

## 讀者 Q&A

**問題：** 請問水果應該在飯前或飯後吃？一天要吃多少才夠？

**回覆：** 依照國民健康署飲食指南，一般成年人建議每日水果攝取量為 2-4 份，以一般家用碗八分滿或拳頭大小為一份；而吃水果的時機因人而異，若無特別不適情況，飯前或飯後食用皆可；但若您飯前空腹食用水果容易造成胃酸逆流或脹氣，則可調整為飯後食用。

**問題：** 我上禮拜去做了健保的成人健檢，結果今天去拿報告，發現膽固醇竟然超標了，但只有超過一點點，醫師建議我要開始吃藥，請問真的有必要嗎？我其實真的沒有感覺不舒服耶！我是不是可以多運動、少吃油膩食物，這樣就好了？

**回覆：** 高血脂症就像是隱形殺手，許多病友常因無不適症狀而輕忽它，殊不知高血脂症正在悄悄地增加您罹

患心血管疾病的風險，例如：心肌梗塞、腦中風等，建議您必須正視這個問題，於初期時就積極的降低血脂。身體中的血脂有很大一部分是體內自行產生製造，因此除了生活型態調整（例如：戒菸、運動、減少食物中油脂攝取），適時的接受醫囑用藥，穩定控制血脂，方能有效降低心血管疾病風險，自在享受健康人生。

健康教育中心