

對心臟有益的健康飲食 Heart Healthy Eating

對心臟有益的健康飲食如何幫助預防心臟病？

您的飲食選擇對您的心臟健康至關重要。選擇合適的食物，有助於預防和控制高血壓、高膽固醇、高甘油三酯和高血糖等病癥。這些指標如果超標，會增加您罹患心臟病的風險；如果上述多項指標同時超標，則風險更高。

您可以採用的預防心臟病的最佳生活方式是：健康飲食、達到並保持理想體重、堅持運動和不吸煙。

比起單純避免某幾種食物，多攝入保護心臟健康的食物（例如水果、蔬菜、全穀物食品和對人體有益的脂肪），並減少攝入於心臟健康有害的食物，對保持心臟健康的更佳。

我應該吃哪些食物？

多吃植物性食物：包括蔬菜、水果、全穀物、豆科植物（小扁豆、豆類和豌豆）、堅果和種籽。這些食物中含有維生素、礦物質、纖維和天然的植物化學物質，有助於保持心臟健康。地中海飲食法（Mediterranean diet）就是一個很好的例子，這種飲食法以植物性食物為主，有益心臟健康。

蔬菜和水果

每天吃 7 至 10 份（serving）蔬菜和水果。挑選種類和顏色多樣化的蔬菜和水果，包括香蕉、漿果、花椰菜、胡蘿蔔、羽衣甘藍、橙、菠菜、紅薯和西紅柿等。完整的水果比果汁更加健康。一份（serving）蔬菜水果相當於 120 毫升（½ 杯）新鮮或冷凍的蔬菜，250 毫升（1 杯）生的綠葉菜，或 1 個中等大小的水果。

您可以嘗試以下方法，幫助您增加蔬菜和水果的攝入：

- 早餐時吃水果或蔬菜
- 午餐和晚餐時各準備 2 份蔬菜或水果；以及
- 在意大利面、沙律、三文治、醬汁、湯、燉菜和炒菜中加入額外的蔬菜

全穀物食品

每天吃 3 份以上的全穀物食物。全穀物食品包括：

- 全麥、黑麥、斯佩爾特小麥（spelt）、卡姆小麥（kamut）、大麥、燕麥和乾小麥
- 糙米（brown rice）和野生米（wild rice）

- 蕎麥、小黑麥、小米和藜麥
- 用全穀全麥麵粉或其它全穀粉製作的麵包類食品

一份穀物相當於一片麵包、半個圓麵包圈、半張玉米餅，或是 120 毫升（½ 杯）煮熟的大麥、乾小麥或大米。

如需瞭解有關進食份量的更多信息，請參閱「加拿大飲食指南之健康飲食」：<https://food-guide.canada.ca/en/>

不加鹽的堅果或種籽

每周吃 4 至 5 份不加鹽的堅果或種籽。堅果和種籽中含有對心臟有益的不飽和脂肪、纖維、維生素、礦物質，以及其它有助於保持心臟健康的營養成分。一份堅果或種籽為 60 毫升（¼ 杯）。

以植物為原料的液態油

使用以植物為原料的液態油，避免動物脂肪和熱帶油。從液態植物油中攝取不飽和脂肪，比從動物脂肪（如黃油、酥油、豬油等）和熱帶油（如椰子油和棕櫚油）中攝取飽和脂肪更有益於心臟健康。

各種液態植物油口味不同，烹飪作用也不同，但所有的液態植物油都能改善人體的膽固醇水平。使用多種不同的油來製作食物，包括特級初榨橄欖油、大豆油、菜籽油，以及用這些油製成的非氫化人造黃油。

含有 Omega-3 脂肪的食物

攝入含有 Omega-3 脂肪的食物。Omega-3 脂肪屬於多元不飽和脂肪，魚和部分植物性食物中含有此類脂肪。魚類中的 Omega-3 脂肪與植物性食品中的 Omega-3 脂肪種類不同。所有的 Omega-3 脂肪都對心臟有益，但魚類中所含的 Omega-3 脂肪效果最為出色。

每周盡量吃至少 2 份魚。選擇脂肪含量多的魚類，比如鮭魚、鯖魚、三文魚、沙丁魚或鮭魚。這些魚類的 Omega-3 脂肪含量較高。一份魚為 75 克（2 ½ 盎司）。

盡量多吃含有 Omega-3 脂肪的植物類食品含有 Omega-3 脂肪的植物類食品包括奇雅籽（chia seeds）、大麻籽、經研磨的亞麻籽、核桃、大豆、豆腐和菜籽油。添加這些食物，使您的正餐和零食更多樣化，比

如在沙律、麥片和酸奶上撒一些核桃或種籽，也可以在肉湯、炒菜和醬汁時以豆腐替代肉類。

我應該限制或避免攝入哪些食物？

反式脂肪和飽和脂肪含量高的食物

食用反式脂肪和飽和脂肪含量高的食物，會增加罹患心臟病的風險。反式脂肪含量高的食物一般包括起酥油、硬質人造黃油、油炸食品和從商店購買的冷凍批薩、餡餅皮、餅乾、蛋糕和薄脆餅。飽和脂肪含量高的食物許多都是以動物為原料，包括紅肉、加工後的肉類、奶酪、冰淇淋、奶油和全脂牛奶等。

您可以嘗試以下方法，減少攝入反式脂肪和飽和脂肪含量高的食物：

- 查看食品包裝營養標籤上的反式脂肪總克數，選擇反式脂肪含量為“0”克的食品
- 以魚或豆科植物（如豆類、豌豆和小扁豆）代替以肉類
- 雞肉、火雞肉和其它禽類，烹飪前先去皮
- 購買動物較瘦部位的肉，比如後腿肉、臀肉和里脊肉，並除去任何看得見的脂肪
- 食用脂肪含量低的牛奶、酸奶和奶酪
- 外出就餐時，挑選炙烤、蒸煮或烘烤的食物，避免油炸食品

如需瞭解有關膳食脂肪的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #68f 膳食脂肪與您的健康](#)。

精製穀物和穀物產品

限制攝入低纖維的早餐麥片、白米、白麵包和零食，以及用普通白麵粉、強化麵粉或小麥粉製作的烘烤食品。這些食物中的精製穀物所含的健康營養成分（包括纖維、礦物質和植物化學物質）比全穀物食品少。

含糖飲料

含糖飲料常常取代諸如水和牛奶這樣的健康選擇，但其中添加的糖分会產生熱量，且幾乎不含任何營養。含糖飲料包括汽水、功能飲料、果汁飲料、運動飲料、沙冰和維他命水，以及特調咖啡和茶飲料。

各種來源（包括含糖飲料中）的高卡路里會導致體重增加，而超重則會增加罹患糖尿病、高血壓和心臟病的風險。

高鈉食品

人人都需要攝入鈉，然而一旦攝入超標，便會導致血壓升高，從而增加罹患心臟病的風險。絕大多數成人每天只需要 1500 毫克的鈉。您可以嘗試以下方式，降低飲食中的鈉含量：

- 少吃包裝好的即食食品和外賣食品
- 限制攝入加工肉類（包括熟食肉類、培根、香腸、熱狗和意大利辣味香腸）
- 烹飪時，選用無鈉或低鈉的配料，例如香草和香料
- 查閱營養標籤上的每日百分值（%DV）來比較不同的產品。選擇鈉含量每日百分值低於 15%（15%DV）的食物

如需瞭解更多減少鈉攝入的方法，請參閱 [HealthLinkBC File #68b 降低高血壓的生活方式](#)。

我如何才能保持健康體重？

保持健康體重，可以降低患心臟病的風險，使您的心臟更健康。

以下方式可以幫助您達到並保持健康體重：

- 根據《加拿大飲食指南》（Canada's Food Guide）中各食物類別的推薦分量安排您的飲食
- 午餐和晚餐時，餐盤中應有一半是蔬菜。訪問以下網址，閱讀「健康飲食之餐盤指南」（Eat Well Plate）：<https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- 每天保持適度運動

更多資訊

- 加拿大心臟與中風基金（Heart and Stroke Foundation of Canada）：www.heartandstroke.ca
- HealthLink BC - 地中海飲食法 www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa98646

若需瞭解更多營養方面的資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師，或訪問 www.healthlinkbc.ca/healthy-eating。

若需瞭解有關健身鍛煉的資訊或建議，請致電 **8-1-1** 諮詢符合資質的專業健身人士，或訪問 www.healthlinkbc.ca/physical-activity。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。