肪酸，可幫助抗發炎，一週建議食用兩次深海魚，例如：鮭魚、鮪魚、秋刀魚、沙丁魚、鯖魚、旗魚等。





減少發炎健康飲食原則

得舒飲食

得舒飲食5原則

選擇全穀
根莖類



每天至少一餐
選擇全穀類如：
地瓜、五穀飯

天天5蔬菜
適量水果



每天2.5碗的青
菜和2份水果

白肉及豆類
取代紅肉



多選擇雞、魚
肉， 取代豬肉及
牛肉

每天2杯低
脂奶類



奶製品: 保久乳、奶
粉、優格、優酪乳

吃堅果用好
油



多選擇單元不飽和
脂肪酸油脂: 橄欖
油、苦茶油

全穀根莖類 > 精緻澱粉



全穀根莖類有較多的膳食纖維

全穀根莖類有較多的維生素和礦物質

全穀根莖類不易使血糖上升、不易形成體脂肪

X 精製澱粉



白米飯



白麵條



白吐司

天天五蔬果 - 蔬菜要比水果多



五色蔬果含有豐富纖維質、植化素
五色蔬果含有豐富的維生素和礦物質
每天水果兩份、蔬菜要比水果多



白肉及豆類取代紅肉



豆製品好處: 熱量低、不含膽固醇、含有大豆異黃酮

白肉比紅肉好: 脂肪較少、膽固醇較少

紅肉的攝取跟某些癌症呈現正相關

吃堅果用好油

一天
一湯匙



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，約大拇指第一節大小

常見的堅果有哪些



腰果



核桃



胡桃



花生



芝麻



開心果



杏仁



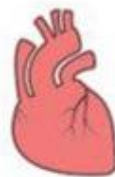
夏威夷豆



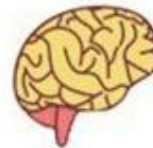
栗子不是堅果

吃夠堅果的好處

堅果不只提供營養素，研究也發現攝取足夠的堅果能有助於預防慢性疾病，如：



降低心血管
疾病風險



降低腦血管
疾病風險



降低高血脂
疾病風險

炒菜用油的好選擇



橄欖油: 適合清炒蔬菜、不建議油炸

酪梨油: 一般炒菜適用

苦茶油: 煎煮炒炸皆可



抗發炎的外食技巧

便利商店-健康早餐新選擇

- * 範例一：五穀三角飯糰+無糖高纖豆漿
- * 範例二：茶葉蛋+中型地瓜+無糖優酪乳



範例一



範例二



早餐店的健康料理



健康午晚餐



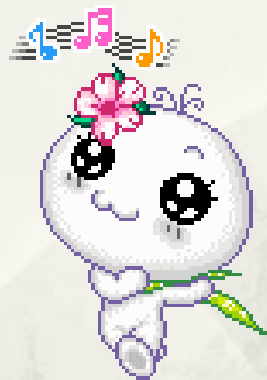
總結: 抗發炎的身體保養重點

充足的睡眠

保持運動習慣

適當的舒壓

均衡且清淡的飲食



谢谢大家的欣赏