

## 常吃蔬菜水果可減低中風機會

---

近年，大部份都市人的飲食習慣，都側重進食脂肪含量極高的食物，而蔬菜和水果的攝取量都普遍偏低。但根據最近一項研究，再次証實了多吃蔬菜水果，對心臟和血管等疾病，均有預防及改善的療效。哈佛大學最近發表的一份研究，在超過 10 萬人的飲食習慣當中，發現平均每日進食六份蔬菜或水果份量的人，中風的機會均下降超過三成。相反，普遍進食少於三份蔬菜或水果份量的人，中風的風險則較高。研究証明，進食大量十字花科蔬菜，如花椰菜、卷心菜、菠菜和柑橘果等等，都可有效減低局部中風的可能性。原因是蔬菜和水果中含有許多有益成份，如維他命 C 和葉酸，均有效預防血管疾病。另外，對大量進食蔬菜水果的人來說，患上心臟血管疾病、癌症或糖尿病的機，都較其他少食蔬菜水果的人為低。

