▶胸口疼痛是心肌梗塞的先兆之一。

預防心肌梗塞

6類食物有益心血管健康

心肌梗塞，即突發性心臟病，肇因是心血管血流「完全堵塞」，使得心臟缺乏血液供應、缺氧，導致人們昏倒、猝死。之所以會造成心臟血管的堵塞，主要有以下原因：一是血栓，另一則是動脈的粥狀硬化，也就是血管內皮發炎、壞死後，纖維化的組織堵住血管。預防心肌梗塞其中一個方法，是從飲食方面着手。

1 魚類

三文魚、秋刀魚、鯖魚

● 魚類富含奧米加3脂肪酸，具抗氧化作用，也含有EPA、DHA，其中EPA有降血脂、降三酸甘油脂效用，可預防心血管疾病。建議大家一天三餐中，有一餐吃一掌心大小的魚類。

2 綠色蔬菜

蘆筍、西蘭花、菠菜

● 綠色蔬菜富含膳食纖維、維他命B雜，有助脂肪代謝，降低血液中的膽固醇，減少油脂吸收，並降低脂肪，減少罹患心血管疾病的風險。

3 堅果種子類

葵瓜子、芝麻、開心果

● 堅果類富含不飽和脂肪酸以及維他命E，具抗氧化作用，可清除自由基，降低壞膽固醇，抑制動脈粥狀硬化。每天一把堅果，有助預防心血管疾病。

4 豆類

豆腐、豆漿

● 豆類富含植物性蛋白質，不飽和脂肪酸含量高，膳食纖維豐富，也含有豐富的大豆異黃酮，有助於脂肪代謝，尤其對於更年期的婦女，能有效降低壞膽固醇和血脂，減少膽固醇的吸收。

5 高維他命C水果類

番石榴、木瓜、奇異果、柑橘類

● 由於維他命C是水溶性氧化物質，有助降低血管內皮的氧化損傷，可以加快冠狀動脈血流量，保護血管壁的結構和功能。此外，維他命C可促進膽固醇轉變成膽汁酸，從而降低血中膽固醇的含量，有利防治心血管疾病。

6 茶類

無糖綠茶

● 喝兒茶素含量豐富的無糖綠茶，有助預防心血管疾病。研究指出，兒茶素能夠抑制大腸吸收膽固醇，因此可降低血清總膽固醇以及低密度膽固醇。

七大先兆

病人出現心肌梗塞之前，通常有七大先兆，包括：

（1）胸口正中心疼痛，或者不舒服；也有人會上腹痛，像是胃痛的感覺。

（2）手臂、左肩膀、左手肘、下巴、背部任何一個位置疼痛，或者不舒服（輻射性疼痛）。

（3）呼吸變得短促。

（4）噁心想吐。

（5）覺得頭昏腦脹，或者暈、意識不清。

（6）冒冷汗。

（7）臉色變得蒼白。

一旦出現以上症狀，並持續五分鐘以上，表示病人血管正在慢慢堵塞，需要特別提高警惕，應盡快求醫。

心肌梗塞每年在全球影響超過700萬人，若未能及時搶救，幾分鐘內就會奪走一條生命。在香港，急性心肌梗塞是引致死亡的主要原因之一，單在2021年就有1417宗登記死亡個案。

健康飲食

很多醫生表示，預防心肌梗塞發生，大家平時應該飲食健康、規律運動和進行定期檢查。在健康飲食方面，建議多攝取魚、綠色蔬菜、堅果、豆類、水果和茶類等六大類食物。

健康嗎 HEALTH CORE

「高危族」飲食要訣

除了進食一些有益的食品，心肌梗塞「高危族」的飲食，也有一些禁忌。

❶別攝取過多熱量

由於食物的消化、吸收及代謝，有賴大量血液參與，低熱量飲食可以減少心臟負荷。

❷避免過度飲食

一餐吃下大量食物，容易加重心臟負擔，建議採少量多餐的方式，並設定每日飲食的總分量。

❸避免高膽固醇、高脂肪飲食

曾發生心肌梗塞的患者，應盡量少吃肥肉、雞皮、豬皮、鴨皮、油炸食物、動物內臟、有殼海鮮（蝦、蟹、牡蠣等）及蛋黃等食物，以免攝取過多飽和脂肪與膽固醇。

❹注意鈉攝取量

建議每人每日鈉攝取量以2400毫克（約6克食鹽）為限。含鈉量高的食品，如鹽漬食品、速食、加工食品、臘肉、醬油、各式醬料等，應盡量減少攝取。

❺少喝含有高劑量咖啡因的飲料

由於咖啡因會刺激交感神經，導致血壓暫時性升高，有機會誘發心臟不適。所以，「高危族」應控制這類飲料的飲用量。

❻少吃甜食

少喝汽水、果汁，少吃糕餅、糖果、巧克力以及其他高糖食物，以防體內血脂增加。

番茄可提高免疫力

藥食同源

番茄是尋常之物，卻對健康大有裨益。番茄富含的維他命C因為有有機酸的保護，在存放與烹調時不容易遭受破壞，因此容易被人體吸收，對防治壞血病以及提高人體免疫力等，有重要作用。

另外，番茄含有葡萄糖、果糖，且容易被人體吸收，亦富含蘋果酸、檸檬酸和茄紅素。當中茄紅素具備強力的抗氧化作用，能幫助減少膽固醇。夏季將至，將番茄榨成汁飲用（約50毫升，每天2次至3次），可以防治中暑。

番茄炒蛋

材料：番茄2個、雞蛋4隻。

做法：

①番茄洗淨切塊。雞蛋打散。

②倒油入鑊，加熱，倒入蛋液，炒熟，雞蛋上碟備用。

③放油，兜炒番茄至七成熟，加入雞蛋，炒勻，待番茄全熟後，加適量鹽、糖調味，即成。

功效：開胃生津，助消化。

▶番茄炒蛋開胃生津。

趣趣地

創新體育課堂

近年來，貴州省黔西第一中學積極創新體育課堂，實行模塊化體育教學，學生根據自己的興趣愛好選擇體育模塊課程。此舉在充分發揮學生個性特長的同時，提高課堂效率，助力學生健康成長。圖為黔西第一中學一名學生進行田徑模塊跳高練習。 新華社

午睡不宜多過半粒鐘

生活解碼

有些人習慣午餐後小睡，但午睡對健康的好處和壞處，仍存在爭議，沒有統一的看法。根據2023年歐洲心臟病學會會議上公布的最新研究結果顯示，白天小睡30分鐘或更長時間，可能會增加罹患心房顫動的風險。

研究人員追蹤了逾20萬名西班牙大學畢業生，並將參與者分為三組：不打盹的人、午睡少於30分鐘的人，以及每天午睡30分鐘或更長時間的人。在近14年平均追蹤期內，有131名參與者罹患了心房顫動。

該研究結果發現，與小睡時間較短的人相比，小睡時間較長的人患心房顫動的風險，幾乎是前者的兩倍。同時，與短睡者相比，不打盹的人則沒有升高患心房顫動的風險。研究人員同時發現，與長時間午餐後小睡者相比，那些小睡少於15分鐘的人患心房顫動的風險降低了42%，而小睡15分鐘到30分鐘的人的風險，則降低了56%。

研究作者Jesus Diaz–Gutierrez博士指出，該研究結果顯示最佳的午睡時間為15分鐘至30分鐘，但仍需要更大規模的研究來確定短暫的小睡是否比完全不小睡更有益。長時間的白天小睡可能會擾亂身體的生理時鐘，導致人們夜間睡眠的時間縮短、醒來次數增加，以及體力活動減少。相比之下，白天短暫的小睡，可以改善晝夜節律、降低血壓數值並減輕壓力。因此，對於無法一覺到天亮的人來說，建議避免依靠小睡來彌補睡眠不足。

Health Talk 健康醫聊

高蛋白食物的「減脂密碼」

研究發現

深圳灣實驗室科研人員最新研究發現，高蛋白食物之所以有助於減脂，是因為其中的營養素半胱氨酸在發揮作用。相關研究成果，近日發表於科研期刊《細胞研究》。

高蛋白食物具有較好的減脂功效。但是，攝入高蛋白食物帶來的大量氨基酸代謝物，會加重腎臟負擔，引發新的健康問題。因此，科研人員試圖找出高蛋白食物的減脂機制，並有針對性地進行優化。

在動物實驗中，科研人員通過對20種氨基酸的篩選，發現半胱氨酸是發揮減脂功效的關鍵氨基酸，對機體脂肪的調節具有劑量依賴性效應；研究還揭示了半胱氨酸減脂的神經環路機制和底層分子機制。

科研人員表示，該研究成果豐富了飲食營養的神經感知機理以及「腦一體」器官互相作用的代謝調控機理，進一步探索了如何「吃」出健康的生物學問題。

深圳灣實驗室組建於2019年，是從事生命信息與生物醫藥研究的廣東省實驗室。

新華社

▲蝦是高蛋白食物。

責任編輯：張佩芬 美術編輯：葉錦秋