

《讓我們來關心自己》◎本社醫務室

健康之道

健康之道

禁吃肉類可以
預防動脈硬化

人類是因為血管的老化而老化，血管的生命就是我們的生命。患血管硬化時，身體各部門就失去了彈性，沒有彈性就會動作緩慢，反應遲鈍，也

就是老化現象。

動脈的硬化在頭部謂腦中風，在心臟謂狹心性，心肌梗塞，在腎謂腎不全、尿毒症等，其原因不外是肉食（動物性食品）引起，也就是膽固醇。

膽固醇它是荷爾蒙，膽汁

酸的原料，它會保護血管，所以必須由肝臟來製造，其所須的量相當於每日所吃食品中膽固醇攝取量之三倍。

膽固醇像油與水，不能與血液融和，所以血液流動中，血液的表面上層就有浮漂的脂



質性蛋白質的膽固醇，將這些膽固醇運搬給各細胞使用，謂之低比重（LIPID）蛋白（LDL）之作用，相反地也要回收剩餘膽固醇之工作。

健康的人LDL的量會保持一定的量，不健康的人便無法如此。而脂質不能消化血液便會變為泡沫狀而粘著於血管壁且沈澱在動脈裡，血管內腔就變成狹小而且失去了彈性，就是動脈硬化症。

預防動脈硬化症必須要膽固醇之攝取與消化調和（新陳代謝）。動脈硬化最大原因是肉食，因為飽和脂肪酸（動物性食品）會使細胞之LDL受容體之數減少而致膽固醇量多

餘，血液變成泡沫狀而沈澱粘著於血管壁，終致動脈硬化（註：排泄廢物較營養素之吸收重要）。所以禁食動物性食品為妙。

又增加HDL——回收多餘的膽固醇之工作者也是預防此疾很好的辦法。(1)慢跑。(2)多吃維生素E天然食品。(註：不要吃藥品營養素)。(3)多吃低熱量食品（水果、青菜等天然食品）

動脈硬化最危險因素是吸菸，攝取高糖質食品（砂糖製造的糖果，餅類），而肥胖、運動不夠或攝取動物性食品（蛋，肉等），它會減少HDL而患動脈硬化症。

中原大學—基和伙食團招生

伙食團除了解決我們吃的問題，填飽我們的肚皮之外，更重要的，它更充實了我們的心靈，給予我們人生一個正確的指標，使我們不再迷惘，不再徬徨。因此，本團將儘量配合學校的活動，安排一適合在學的青年學子們修道的方式，使其不與學校、家庭生活脫節，進而能溶入各位學長的生活，使您活得更有價值、更有意義。

伙食團是屬於大家的，她因您的參與而成長，而得以綿延不絕，因此，凡就讀中壢區大專院校的同學們，可以以電話與我們聯絡，或直接到本團來亦可。本團地址、電話如下：
地址：中壢市中北路7號6樓
電話：(〇三)四五六三二四九
後學僅代表本團，竭誠地歡迎您的加入。

聯絡人 楊麗敏記