



心臟健康飲食

健康的飲食習慣有助於降低高血壓、高膽固醇〔高血脂〕和過多的體重。這三項是心臟病和中風的危險因素。對心臟健康的飲食其目標就是吃多樣的食物，同時限制飽和脂肪、膽固醇和鈉的攝取。

膽固醇

膽固醇是用來形成細胞膜和某些賀爾蒙，並有助於其他重要的身體功能。大約三分之二的膽固醇是在肝臟製造的。它是在飽和脂肪的刺激下製造的；剩下三分之一的膽固醇是來自於我們所吃的食物。血液中過多的膽固醇會傷害你的心臟，因此，限制飽和脂肪和膽固醇的攝取量就很重要了。



食物中膽固醇的來源

- 蛋黃*
- 動物的內臟*
- 甲殼類水產 (如 龍蝦、蝦、蟹、等)
- 所有其他的動物製品

*膽固醇含量極高的食物



低密度脂蛋白膽固醇

這是“壞”的膽固醇。太多的 LDL 膽固醇會累積在動脈內壁，而導致動脈變狹窄並減低血液流動，這過程稱為動脈硬化。動脈阻塞會引起胸痛，而最終導致心臟病發作或中風。

三酸甘油酯(Trig)

這是體內最常見的脂類。血液中高含量的三酸甘油酯加上低的 HDL 膽固醇或高的 LDL 膽固醇，會加速動脈硬化。

高密度脂蛋白膽固醇

這是“好”的膽固醇。它將膽固醇帶離動脈而回到肝臟，由肝臟將它排除。血液中高含量的 HDL 膽固醇可以降低心臟病發作或中風的危險性。如 HDL 水平高過於 60 以上，則可視為有保護您免於心臟疾病的作用。

| 你的膽固醇水平 | 所建議的膽固醇水平 |
|------------|--------------------------------------|
| LDL _____ | 低於 100 mg/dl |
| HDL _____ | 高於 55 mg/dl (女人) 高於 45 mg/dl (男人) |
| 總值 _____ | 低於 200 mg/dl |
| Trig _____ | 低於 100 mg/dl |

脂肪的種類

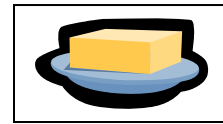
飽和脂肪酸：

飲食中高量的飽和脂肪會提高 LDL 和總膽固醇的水平。減少飲食中的飽和脂肪有助於降低血中的 LDL 膽固醇和總膽固醇的水平。

飽和脂肪酸的來源：

動物製品

- 肥肉(牛肉、豬肉、羊肉)
- 帶皮的家禽類
- 全脂和 2% 低脂牛奶
- 奶油
- 奶酪
- 豬油



植物來源

- 棕櫚仁油
- 棕櫚油
- 椰子油
- 可可油



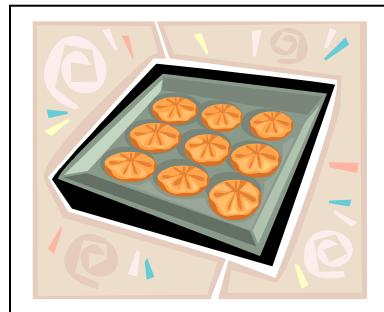
氫化脂肪

這些脂肪乃是於氫化過程中造成的。此過程是爲了要穩定多元不飽和脂肪油品，以免它們變壞，並在室溫下讓它們保持固態。氫化脂肪也會提高 LDL 膽固醇和增加罹患心臟疾病的危險性。

避免食用食品標示的成份欄上含有氫化脂肪或部分氫化脂肪食物。

例如：

- 烘焙的食品〔脆餅、餅乾、蛋糕、甜甜圈〕
- 固態人造奶油
- 商業化製造的白麩包
- 薯條



單元不飽和脂肪

在飲食中若以這類脂肪取代飽和脂肪可以降低 LDL。飲食中大部份的脂肪應由這類脂肪中來。

單元不飽和脂肪的來源

- 卡諾拉菜籽油、橄欖油、花生油
- 圓盒裝人造奶油
- 鱈梨
- 堅果類
- 果仁



多元不飽和脂肪

在飲食中若以這類脂肪取代飽和脂肪也可以降低 LDL 膽固醇。研究顯示這類脂肪有許多好處，它們可以降低炎症和血栓以及降低血壓和三酸甘油脂的水平。但是它們也會降低好的 HDL 膽固醇。因此在每日的脂肪攝取量中，不要超過 10% 的脂肪來自多元不飽和脂肪。必需脂肪酸如 Omega-3 和 Omega-6 都是多元不飽和脂肪。

多元不飽和脂肪的來源

- 紅花籽油、葵花油、玉米油和棉子油
- 多油的魚類和魚油

閱讀食物標示的訣竅

挑選食物其每份量所含的總脂肪量不超過 3 克和飽和脂肪不高過 1 克。

爲了減少飲食中鈉的攝取量，儘量選擇食物其每份量所含的鈉不超過 200-300 毫克。注意：低鈉食物其每份量所含的鈉不高過 140 毫克。

| Nutrition Facts | |
|---|-------------------------|
| Serving Size 2 crackers (14 g) | |
| Servings Per Container About 21 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 60 | Calories from Fat 15 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 1.5g | 2% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 70mg | 3% |
| Total Carbohydrate 10g | 3% |
| Dietary Fiber Less than 1g | 3% |
| Sugars 0g | |
| Protein 2g | |
| Vitamin A 0% | Vitamin C 0% |
| Calcium 0% | Iron 2% |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: | |
| | Calories: 2,000 2,500 |
| Total Fat | Less than 65g 80g |
| Sat Fat | Less than 20g 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg 300mg |
| Sodium | Less than 2400mg 2400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |

留意份量的大小，所有印在標示上的資料都是根據這個份量。如果您吃兩份，吃的量就是標示上的份量的兩倍。

儘量吃不含氫化脂肪的食品。

維持每日膽固醇的攝取量少於 200 毫克。

挑選食物其每份量所含的總脂肪量不超過 3 克和脂肪不高過 1 克。

為了減少膳食中鈉的攝入量，儘量選擇食物其每份量所含的鈉不超過 200-300 毫克。注意：低鈉食品其每份量所含的鈉不高過 140 毫克。

Nutrition Facts

Serving Size 2 crackers (14 g)
 一份量為 2 塊餅乾 (14g)
 Servings Per Container About 21
 每盒份量 21

Amount Per Serving
 每份含量

Calories 60 Calories from Fat 15
 卡路里 60 來自於脂肪的熱量 15

| | % Daily Value* |
|---|-----------------|
| % 每日基準量* | |
| Total Fat 1.5g 總脂肪值 1.5g | 2% 2% |
| Saturated Fat 0g 飽和脂肪 0g | 0% 0% |
| Trans Fat 0g 氫化脂肪 0g | |
| Cholesterol 0mg 膽固醇 0mg | 0% 0% |
| Sodium 70mg 鈉 70mg | 3% 3% |
| Total Carbohydrate 10mg 碳水化合物總值 10mg | 3% 3% |
| Dietary Fiber less than 1g 膳食纖維 少於 1g | 3% 3% |
| Sugars 0g 糖 0g | |
| Protein 2g 蛋白質 2g | |

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| Vitamin A 0% 維他命 A 0% | • Vitamin C 0% 維他命 C 0% |
| Calcium 0% 鈣 0% | • Iron 2% 鐵 2% |

*每日基準量乃是根據 2,000 卡路里而定的。按照你個人卡路里需要的多寡，你的每日基準量可能高於或低於上列的每日基準量值。

留意份量的大小，所有印在標示上的資料都是根據這個份量的多少而列出的。如果你吃兩個份量，你所吃的量就是標示上的份量的兩倍。

儘量吃不含氫化脂肪的食品。

維持每日膽固醇的攝取量少於 200 毫克。

NUTRITION FACTS LABEL – CHINESE
 Translated by UMHS – ISP
 Translation Division. 04/07

鹽

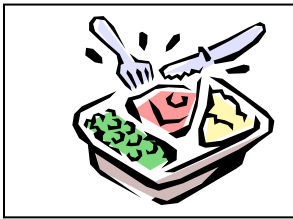
鹽，也就是氯化鈉，是許多身體功能所必須的。幾乎所有的食物原本就含有鈉。準備或處理食物的過程中所添加的鹽是我們飲食中主要鹽的來源。健康的成人每天只需要 2400 毫克的鈉，然而平均一般美國人每天消耗 6000-8000 毫克的鈉。當我們吃高鹽的飲食時，血液裡的鈉含量會升高，這樣一來使得身體得壓縮更多的水進到血液中；過多的血液量造成心臟得更辛苦地來壓縮這些過多的液體。減少飲食中的鈉量有助於降低高血壓，此外也會減少液體過量的負荷。液體負荷過多會導致它滯留在腿部和手臂。



目標—停止使用餐桌上的鹽〔1 茶匙 = 2300 毫克的鹽〕，限制份量的大小及吃高鈉的食品的次數。

高鈉的食品

- 醃製肉品
- 臘腸
- 熱狗
- 速餐肉品
- 罐裝蔬菜、湯、豆類、魚
- 鹹堅果和種籽類
- 黃豆製品
- 商業化處理的主晚餐
- 盒裝晚餐〔附調味包〕
- 冷凍套餐



- 奶酪，尤其是加工處理的奶酪
- 醃橄欖、醃黃瓜、開味菜
- 嫩肉精
- 美乃滋、沙拉醬
- 調味鹽〔蒜鹽、洋蔥鹽、香芹鹽〕
- 番茄醬
- 調味醬〔烤肉醬、醬油、牛排醬、伍斯特郡調味醬〕

鹽的替代品



- 香料，如蒜、牛至〔Oregan〕、羅勒〔basil〕、洋蔥、椒
- 醋
- 檸檬汁
- 酒
- 新鮮研磨的山葵根〔非塗抹式〕
- 儘量使用低鹽的調味品，如番茄醬、芥末醬和沙拉調醬

如何開始

- 改喝脫脂牛奶或 1% 低脂牛奶。
- 以圓盒裝的人造奶油取代奶油；繼續少量使用。
- 以橄欖油或卡諾拉菜籽油取代奶油烹調
- 採用烘焙、燒烤、翻炒或滾煮；不要油炸、塗以奶油、文火燉或嫩煎；避免脆皮烘烤菜餚、包餡的或燉煮的食物。
- 選用瘦肉。
- 限制肉品和家禽的量為 2-3oz. 一份；每天不要超過兩份〔總共 4-6 盎司〕。
- 限制每星期所吃的蛋黃不多過 3-4 個，包括烘焙和加工食品中的蛋黃。
- 儘少食用內臟。若要吃的話，吃的量要少。內臟含有極高的膽固醇。
- 儘量一星期裡有 2-3 次吃無肉的主餐，例如採用乾豆、剝開的碗豆、小扁豆、大豆和肉的替代品來取代菜餚中的肉類。



- 選用低脂或脫脂乳製品，例如，奶酪、優格〔yogurt〕、酸奶油〔sour cream〕、牛奶、乳脂奶酪〔cream cheese〕等等。
- 烘焙或煎蛋捲時，以 2 個蛋白或蛋的替代品來取代 1 個全蛋。
- 以低脂冷凍優格(酸奶)、水果冰沙、冰奶等等作為甜點，取代冰淇淋。
- 儘量不出外用餐。外食時遵照以上的建議，並且只吃一半的食物，或著打包另一半的食物帶回家隔餐食用。
- 要求料理您所吃的食物時不要加鹽。
- 要求把調味醬、沙拉醬、醬汁與主食分開，以叉子沾醬再叉刺食物入口食用。
- 要求不放乾乳酪和調味醬的三明治。美乃滋和其他調味醬含有高量的脂肪。

附加的心臟保健生活方式策略

運動

建議您一星期裡大多的天數作運動，每次約 30-60 分鐘。在您開始運動計劃前，務必諮詢您的醫生。



運動的好處

- 增進血液循環以降低罹患心臟疾病的危險
- 控制體重
- 改善膽固醇的水平
- 改善血壓
- 增強活力
- 處理緊張情緒和抒解壓力

Diet

高纖飲食。纖維有助降低膽固醇、控制血糖和體重控制。



飲食中增加全穀類、乾豆、碗豆、水果、青菜、堅果和種籽類。

使用植物固醇。植物固醇藉減低腸的吸收來降低膽固醇。

Benecol® 和 Take Control® 是兩種含有植物固醇的人造奶油。

把 **Omega-3 脂肪酸** 包含在飲食中。它們可以減少血栓的可能和心律不整的危險。

魚油

- 每星期吃兩份的魚〔總共 7-8 盎司〕
- 並非每個人都該服用補充品，所以在服用魚油膠囊前請先諮詢醫師。

亞麻籽

- 每日添加 1 大匙至 1/4 杯磨碎的亞麻籽在你的優格(酸奶)、穀類食品或果汁裡。
- 每大匙的亞麻籽含有 2.5 克的脂肪，這應該算入你每日的總脂肪攝取量中。

Translated by UMHS-ISP; Translation Division. 4/07



Patient Food and Nutrition Services
UH-2C227/0056
1500 E. Medical Center Dr.
Ann Arbor, MI 48109-0056
734-936-7527