



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。

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。

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。

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

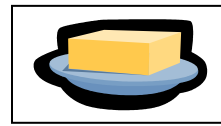
飽和脂肪酸：

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塊脆餅 (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% ● Vitamin C 0% 維他命 A 0% 維他命 C 0%	
Calcium 0% ● Iron 2% 鈣 0% 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述的每日基準量值。

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

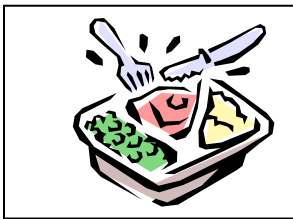
鹽，也就是氯化鈉，是許多身體功能所必須的。幾乎所有的食物原本就含有鈉。準備或處理食物的過程中所添加的鹽是我們飲食中主要鹽的來源。健康的成人每天只需要 2400 毫克的鈉，然而平均一般美國人每天消耗 6000-8000 毫克的鈉。當我們吃高鹽的飲食時，血液裡的鈉含量會升高，這樣一來使得身體得壓縮更多的水進到血液中；過多的血液量造成心臟得更辛苦地來壓縮這些過多的液體。減少飲食中的鈉量有助於降低高血壓，此外也會減少液體過量的負荷。液體負荷過多會導致它滯留在腿部和手臂。



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
- 商業化處理的主菜餐
- 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天的天數作運動，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。

如果想要一對一的諮詢來幫助您作心臟健康飲食的改變，請聯絡您所在地的營養師。

密西根大學醫院與健康中心
營養諮詢中心 (734) 936-7527
東安娜堡健康中心 (734) 647-5655
預防性心臟科 (734) 998-7400

