

健康饮食习惯 心脏疾病第一道防线

整理 禰晓雁

supplement@orientaldaily.com.my

随著时代进步，人们的饮食习惯也倾向速食文化，凡事只求方便，不讲究食物营养均衡与否。常言道，「人如其食」(You are what you eat)，这句话说得没错，因为您的饮食习惯将决定您的健康状况。

现今有越来越多人有著高胆固醇的困扰，而患者的年龄也越趋年轻化，肥胖症和2型糖尿病的患者也不断增加。研究结果显示，含高饱和脂肪及低膳食纤维的饮食习惯，将提高罹患心脏疾病和其它慢性疾病的风险。

在过去40年来，心脏疾病已成为大马人的「头号杀手」，情况令人担忧。但患者往往没有给予及时治疗，直到病情恶化时，一切为时已晚。

须知道，高血胆固醇，尤其是高低密度脂蛋白(LDL)胆固醇，是导致动脉硬化的罪魁祸首。坏胆固醇、脂肪、钙及其大物质将堆积(或称斑块)在动脉内壁，当这些板块的形成增多时，将进一步导致血流阻塞。如果这种情况发生在冠状动脉血

管，随之而来的就是心脏病发作。

典型的西式饮食含有许多的加工脂肪、面粉、乳制品及红肉；而这类的饮食将逐步导致低密度脂蛋白被氧化、产生自由基、动脉血管里的斑块破裂等，进而产生许多健康问题。

在中国乡村地区，人们的饮食以植物性膳食为主，较少食用肉类，其冠状动脉疾病的发生率十分的低。由此可见，饮食习惯与慢性疾病的发生的确有著莫大的关系。

有鉴于此，拥有高胆固醇水平的人都被建议多食用以植物性为主的膳食，如新鲜的蔬菜、水果、全谷类等，而燕麦则是其中最佳的方法之一，以天然的方式协助降低胆固醇。

Beta 葡聚糖降胆固醇控血糖

燕麦，尤其是燕麦麸，是一种营养丰富及有助维持心脏健康的食品。研究结果显示，燕麦里有助降低胆固醇的成分为Beta-葡聚糖，它是一种天然存在于燕麦里的水溶性纤维。临床实验证明，燕麦Beta-葡聚糖能在人体的消化道里形成厚厚的粘膜并与胆固醇结合，然后把胆固醇排出体外，从中协助降低胆固醇水平。

此外，研究结果也显示，每日摄取3克的燕麦Beta-葡聚糖，再配合低饱和脂肪和低胆固醇的饮食，有助降低胆固醇。不过，若您想从一般的燕麦片里摄取每日3克的Beta-葡聚糖，您必须每天食用约70克或10汤匙的燕麦才足够。

如今，Biogrow Oat BG22™为您提供更方便的选择，以较轻松的方式帮助维持心脏健康。Biogrow Oat BG22™采用进口自瑞典的燕麦麸粉所制成。燕麦麸是燕麦谷物的外层，含有最高浓度的燕麦Beta-葡聚糖。此外，Biogrow Oat BG22™含有20%高分子量



Biogrow Oat BG22™让您以天然的方式帮助降低胆固醇。

的Beta-葡聚糖，其高浓度及溶解性将在肠道内形成一个厚厚的粘性凝胶，以协助降低胆固醇水平及控制血糖水平。

欲知详情，请联络03-7956 2220或电邮至info@biogrow.com.my查询。

~以上资讯由Legosan(马)私人有限公司提供~