

在马来西亚，每12名成年人中就有1人患有高血压、高血糖和高胆固醇等其中一种非传染性传染病主要风险因素。因此，采取相应措施势在必行。庆幸的是，通过健康筛查，它可以帮助你识别患上这些非传染性疾病的潜在风险。一旦你掌握了这些健康风险数据，无论是身体质量指数 (BMI)、血压还是胆固醇水平，你可以区分积极保持健康和被动治疗之间的差异。

体格检查
体格检查是评估身体健康和组成的重要方式，其中包括测量BMI、腰围、体脂肪百分比和血压。以下是对这些不同参数的解释以及你应该了解的信息。

1) 身体质量指数 (BMI)
BMI是体重和身高的简单指数，用于将个体分类为不同的体重类别 (即体重不足、正常、超重和肥胖)。正常范围为18.5和24.9kg/m²。超重 (25.0和29.9kg/m²) 或肥胖 (≥ 30.0kg/m²) 意味着异常或过度的脂肪积累，可增加患心脏病、糖尿病、中风等非传染性疾病的风险。

2) 腰围测量
腰围指的是围绕腰部的长度，是衡量脂肪在腹部蓄积程度的简单且实用的指标。测量腰围很简单，只需将卷尺放在下肋骨和上髌骨之间的中间位置，然后围绕此处进行测量即可。

男性腰围应维持在90公分以下，女性腰围则应控制在80公分以下。如果测量超出此范围值，可能意味着你有患非传染性疾病的风险。

3) 体脂肪百分比
体脂肪百分比是评估身体组成的重要组成部分，指的是脂肪组织占体重的比例。包括储存脂肪和必需脂肪。这一指标对于评估整体健康状况，以及识别肥胖、糖尿病和心血管疾病等各种健康问题的潜在风险很重要。测量体脂肪百分比的方法有多种，如生物电阻抗分析 (bioelectrical impedance analysis)、皮褶厚度技术 (skin-fold techniques)、人体测量方法 (anthropometric methods) 等。尽管这些方法的准确度有所不同，但它们有助于全面了解个人的健康、体能和营养状况，从而可以根据具体情况个性化预防和改善措施。

男性的体脂肪百分比应该低于25%，而女性则应该低于35%。超标的体脂肪百分比会增加患心脏病、糖尿病和高血压等非传染性疾病的风险。



杨幸尧博士 (Yong Heng Yaw)

定期體檢

掌握數據 不讓非傳染性疾病得逞

4) 血压
血压指的是血液在动脉中流动时的压力，是评估心血管健康的重要指标。通常用两个数字表示：收缩压 (心脏跳动时压力) 和舒张压 (心脏在两次跳动之间休息时的压力)。

保持最佳健康状态的血压范围为收缩压在120至129毫米汞柱 (mmHg) 以下，舒张压在80至84毫米汞柱 (mmHg) 以下。这些数值表示你的心血管系统处于健康状态。然而，如果你的收缩压高于140毫米汞柱 (mmHg) 或舒张压读数高于90毫米汞柱 (mmHg)，可能意味着你患上高血压，可增加患中风和心脏病等非传染性疾病的风险。

血液检测项目
血液检测项目评估血液中的重要健康指标。尽管有许多参数被测量，但本文将重点解释两个关键指标：血糖水平和血脂检测。

1) 血糖水平
血糖是我们从食物中获取的主要能量来源。当我们摄取食物时，身体会将其分解成葡萄糖，然后释放到血液中。胰岛素是一种重要的激素，帮助将这些葡萄糖从血液输送到身体细胞中。此过程若受到干扰，可能导致血糖水平升高。例如，糖尿病就是一种血糖水平持续高于正常范围的情况。

为了保持最佳健康状况，建议随机血糖测试的血糖水平应保持在7.8mmol/L以下，空腹血糖测试的血糖水平应保持在5.6mmol/L以下。监测你的血糖水平非常重要，因为超出这些范围可能表明你有患糖尿病等非传染性疾病的风险。

2) 血脂检测
脂质 (lipid) 是指体内的脂肪，它在我们的健康中起着至关重要的作用。然而，当脂质失去平衡，就可能导致严重的健康问题。因此，血脂检测是一种综合性血液测试，用于测量包括胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)、低密度脂蛋白胆固醇 (LDL) 和三酰甘油。

为了保持健康的血脂状况，建议朝着以下目标努力：
● 胆固醇：低于5.2mmol/L
● 高密度脂蛋白胆固醇：男性高于1.45mmol/L，女性高于1.68mmol/L
● 低密度脂蛋白胆固醇：低于2.6mmol/L
● 三酰甘油：低于2.26mmol/L

高血糖和胆固醇水平可能使糖尿病和心脏病等非传染性疾病的警告。因此，个人必须定期进行健康筛查以监测血脂状况。



医句话：
在预防保健中，健康筛查至关重要。它能够及早发现潜在的健康问题或疾病，以便采取适当的行动改善健康状况。然而，尽管健康筛查很重要，根据2019年国家健康及发病率调查，只有49%的大马成年人接受过健康筛查，这一数据尤其令人担忧。

善用健康風險評估工具
要确保健康，每个人应该每两年进行一次健康筛查，包括身体组成检查。对于40岁以上且有非传染性疾病家族史的人士，建议按照医生建议安排每年一次或更频繁的健康筛查。此外，关注健康的生活方式选择，如健康饮食、体育锻炼、充足睡眠、压力管理和戒烟也很重要。这些简单的措施将有助于你保持健康和活力。

想要评估自己患非传染性疾病的风险者，可以浏览以下网站：

● BMI计算器
虽非专门用于评估非传染性疾病的工具，但计算你的BMI可作为与体重相关之潜在健康风险的重要指标。

● 糖尿病风险评估计算器 (Framingham Risk Score Calculator)
此工具根据年龄、性别、胆固醇水平、血压、吸烟状况等因素评估你10年内患上心血管疾病 (CVD) 的风险。

● H型糖尿病风险评估
这个简单的工具可根据年龄、体重、家族史和体力活动水平评估你患H型糖尿病的风险。

健康是最宝贵的财富，定期进行健康筛查是预防患上非传染性疾病的重要步骤。通过简单的定期健康筛查，我们可以发现并控制这些潜在的健康威胁，防止其恶化。因此，定期进行健康筛查，并采取必要的生活方式调整，将为你健康之旅奠定良好基础。预防胜于治疗，珍惜健康，就从现在开始行动吧！



诺莱达博士 (Noraida Omar)

* 本文由2024年马来西亚营养月 (NMM) 提供。
* 这是由马来西亚营养学会 (NSM)、马来西亚饮食治疗师协会 (MDA) 和马来西亚营养师学会 (MSDC) 联合的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
* "Food-Fit-Fun Fair" 博览会活动将于5月22日至26日在吉隆坡Pavilion Bukit Jalil举行。
* 除了多项寓教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。

原住民美食一巴固蕨

马来西亚热带雨林赋予丰富的自然资源。原住民一般都是就地取材，食材取自大自然，只要是山林、河流、湖海里采摘或捕捞到的，都能经搭配料理成美食。

野菜料理是生活在热带雨林的里原住民的馈赠。婆罗洲有数以百计的蕨类植物，可食用或药用。其中两种最受欢迎的蕨类是米丁 (midin) 和巴固蕨 (paku pakis)。米丁的嫩芽像小逗号，新鲜茎叶是嫩红色；巴固蕨的嫩芽较肥壮且毛茸茸的，口感上，米丁比较爽脆，而巴固蕨质地软嫩。

在砂州的密林深处，你会看见凉拌蕨菜。他们先用热水烫烫，再拌入泰式酸辣酱。华人喜欢用蒜米、红葱头或洋葱拌蕨菜。而原住民则喜欢以口味的方式，用重海味、辣香扑鼻的参巴酱 (sambal belacan) 拌炒蕨菜。这也是伊班族非常享受的美食之一。这

道菜其实有点像是马来西亚半岛的马来风光 (kangkung belacan)。

高温油脂健康
一般上的烹饪都会用高温来爆香参巴酱。为了不让材料烧焦，用油量也不能少。油用多了，菜肴的热量也会变高。除此之外，高温烹调会让油的品质变劣，尤其是用上不健康的油，在这个时候就会产生自由基了。这会产生更多的自由基，不利于健康。建议不要等油冒烟后才放入食材。

正确的热油应该先把手柄烧热，放入少许油，再加入参巴酱翻炒炒香，接着加水，放入巴固蕨，一同煮熟。这样就能不让温度超过100°度，以减少致癌物产生的风险，以低温度炖煮，拉长烹调时间，还是能炒出好风味。

至于凉拌巴固蕨偏向于酸辣口味，适用于开胃菜。而这当高不开酸柑汁和辣椒。一些当地人会用醋来代替酸柑汁。配菜方面除了豆芽、葱花、小葱头，也可以加洋葱或番茄。有些食谱还加入椰浆和椰丝，令整体更香，口感更顺滑浓郁。考量到椰浆的饱和脂肪含量高，这里分享的食谱就没加入了。

想要补充铁质的朋友，也可以在凉拌巴固蕨里配上烫熟的猪肝。这种吃法在马来西亚中较常见。

蕨菜是一种富含营养价值的食材，包括钾、铁、维生素A和C等。如果有机会到砂州，可以去当地的菜市场或野外采摘新鲜的蕨菜，以享受这种美味且营养丰富的食材。这些蕨菜通常需要在采摘后尽快食用，因为它们的新鲜容易受潮变质，即使放在冰箱中也难以保持新鲜。由于蕨菜生长在野外生长，并且不受农药和污染的影响，因此可以被认为是有机食材。

巴固蕨炒参巴酱拉煎 (paku sambal belacan) (3至4人份)

材料：
大辣椒 1把
大辣椒 2条 (切段)
干辣椒 4条 (泡水，洗净，切段)
虾米 1汤匙
小葱头 4至5颗
蒜末 4瓣
参巴酱 1片 (预烧5分钟)
辣少许

做法：
1. 用搅拌机把大辣椒、干辣椒、虾米、小葱头、蒜末、参巴酱和辣少许打碎至均匀。
2. 把巴固蕨洗净，葱叶、焯水2分钟，水中加入几滴油 (避免巴固蕨放久后发黑)，捞起沥干。
3. 热锅，下少许油，炒香参巴酱拉煎。
4. 加入水，待沸，拌入巴固蕨。
5. 翻炒均匀即可上碟。

凉拌巴固蕨 (Kerabu paku pakis) (3至4人份)

材料：
巴固蕨 2把
豆芽 半磅
刺芹、小炒干
叻沙米 半磅 (切丝)
小葱头 4根 (切圈)
小辣椒 8条 (切小粒)
酸柑汁 3汤匙
盐 1汤匙
鱼露 1汤匙 (可用盐取代)

做法：
1. 把巴固蕨洗净，取嫩叶，焯水2分钟，水中加入几滴油 (避免巴固蕨放久后发黑)，捞起沥干。
2. 准备1个大碗，把全部材料加入同一个碗里搅拌均匀即可。

原住民美食一巴固蕨 杨幸尧 (Yong Heng Yaw) 主理