



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 三高從口入



在一天裡，血壓每分鐘都會隨著不同的因素而變化，包括身體姿勢、體能活動、情緒及睡眠等。但以成年人來說，若收縮壓(上壓)持續處於140 (mmHg) 或以上，或舒張壓(下壓)持續處於90 (mmHg) 或以上，便是患上高血壓。



高血壓一般沒有症狀，不過血壓太高也可引致眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅等症狀。高血壓可能會引致嚴重的健康問題，包括中風、冠心病及心臟衰竭、慢性腎病等甚至是早逝。

## 高血壓

### 「三高」

「三高」是現代非常常見的三種慢性病，即高血壓、高膽固醇和高血糖的總稱

## 高膽固醇

衛生署最新人口健康調查與10年前同類調查相比，本港患高膽固醇的人數於10年間多了110萬名患者。

膽固醇是脂肪的一種，它不溶於血，血液中過量的膽固醇會沉積在血管內壁，造成血管管腔部分或完全阻塞。當供應血液給心肌的冠狀動脈阻塞時，就可能引致冠狀動脈心臟病（亦稱為冠心病）。

高膽固醇發病隱匿，大多沒有臨床症狀，故稱為“隱形殺手”。



## 高血糖

糖尿病是一種身體因缺乏胰島素、或對胰島素的反應減低，而引致血糖水平不穩的慢性疾病。胰島素負責控制血糖平衡。

糖尿病 I 型，是指身體只有少量或完全沒有胰島素分泌；糖尿病 II 型，是指胰島素的分泌減少，而身體的細胞亦減低對胰島素的反應。

糖尿病會增加患腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、腎病及神經系統疾病的機會。



當身體「入多出少」，便大大增加三高的風險。人如果沒節制地不停進食，加上少做運動，體內多餘的熱量便難以消耗，最終造成體重過高、脂肪量過高等問題，所以要對抗三高，**嚴選食物**是最重要的一環。**運動**亦很重要，可**改善心血管健康**狀況。建議每星期最好做三天、每次最少30分鐘的運動。



要避免病從口入，應依照「三低一高」：低糖、低鹽、低脂及高纖的飲食原則：

## 低糖

世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議：每日的糖分攝取量應少於50克糖。還要注意少食精製的白砂糖，宜選原味穀麥產品，因坊間很多穀類麥片均含有高糖分，容易令人墮入高糖陷阱

## 低鹽

世界衛生組織建議我們每日應攝取5克或以下食鹽；如患心腦血管疾病，更應控制在4克以下；烹調時應少用鹽及味精，改用檸檬汁、香料、香草等來代替

## 低脂

應控制脂肪及膽固醇的攝取量：避免進食動物性脂肪；盡量選植物脂肪、植物油（如芝麻油、葵花子油、菜籽油等）、瘦肉、家禽、魚類等

參考資料：

- <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/35390.html>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/59.html>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/8802.html>

圖片來源：<https://healthylives.tw/article/11159>



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

以上資料只供參考  
更新日期: 2018年6月28日