

有益心臟健康的飲食 Heart Healthy Eating

飲食及您的心臟

你的飲食對心臟的健康很重要。高膽固醇會增加您患上心臟病的風險，故此，請選擇能幫助您改善膽固醇水平的食物。最重要的改變就是限制您吸取飽和及轉化脂肪（trans fat）的份量。

要知道不同脂肪種類的更多資料，請參看卑詩健康檔案（BC HealthFile）[#68f Dietary Fats and Your Health](#)。

我可以怎樣降低進食的飽和脂肪、轉化脂肪和膽固醇的份量？

選擇飽和及轉化脂肪含量低的食物。

- 每天進食 2 至 3 份的牛奶及奶類替代品。

有益心臟健康的選擇	每份份量
脫脂奶或 1% 牛奶	250 毫升（1 杯）
以脫脂奶或 1% 牛奶製造的酸乳酪	175 克（¾ 杯）
乳脂低於 20% 的芝士	50 克（1½ 安士）

- 每天進食 2 至 3 份的肉類及肉類替代品。

有益心臟健康的選擇	每份份量
去皮的魚、雞或火雞	75 克（2½ 安士）
煮熟的扁豆或乾豆	175 毫升（¾ 杯）
豆腐	175 毫升（¾ 杯）
瘦肉	75 克（2½ 安士）

限制含高飽和脂肪的食物，例如：

- 牛油、硬性人造牛油、豬油和酥油
- 在商店售賣的烘焙食品
- 由部份氫化植物油或酥油製造的零食，例如餅乾
- 濃沙律醬和醬料
- 椰奶
- 煙肉、博洛尼亞大紅腸、莎樂美腸、香腸和肥肉

限制含高膽固醇的食物：

- 只有肉食含有膽固醇。避免進食高膽固醇食物，例如內臟。
- 每星期不超過 4 個蛋黃 – 若您有高膽固醇，則每星期不超過 2 個。
- 儘量少吃膽固醇含量較高的食物，例如蝦、魷魚和墨魚。

甚麼是健康的脂肪？

多選擇含健康脂肪的食物，健康脂肪包括單元不飽和脂肪（mono-unsaturated fats）和多元不飽和脂肪（poly-unsaturated fats）。

單元不飽和脂肪來源

- 果仁
- 果仁醬（Nut butter）
- 芥花籽油和橄欖油

多元不飽和脂肪來源

- 亞麻籽、向日葵和芝麻等種子
- 種子醬（Seed butter）
- 紅花油、向日葵油、粟米油和黃豆油，以及用這類油製造的非氫化軟性人造牛油
- 每星期最少兩次進食諸如鯉魚、馬鮫魚、三文魚、沙甸魚或鱒魚等含高脂肪的魚，以代替肉類。魚類含有豐富的多元不飽和奧米加 3 脂肪，對心臟極為有益。

我還應選擇甚麼有益心臟健康的食物？

每日吃多種不同的蔬菜和水果

- 在沙律、湯、燜和炒的菜式中添加蔬菜。用檸檬汁、醋、低脂肪的沙律醬及沾汁調味。
- 嘗試新鮮、急凍或預先包裝好的新鮮蔬菜與雜果。
- 每天吃一些深綠色和橙色的蔬菜。
- 選擇吃水果而非飲果汁，因為水果有更多的纖維。

吃更多全穀類高纖維食品

- 較佳選擇包括全麥、燕麥和燕麥片、裸麥、大麥、粟米、爆谷、糙米、菰米 (wild rice)、蕎麥、小黑麥 (triticale)、bulgar (又稱為 cracked wheat, 即研碎的乾小麥)、小米 (millet) 及藜麥 (quinoa)。
- 較少進食加工精製的早餐麥片、白米和用白麵粉製造的麵包。

享用果仁作為健康飲食的一部份

- 每星期吃數次果仁當作零食，或加入早餐麥片或低脂酸乳酪中使更加美味。一份果仁為 60 毫升 (¼ 杯)。果仁的卡路里和脂肪含量都很高，若您正試圖減輕體重，可進食較少的份量。

選擇大豆、豆腐和豆類飲品等的黃豆食品

- 嘗試以新鮮或急凍的大豆 (Edamame) 或豆腐代替肉類。
- 其他的好選擇包括烤黃豆仁、不加糖的加強豆類飲品和黃豆餅 (Tempeh)。

酒精飲品方面又怎樣？

若您選擇飲酒，請適可而止。男士每天不應超過 2 份的酒精飲品，而女士則限於每天一份。一份酒精飲品相等於 142 毫升 (5 安士) 葡萄酒、341 毫升 (12 安士) 啤酒，或是 43 毫升 (1½ 安士) 的烈酒。

減輕體重是否有幫助？

假如您有超重的問題，減輕體重有助於降低您血液中的膽固醇水平。

- 力求達到一個健康的體質量指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI)。加拿大衛生部制訂的體質量指數計算圖表，可以幫助您找出您的 BMI：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_e.html
- 力求達到一個健康的腰圍數字。假如男士及女士的腰圍分別超過 102 厘米 (40 英吋) 及 88 厘米 (35 英吋)，出現諸如心臟病的健康問題的風險便會有所增加。
- 飲食必須保持均衡，包含加拿大飲食指南 (Eating Well with Canada's Food Guide) 中載列的全部 4 大食物組別。有關網址：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html

限制加入糖份的飲料，例如汽水、冰茶和帶甜味的咖啡類飲品。

- 選擇健康的脂肪來源，但謹記所有的脂肪都有很高的卡路里。
- 選擇毋須額外添加脂肪的烹調方式，例如烘焙、燉、焗、烤、用微波爐煮熟和蒸等。
- 限制添加在食物中的脂肪份量。
- 每日需要運動，盡量每日做 30 至 60 分鐘的中度運動。開始時慢慢進行，然後逐漸增加時間和力度。

開始任何運動計劃之前，先和醫生商量一下。有關運動的更多資料，請瀏覽 www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide 網站，參看「加拿大活動指南－活躍生活」(Canada's Physical Activity Guide to Active Living)。

需要更多的資料

- 瀏覽加拿大心臟及中風基金會 (Heart and Stroke Foundation of Canada) 的網站：www.heartandstroke.ca。

要知道更多關於營養的資料，請瀏覽 www.dialadietitian.org，或向「致電營養師」(Dial-A-Dietitian) 計劃的註冊營養師查詢，卑詩省內免費長途電話為 1-800-667-3438，大溫地區內則請致電 604-732-9191。



欲知更多有關卑詩省健康檔案論題，請瀏覽 www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm，或約見您區內的公共衛生機構。

- 欲向註冊護士查詢，請致電每天 24 小時卑詩省護士熱線：
- 在大溫地區，請致電 604-215-4700
 - 卑詩省內免費長途電話為 1-866-215-4700
 - 聾人及有聽覺障礙人士，請致電 1-866-889-4700
 - 藥劑師於每天下午 5 時至上午 9 時當值
 - 如有要求，可提供超過 130 種語言的翻譯服務。

請登入 www.bchealthguide.org/ 瀏覽卑詩省健康指南網上資料－您可信賴的健康資訊世界