定期驗 血管年齡 助減少 心臟風險

我們不想歲月痕跡留在臉上，會千方百計地去保養肌膚，去皺除斑，回復年輕美麗；其實，血管也一樣要保養，保持血管彈性、流動暢順，使它回復年輕，有助減少心血管、腦退化等風險。

半數港人　血管提早衰老

據統計，在2012年因心血管問題使近1,750萬人失去生命，也就是每10名死者中有3名。其中，740萬人死於心臟問題，670萬人死於腦血管循環不順。若你不想血管過早衰老，及早檢驗血管年齡，有助保持血管年輕、健康，減低心血管問題的風險。

由於都市人生活節奏急促、工作壓力大、飲食不均衡，加上缺乏運動等因素，造成血管提早衰老，令血管年齡比實際年齡大，據港人「血管年齡」統計顯示，有20多歲青年，其血管年齡竟高達40多歲，有半數港人「血管年齡」高於實際年齡，當中有三成更高出超過十年。

血管衰老　疾病風險激增

血管年齡愈大，顯示血管愈衰老。這是由於血管內積聚過多的脂肪和不良物質，令血管收窄，阻礙血液流動，當血液流動愈來愈慢，身體器官便不能及時得到血液和養分的供應，會發生不同程度的功能衰退、壞死，更可能損害心臟、引致腦血液循環阻障等。據研究，血管年齡較高人士，增患三高、心血管問題、腦血液循環不順的風險亦較高。

10分鐘　即知血管年齡

要預防心血管問題，好多人都知道要保持均衡飲食、多運動和定期做身體檢查。但對於繁忙都市人，實是説易行難，因為傳統的身體檢查，項目繁多費時。隨著科技進步，進行血管年齡檢測是不用抽血，不具入侵性的，需時只是五至十分鐘，過程簡單快捷，能詳細分析血管年齡、硬度、阻塞傾向、血壓等，然後由專業營養健康團隊跟進，按不同人的情況，指導護心飲食及生活習慣，有助血管回復年輕、富彈性及保持心臟健康。

您血管健康嗎？

下列易讓血管老化的習慣，你符合幾項呢？
只要超過4項以上，就是血管問題的高危族群。

1. 吃飯速度很快，或是經常吃到十分飽。
2. 喜歡吃肉或油炸食物。
3. 很少吃蔬菜和魚。
4. 常吃快餐或零食。
5. 經常外食或吃飯盒。
6. 常常吃麵，還會連湯都喝完。
7. 有喝酒習慣。
8. 喜歡吸煙。
9. 缺少運動。
10. 上樓梯時有氣促。
11. 肥胖、或中央肥胖。
12. 工作忙碌、壓力大、休息時間少。
13. 長期睡眠不足。
14. 經常感到焦躁。
15. 有三高問題。
16. 有家族性心血管問題。

保持血管暢通

Omega-3 EPA 心臟的最佳伴侶

不少專家認為，均衡營養，是有效預防及改善心血管健康的方法。如對人體有益的不飽和脂肪酸Omega-3，獲全球19,000份科研確認功效，美國心臟協會更指出，Omega-3 (如Omega-3 EPA) 有助減少血管廢物，暢通血管，美國食品及藥物管理局 (FDA) 亦確認其暢通心血管的效能，是維持心血管健康的重要營養。

雪肌蘭魚宝浮の丸EPA