

有很多人对这类疾病（非传染性疾病，NCDs）的惊人统计数据，或它所引起的早逝无动于衷（是的，即便是30岁的年轻人也有猝死于心脏病！）。

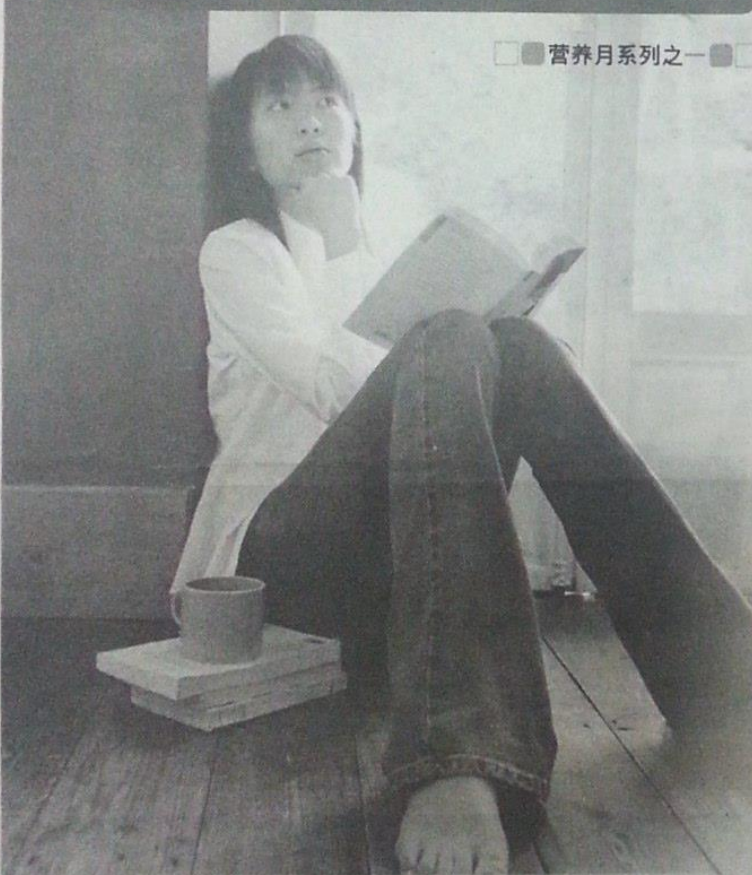
为何有那么多人对自己的健康漠不关心呢？那是因为不曾想过非传染性疾病会盯上我们？抑或是年轻就是健康的本钱，或是忙著为工作努力拼搏，好让自己能够在事业生涯中更上一层楼？

我们当中有很多人经常把事业摆在第一位，为了事业可以牺牲宝贵的时间青春，甚至最终踏上了健康；工作优先，甚至家人也被列为其次的例子也屡见不鲜。

愈慢身体敲警钟

忙里偷闲 避免慢性疾病

与饮食相关的慢性疾病（如：肥胖、糖尿病、心脏病和癌症）已经越来越普遍，为国人的健康敲响了警钟。这类疾病也称为非传染性疾病（NCDs），它们已经到了一个必须警戒的地步。



营养月系列之一

立即行动，关怀自己

想要知道更多关于其他营养资讯，欢迎参加马来西亚营养月「吃得健康，活得精彩：远离饮食相关疾病」嘉年华会，地点在谷中城展览中心（Hall 1），时间是2013年5月4日及5日（星期六至日）。嘉年华会内容包括免费营养检验、营养师和饮食专家的专业谘询，以及各项精彩活动等。

■ 作者：马来西亚营养协会主席郑怡祥博士，欲知详情，请致电03-56323301，或浏览 www.nutritionmonthmalaysia.org.my。

■ 本文是由2013年马来西亚营养月指导委员会提供。这项年度社区营养教育计划获得马来西亚营养协会、马来西亚饮食学会，以及马来西亚肥胖研究协会的支持。

借口1 时间总是不够用

今天，几乎所有的事情都与时间不够用扯上关系。显然的，「我没有时间」或「我太忙了」已成为人们的主要借口。这延伸出一个问题——它值得以健康来换取吗？

我们体内过多的脂肪、胆固醇、血糖和过高的血压是经过长时间不断地累积而成，而逐渐增加慢性疾病的风险。因此，预防非传染性疾病必须于年幼时期就得开始。若等到胸痛等问题出现才开始正视健康的生活方式，可能已时不我予了。

借口2 我不得空做运动

另一个不容忽视的事实是，很多国人都没有运动的习惯。很多上班族的大部分时间都在办公室里渡过，或是平均每天呆在车龙里1至2小时。即便在家30分钟，相比之下，很多人宁愿选择窝在沙发上看电视打发时间，也不想跑步机上锻炼以舒展筋骨。



A. 培养健康的饮食习惯

早餐：研究证实，营养均衡的早餐有助提高个人的集中力、警觉性和记忆力。健康早餐应包括高纤维、谷类及高蛋白食物，如牛奶和乳酪以提高代谢率，而高脂肪食物则应少吃。对于那些每天早上总是行色匆匆的人，以下几个简单步骤供参考：

- 前晚准备好次日带去上班的早餐。
- 上班途中为自己买一份健康早餐。
- 在公司的茶水间或自己的办公桌储备一些水果、新鲜面包、罐头金枪鱼（tuna）或沙丁鱼、小包装的牛奶、谷类食品，以及单包装的早餐谷粮或什锦果麦（muesli）。

午餐：不管工作有多忙，午餐是绝对不能少。然而，午餐时段不应吃得太饱，以免造成腹胀、困倦和提不起精神做事。

吃零食：很多上班族嗜吃不健康的零食，尤其是以碳水化合物为主的食品。如果真的无法解馋，可选择水果、坚果；高纤维的谷粮、燕麦片、燕麦粿，以及不含奶油的饼干或酥饼等健康的零食。

B. 明智挑食物/保持活跃生活

所谓营养均衡的膳食，首要强调的是分量适中及涵括不同的食物种类。食物金字塔可以帮助你实践均衡饮食的目标。以下小

以下有一些帮助你监督本身健康状况的措施供参考：

参数 (非传染性疾病的风险因素)	目标值/限定值	建议时间间隔
体重指数 (BMI)	BMI-如果你的体重指数是... 小于18.5, 属于体重不足 18.5至24.9, 属于体重正常 大过或相等25.0, 属于超重 大过或相等30.0, 属于肥胖	每个月两次
血糖水平	空腹: 小于5.6mmol/L 随机: 小于7.8mmol/L	每年一次
血脂组合	三酰甘油 (TG): 小于1.7mmol/L 高密度脂蛋白 (HDL): 大于1.6mmol/L 低密度脂蛋白 (LDL): 小于2.6mmol/L 总胆固醇: 小于5.2mmol/L * 高密度脂蛋白=好胆固醇; 低密度脂蛋白=坏胆固醇	每年一次
血压	低于130/85mm/Hg	每年一次

借口3 凡事要快速方便

今天，我们生活在一个快节奏的社会，方便和快速的选择方式大受欢迎。相比在家烹饪健康的饭菜，很多人宁愿选择方便而外出用餐或订购外卖食品。

这些速食通常来自附近的小食摊、售卖本地美食的嘛嘛档和快餐连锁店，但不论是本地的或西式的食物，往往含有大量的脂肪、糖和盐，有的甚至缺少人体所需要的维生素和矿物质。

另外，这些食物的分量都是过大的，而在不知不觉中摄入过多的盐、糖、脂肪和热量，以致导致个人饮食过量，致使非传染性疾病「有机可乘」。

健康生活3关键

提示也有助你作出明智的选择：

- 以健康烹饪方法为首选，例如以蒸煮、烘烤或汤羹类取代油炸类。
- 选择低脂、少糖和少盐的食物。
- 在每日三餐中多纳入蔬菜和水果。
- 少吃油腻的肉汁，它们通常含有过多的脂肪和脂肪。
- 多喝白开水以取代含糖饮料。

无论生活多忙碌，都应该抽空进行一些简单运动。任何时刻都可舒展一下筋骨，与激烈运动比较，点滴累积的体力活动同样可带给你意想不到的好处。

C. 跟进自己的健康状况

越早了解自己可能面对的非传染性疾病的风险和因素很重要。所谓知己知彼，及早发现并采取相应的防范措施，这样你就有机会控制这些风险。遗憾的是，很多时候，这些风险因素或非传染性疾病因为发现的太晚，而衍生为难以逆转或治疗的问题。

因此，提前作好你每一个月，每一季或年度的体检计划。

关于自己的健康状况，你应该要知道如何著手处理。一些简单的自行监督措施，如测量体重和身高，有助你了解自己的健康变化。