

## Slide 1

音樂：Treasure of the Spirit - Chris Spheeris 整理：Henry

## Slide 2

美麗、健康的生命泉源愛美，就先提升血液力

## Slide 3

血液像搬運工，在我們全身上下，不分日夜運送著營養至各個細胞，為健康、美麗把關，為了讓這群賣力的血液們更有活力，當然要幫它們補一下才行囉！「血液力是青春的決勝點」，有 Power 的血液 = 年輕活力，就讓Vita告訴妳怎麼做，能讓血液更有力喔！

## Slide 4

關於血液的6個小祕密！

## Slide 5

眼淚和母乳原本都是血液！？

## Slide 6

以為血液只是紅紅濃稠的液體，那妳就錯啦！它可是意外的有很多面貌，幫助身體提供營養和代謝老廢物質。

像是汗、還有尿的前身就是血液；眼淚也是由血液而來，作為在難過時，排出壓力用的，而母乳則是萃取血液中的營養素和免疫成份所組織的喔！

## Slide 7

血管流經全身居然只要 1 分鐘！？

## Slide 8

心跳「撲通」一下，血液就開始從心臟出發，經由長長的血管流經全身，一部份則經過心臟，到達肺部，交換二氧化碳和氧氣後，在回到心臟，這樣看似漫長的過程其實只需要1分鐘就能搞定喔！

一般都是以秒數的猛速在運作的，所以行經動脈時的速度比回程的靜脈更快，血壓相對也就較高囉！

### **Slide 9**

微血管的大小居然只有毛髮的 1/20！？

### **Slide 10**

我們全身上下的血管有 9

成都是微血管，對微血管的印象大概都是「像毛髮一樣粗吧！」，其實微血管可以細微到只有 4~8 $\mu\text{m}$ ，和毛髮的 100 $\mu\text{m}$  比起來，真的只有 1/20 喔！

### **Slide 11**

所有的血管相連接，居然能繞地球 2 周！

### **Slide 12**

體內所有細胞隨時都需要新鮮的血液運送養分，所以血管會分布在全身上下每個角落，如果把動脈、靜脈、微血管全部連接成一直線，居然有 90000km 長，相當於繞地球 2 周喔！可見血液流動的路途是多麼漫長呀！

### **Slide 13**

體內流動的血液量只有 4~5 瓶的牛奶罐！

### **Slide 14**

我們體內的血液量約只有體重的 8%，也就是說，50 kg 的人，其血液量約 4kg（4公升），60 kg 的人就只有 4.8kg（4.8公升），也就是說我們的血液量約有 4~5 罐的1公升牛奶那麼多喔！另外，生理期、捐血、流汗、肚子痛的時候，血液量都會稍微減少，不過很快又會補回來啦！

### **Slide 15**

動脈和靜脈明明就都在同樣的血管流動，為什麼都只有聽過「動脈硬化」，卻沒有「靜脈硬化」呢？

### **Slide 16**

這是因為靜脈中的血壓較動脈低，因此較不容易傷害血管，造成血管硬化，不過因為靜脈流動的較緩慢，所以當瓣膜故障的時候，就會有「靜脈瘤」的問題發生喔！

## **Slide 17**

生活 4 重點血液力瞬間 UP

## **Slide 18**

生活重點 1 --

水水份和血液健康有著絕對關係，但每次喝水身體最大吸收量為 250ml，應分成多次補充。冰水會造成血管收縮，吸收率下降，含糖飲料則會提升血糖，奪走水份，故建議飲用常溫或溫熱開水。

## **Slide 19**

外出前後...

外出時身體會因為流汗而喪失更多水分，因此應在出門前後都確實的補充水分才行。只有「動脈硬化」，沒有「靜脈硬化」！？

## **Slide 20**

長時間保持坐姿...

身處於乾燥的辦公室裡，長時間維持一樣的姿態，血液容易滯留，造成血循不佳，所以就算不渴，還是要適時的補充水分。

## **Slide 21**

洗澡前後.. 泡入 40°C 的水中 10 分鐘，身體相當於流失 3 杯水的份量，所以泡澡前後一定要喝水。

## **Slide 22**

喝酒的時候...

酒精具有利尿作用，所以補充水分是很重要的，酒和水的量基本上以 1 : 1 為原則。

## **Slide 23**

睡眠前後... 睡覺時，人體因流汗等原因，失去約 350ml 的水，且起床時血壓較高，正是心肌梗塞、腦中風的高潮期，所以起床後要記得喝水；睡前補充水分，則能預防睡眠中血液濃度上升。

## Slide 24

### 生活重點 2 -- 運動

運動也是提升血液力的重要環節，特別是有氧運動可以幫助提升血液循環，對細胞輸送養分也有不錯的幫助，所以可以每天花30分鐘的時間健走，幫助血循、代謝提升喔！

## Slide 25

### 水中有氧...

即使不會游泳也OK，只要在水中律動性的慢走，就能提升血液力，且水壓會壓迫血管，促進血循，較低的水溫中，更會促使體內中性脂肪及葡萄糖轉化為能量，對有腰痛或肥胖問題的人，也較無負擔。

## Slide 26

### 伸展運動...

肌肉、關節的伸展運動，能幫助體溫上升、提升血循，特別是腳部的伸展，能讓下半身血液回到心臟。採仰躺姿，將雙腳依序往伸展。先深呼吸，再邊伸展雙腿邊吐氣，雙腳向上打直，維持 10~20 秒。

## Slide 27

### 健走...

健走可以幫助血循，增加好膽固醇，降低中性脂肪和壞膽固醇的活潑性，此外，還會分泌緩動素來降低血壓，如果想達到減肥效果，可以每天進行 30 分鐘左右的健走。

## Slide 28

### 生活重點 3 --

油攝取油脂對血液健康有傷害又容易發胖？很多人因此而對油脂敬而遠之，其實只要適量攝取對的油脂，對細胞生長、毛髮、肌膚都極有幫助！所以就以1天攝取油量 1~2 大匙的植物油為目標吧！

## Slide 29

一天攝取 1~2 大匙的植物油... 每天所需的熱量中，油脂攝取應控制在 20~25% 內，如扣除肉類、魚類等含油脂類食材攝取量，每天食用油量以 1~2 大匙為佳，且選擇植物油較佳，烹煮法也以蒸煮較健康。

### Slide 30

烹調油以含不飽和脂肪酸較多的最為推薦...

在家自製料理建議用如大豆沙拉油、芝麻油、橄欖油、葵花油、芥花油、花生油、葡萄籽油...等其中單元不飽和脂肪酸較低的油類。

外食族攝取肉類的機會比魚類高，但應該要均衡攝取肉類和魚類中的油脂，建議1天攝取量以肉類、魚類各 50g

為理想，另外肉類中以白肉較無負擔，肥肉和皮都不建議攝取。

### Slide 31

注意油脂的氧化問題...

氧化油不由體內吸收，而是直接送到肝臟，但過多攝取會對肝臟造成負擔，故存放油時，要將蓋子關緊，放在陰涼處。體內中性脂肪和膽固醇也會發生氧化，造成血栓、動脈硬化，故要避免壓力、吸菸、偏食、紫外線等造成脂肪氧化的因素，另外攝取含維他命C、E的蔬菜，也是抗氧化重點！

### Slide 32

生活重點 4 -- 茶

### Slide 33

香郁、甘醇、無添加物的茶，其成份更能保護血液及血管健康，香氛氣息則能達到放鬆心情、消除壓力的效果，記得選半發酵或未發酵的茶種。

### Slide 34

綠茶...

兒茶素～減少血中脂肪，預防動脈硬化。高分子多醣體～抑制血糖急速上升。  
。維他命C～抑制血中脂肪氧化。

苦澀味的來源...兒茶素具有極佳的抗氧化效果，能保護血管壁及紅血球，且降低膽固醇和中性脂肪，高分子多醣體則能抑制血糖快速上升，維他命C的預防氧化作用也是不容忽視的。

## Slide 35

烏龍茶...

烏龍茶多酚～減少血中脂肪，預防動脈硬化，保護血管壁。經過半發酵的烏龍茶，在發酵過程中，產生烏龍茶多酚，可幫助脂肪分解酵素活性化，促進血液中脂肪分解，抑制膽固醇上升，其抗氧化作用也可保護血管壁。

## Slide 36

麥茶... Pyrazine 類～預防血栓形成，抑制血壓上升。

槲皮素～消除活性氧，預防動脈硬化。

以大麥烘培煎煮而成的麥茶，在製作過程中，產生的 Pyrazine 類，能預防血小板凝集，有幫助血流的功效，另外槲皮素等抗氧化成份則能預防膽固醇氧化。

## Slide 37

攝取 6 大食材...血液力持續 UP！

## Slide 38

想提升血液力！就要靠攝取肉類、五穀雜糧類、蔬果、菇蕈、辛料 6 大類食材，來達到下面 6 項清血功效，讓妳血液超有力！

## Slide 39

功效 1. 清血、預防血栓。

血栓妨礙血液流動，對於腦部和心臟運作都會造成極大傷害，積極攝取含有異黃酮、大蒜素、不飽和脂肪酸、Omega-3

能預防、溶解血栓，保持血液流暢。

→燕麥、黃豆、堅果、大蒜、秋刀魚、小管、小鮭魚、大蒜、洋蔥、綠茶等

。

## Slide 40

功效 2.

減少血脂肪及血糖。膽固醇、葡萄糖等過多會傷害血管，影響血液運作，所以一定要注意油脂、醣分攝取量，選擇含有卵磷脂、單元不飽和脂肪酸等降膽固醇食品。→ 薏仁、大豆、堅果、橄欖油等。

### **Slide 41**

功效 3. 建造堅強血管。

承載著血液的血管，是血液力提升的重要扣環，所以可以藉由攝取蛋白質、維他命C、多酚等來強化、建造具韌性的血管。 →  
各類蔬果、白肉、黃豆、茶等。

### **Slide 42**

功效 4. 抗氧化，守護血液血管。

壓力、抽煙、紫外線等會引起體內活性氧活潑化，而加速老化問題，這時就要選擇具有含抗氧化成份的深色蔬果，來對抗老化大敵。  
→番茄、胡蘿蔔、咖哩、甜椒、茄子、香菇、葡萄等。

### **Slide 43**

功效 5. 預防血壓過度上升。

血壓過高，血管接收壓力變強，管壁就會變得脆弱，因此，可多攝取含鉀、鎂、鈣等礦物質及醋酸、檸檬酸等調整血壓。 →  
香蕉、香菇、綠色蔬菜、未精緻化的五穀雜糧、醋、水果等。

### **Slide 44**

功效 6. 讓紅血球充滿元氣。

紅血球的重要工作就是負責幫運製造能量的氧氣，這時鐵就是最好的小幫手，所以要積極攝取鐵和幫助鐵吸收的維他命C。 →  
蔬果、少量紅肉、芥藍等深色蔬菜、葡萄、櫻桃、蘋果等