

## 有益心脏健康的饮食

### Heart Healthy Diet

- ❖ 包括高纤维素，奥米加 3 脂肪，钾，镁和钙，低饱和脂肪，氢化脂肪，反式脂肪，钠和糖份的食物。
- ❖ 注意份量的大小 - 因为进食过多的热量可以导致体重增加！

#### 多些选择：

- 蔬菜和水果 - 特别是色泽缤纷的
- 全谷物 - 糙米，全麦食品，藜麦，意米，燕麦，荞麦
- 豆类 - 干豆和豌豆
- 坚果(果仁)和种子
- 瘦肉，豆腐，去皮家禽，鱼和海鲜 - 每星期至少吃 2 次鱼类
- 脱脂或 1% 低脂牛奶，低脂酸奶和乳酪
- 植物油 - 橄榄油，油菜子油，葵花子油，红花子油

#### 少些选择：

- 精制淀粉类 - 白面包，白米，白面粉，面条
- 红肉 - 牛肉，猪肉，羊肉
- 全脂牛奶，全脂乳酪，奶油
- 加工肉类 - 火腿，香肠，咸肉，午餐肉
- 腌制食物
- 热带油类 - 椰子油，棕榈油
- 氢化或部分氢化植物油，反式脂肪 - 主要包含在快餐食品，油炸食品，糕点，饼干，加工或包装食品内
- 饱和脂肪 - 牛油，猪油，鸡油，动物的皮
- 含糖份的饮料和甜品
- 盐和高钠质调味料 - 包含在大部份亚洲调味酱料内

如欲获得更多有关健康饮食的资料，请浏览华人社区健康资源中心网站：

<http://www.cchrhealth.org/food-and-nutrition/> (英)

<http://www.cchrhealth.org/taiwan/%e9%a3%9f%e7%89%a9%e5%8f%8a%e7%87%9f%e9%a4%8a/> (中)