

保持

心

臟

健

康

飲食要訣



要保持心臟健康，須從健康的生活模式着手，即不吸煙、避免飲酒、常運動及保持心情開朗，學習處理壓力及自我鬆弛方法，當然也要有健康的飲食習慣，並保持理想體重。



I. 均衡飲食

均衡飲食是指每天按「健康飲食金字塔」的建議進食，日常飲食中佔最多的應是穀物類，並多吃蔬菜類及水果類，吃適量的肉、魚、蛋及代替品如乾豆和奶類代替品如加鈣豆奶，油、鹽、糖類食物則盡量少吃。



(1) 多進食蔬菜及水果



- 蔬菜及水果含豐富的維生素、礦物質、抗氧化物、植物化合物及纖維素。宜多選擇不同顏色和種類的蔬菜及水果。
- 蔬菜如菜心、西蘭花、椰菜、菠菜、紅蘿蔔、茄子等。
- 水果如橙、蘋果、木瓜、奇異果、香蕉、火龍果等。



水果蔬菜不可少
日日記得二加三

日日2+3

每天最少進食2份水果及3份蔬菜。

- 1份水果等於：
一個中型水果（如：橙、雪梨）或
半碗水果塊（如：木瓜、西瓜）
- 1份蔬菜等於：半碗煮熟的瓜菜
（如：菠菜、翠玉瓜）

註：1碗的容量 = 250-300毫升



(2) 多選擇含高纖維素的食物

- 多進食含較高水溶性纖維素的食物，有助降低「低密度脂蛋白膽固醇」（俗稱「壞膽固醇」），預防心臟病。含較高水溶性纖維素的食物包括蔬菜、水果，還有：

- 麥皮；
- 乾豆類如黃豆、紅豆等。

果汁所含的纖維素甚低，不可用作纖維素的主要來源。



(3) 選擇低脂肪的肉類、乾豆類及多進食魚類

- 肉類及乾豆類方面，宜選購低脂肪的瘦肉、去皮及去脂的家禽、不經油炸的乾豆和豆類製品。
- 魚類方面可多選擇含豐富奧米加3脂肪酸的魚如三文魚、吞拿魚、沙甸魚、龍脷魚等，但要避免使用高脂肪的烹調方法如煎、炸或採用高脂肪醬汁如白汁和沙律醬等。

適量的肉類包括魚、肉、蛋及乾豆類，每天約5至6兩（每兩肉約等於一個乒乓球的大小）。



(4) 選用少油鹽糖烹調法

- 多選用低脂肪烹調法，如蒸、炆、白灼、燉、焗。宜用易潔鑊或用少油快炒的方法，以減少用油量。
- 宜選用植物油如芥花籽油、花生油、粟米油等作烹調之用；不宜用含高飽和脂肪的豬油、牛油、雞油等；烹調時使用量匙或油壺，可減低煮食油的分量。
- 宜選用天然調味料如薑、葱、蒜頭等，以減少用鹽的分量，有助控制血壓。
- 宜減少使用含高糖分的汁料及調味料烹調，如甜酸醬及砂糖等，從而避免因過量攝取糖分而導致肥胖。



有『營』食肆

想於外出用膳時吃得健康一點，可到參與「有『營』食肆」運動的食肆，及選擇貼有以下標誌的較健康菜式。



「蔬果之選」標誌是代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上。



「3少之選」標誌是代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求。



「有營優惠」標誌是代表食肆每天為「蔬果之選」或「3少之選」的菜式提供優惠。

II. 提防攝取影響心臟健康的食物

影響心臟健康的食物包括含高飽和脂肪、反式脂肪、高膽固醇和高鈉（鹽）的食物，過量進食會增加患上心血管疾病的機會。

(1) 避免進食含高飽和脂肪的食物

- 飽和脂肪多存在於動物類食物，例如：
 - 帶脂肪或連皮的肉類如燒肉、腩肉及雞翼、雞腳；
 - 全脂奶類食品；
 - 各類動物油脂如豬油、牛油。



某些植物類食物，例如椰子、棕櫚油和可可油等亦含較多飽和脂肪。

(2) 避免進食含反式脂肪的食物

- 反式脂肪大多是由液態植物油加工變成固態脂肪時產生的，加工的過程稱為氫化反應。不少加工食品均含反式脂肪，例如炸薯條、薯片、沙翁、酥餅、牛角包、蛋糕、夾心餅、曲奇餅等。
- 避免進食反式脂肪的要訣包括：
 - 選擇預先包裝的食品，如麵包、餅乾時，應先閱讀營養標籤，選擇含較少反式脂肪的產品。

(3) 盡量少吃含高膽固醇食物

- 膽固醇只存在於動物類食物中，膽固醇含量高的食物包括蛋、海產類和內臟。
- 尤其那些同時含高飽和脂肪的食物，例如豬頸肉、豬腩排、煙肉、部分內臟如豬腸和牛腩，要避免進食。
- 對於健康人士，一些含高膽固醇但飽和脂肪含量低的食物如雞蛋、魷魚、蝦、蟹等，其進食分量可作為均衡飲食中「肉、魚、蛋及代替品」的一部分計算，與瘦肉類、去皮家禽、魚、乾豆類及非油炸的豆製品交替地選吃。

(4) 避免進食含高鈉（鹽）分的食物

- 經常進食含高鈉（鹽）的食物容易導致高血壓，因此應多吃新鮮食物，少吃醃製、罐頭或加入大量調味料的食物如梅菜、榨菜、豆豉、鹹魚、香腸和午餐肉等。



多採用天然調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉等，有助減少攝取鹽分。

(5) 避免進食含高糖分食物及飲品

- 過量進食糖分，加上運動不足，容易導致肥胖，大大增加患上冠心病的機會。為了避免體重增加，宜減少進食或飲用加入大量糖分的食物及飲品，如蛋糕、甜餅、汽水等。

（如對本單張有任何疑問，請向營養師或其他醫護人員查詢。）

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

