

有益心臟健康的飲食

Heart Healthy Diet

- ❖ 包括高纖維素，奧米加 3 脂肪，鉀，鎂和鈣，並低飽和脂肪，氫化脂肪，反式脂肪，鈉和糖份的食物。
- ❖ 注意份量的大小 - 因為進食過多的熱量可以導致體重增加！

多些選擇：

- 蔬菜和水果 - 特別是色澤繽紛的
- 全穀物 - 糙米，全麥食品，藜麥，意米，燕麥，蕎麥
- 豆類 - 乾豆和豌豆
- 堅果(果仁)和種子
- 瘦肉，豆腐，去皮家禽，魚和海鮮 - 每星期至少吃 2 次魚類
- 脫脂或 1% 低脂牛奶，低脂酸奶和乳酪
- 植物油 - 橄欖油，油菜子油，葵花子油，紅花子油

少些選擇：

- 精製澱粉類 - 白麵包，白米，白麵粉，麵條
- 紅肉 - 牛肉，豬肉，羊肉
- 全脂牛奶，全脂乳酪，奶油
- 加工肉類 - 火腿，香腸，鹹肉，午餐肉
- 醃製食物
- 熱帶油類 - 椰子油，棕櫚油
- 氫化或部分氫化植物油，反式脂肪 - 主要包含在快餐食品，油炸食品，糕點，餅乾，加工或包裝食品內
- 飽和脂肪 - 牛油，豬油，雞油，動物的皮
- 含糖份的飲料和甜品
- 鹽和高鈉質調味料 - 包含在大部份亞洲調味醬料內

如欲獲得更多有關健康飲食的資料，請瀏覽華人社區健康資源中心網站：

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

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