



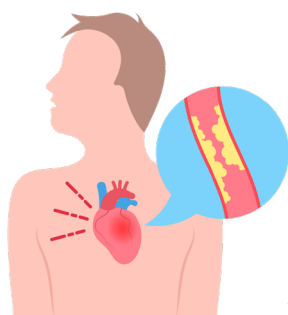
陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

有益心臟健康的營養素

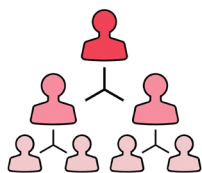
營養補充品與心臟健康

心臟病是人類的第一殺手。其中，冠狀動脈心臟病（冠心病）最常見，也是造成心臟病死亡的最主要病因。世界衛生組織的調查資料顯示全球每年有大約740萬人死於冠心病；而在香港，心臟病在最常見的致命疾病中排名第三，因心臟病而死亡的人數佔總死亡人數的13%左右。



冠心病的成因是由於膽固醇和脂類物質以及鈣離子沉積在冠狀動脈內壁而形成斑塊，造成冠狀動脈硬化、管腔變窄或阻塞，導致心肌供血不足，進而引發心絞痛、胸痛等病徵。

冠心病的風險因素眾多，分為不可控因素和可控因素兩大類：



不可控風險因素：主要包括遺傳、性別（男性患心臟病的風險高於女性）和年齡增長；



可控因素：高血膽固醇、高血壓、肥胖、鈉鹽攝入過多、高膳食飽和脂肪、高反式脂肪攝入、高糖攝入、低膳食纖維、缺乏運動、長期壓力、過量飲酒和吸煙。

心臟作為人體血液循環、氧氣和各種營養物質供應的中心器官，需要我們以健康的生活方式來保護，包括均衡飲食、適量運動、控制體重、規律生活、遠離吸煙等，使血脂血壓得到更好的控制，以降低冠心病的發生。除此之外，也可適當攝入能促進心血管健康的營養補充品。





陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

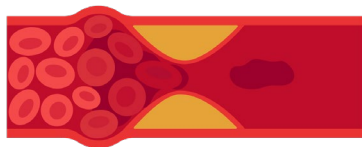


魚油富含奧米加3不飽和脂肪酸（EPA和DHA）。

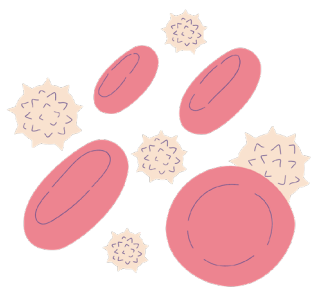
奧米加3不飽和脂肪酸功效:



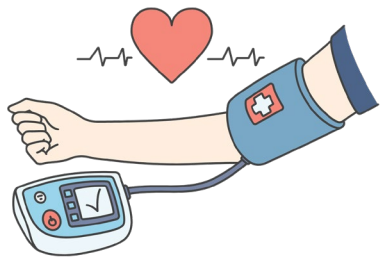
1.有效降低血液中的三酸甘油酯，從而阻礙有害脂類沉澱物在冠狀動脈內的積聚，有助於心臟病的預防。



1.具有良好的抗血栓作用。血栓的形成是由於血小板在凝血因子的作用下於血管內凝集，從而堵塞血管而導致供血不足。奧米加3不飽和脂肪酸的攝入可以抑制血小板凝集與血管收縮的血栓素A2（TXA2）的產生，並促進體內具有血管舒張功能的前列環素（PGI2）的生成，從而減少血液黏稠度和維持血流的暢通。



1.具有強有力的抗炎效力。在血管中，炎症反應可能會導致血管內壁損傷，進而加速脂肪沉積物的堆積和破裂。奧米加3不飽和脂肪酸可以抑制炎症因子的產生，並減少白血球在血管內的聚集，從而緩解血管炎症，降低冠狀動脈阻塞的可能。



1.預防高血壓的發生。高血壓患者一般不會感受到明顯的症狀，但長期的血壓過高會對血管功能造成破壞，引起血管損傷，促進膽固醇在冠狀動脈內的沉積，被認為是導致冠心病的「隱形殺手」。

奧米加3不飽和脂肪酸可以增強血管舒張作用並改善動脈血管的功能，進而減少血管阻力和調節血壓，降低冠心病的發生風險。



陳振宇教授

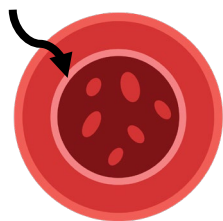
康寶萊營養諮詢委員會成員



市面上出售兩種氨基酸心血管健康補充品,即精氨酸 (L-Arginine)和瓜氨酸 (L-citruline)。1998年度諾貝爾生理學或醫學獎授予三名美國科學家—Robert F. Furchgott、Louis J. Ignarro和Ferid Murad, 因為他們三人發現一氧化氮氣體是維持血管健康不可或缺的信使分子。人體內的血管(動脈、靜脈及毛細血管)加起來長度至少有9.6萬公里以上, 是我們生命的交通運輸線。

血管內皮細胞可以把精氨酸 (L-Arginine)轉化成一氧化氮, 而瓜氨酸可以轉化成精氨酸。

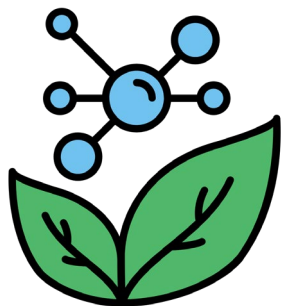
內皮細胞



一氧化氮的作用是擴張血管平滑肌, 舒張血管, 保持血管乾淨, 維持血壓正常和防止動脈粥樣硬化。

一氧化氮合成不足與慢性疾病有很大關係。進一步的研究發現高脂血症、動脈粥樣硬化、冠心病、高血壓和男性勃起障礙等病人, 一氧化氮缺乏。

隨著年齡的增長, 老年人體內的一氧化氮水準也明顯下降。這是因為血管的內皮細胞不健康, 就無法製造足夠的一氧化氮, 而導致這些疾病的發生。運動時, 血液的流動加速, 也可刺激內皮細胞合成一氧化氮。



保護心血管健康需要攝入抗氧化劑。

人體在新陳代謝後過程中會產生一定量的副產物自由基, 其活性極強, 如不消除, 會對心臟等器官及血管造成傷害, 引起炎症反應, 導致血管內壁損傷, 加速膽固醇和脂肪的沉積。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



細胞防禦自由基的第一道防線是由幾個酵素也稱酶所組成，包括超氧化物歧化酶（superoxide dismutase）、過氧化氫酶（catalase）、谷胱甘肽過氧化酶（glutathione peroxidase）和胱甘肽還原酶（glutathione reductase）。

清除自由基的第二道防線是抗氧化劑。維他命A、C、E和胡蘿蔔素是很強的天然抗氧化劑。多攝入富含抗氧化劑的食物如蔬菜，水果，茶、蒜等，都有清除自由基的功效。

綜上所述，均衡飲食，降低血總膽固醇的含量，保持健康的體重、配合健康的生活方式。如需要，康寶萊深海魚油和南極磷蝦油，可提供奧米加3不飽和脂肪酸和刺激一氧化氮產生的補充營養品 - 夜寧新，含精氨酸、瓜氨酸、維他命 A、C和E等抗氧化劑，對心血管健康都是有益的。



資料來源：陳振宇教授
康寶萊營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的 Facebook: Herbalife 及 Instagram: Herbalifehkofficial 或諮詢您的介紹人或健康教練