



心臟血管保健飲食

低脂飲食

如何降低飲食中脂肪的攝取呢？我們可由食物的選擇和烹調方式的改變兩方面來著手。

- 食物選用原則：
多用脂肪含量低者，少用高脂肪的產品，簡列如下：

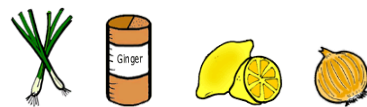
食物類別	可選用	應避免
五穀根莖類	生鮮類皆可隨意選用	油飯、高油麵包
奶類、乳製品	脫脂奶、低脂奶、低脂優酪乳、低脂起司乳酪	全脂奶、冰淇淋、起司乳酪
肉類	雞肉、全瘦的豬、牛肉	三層肉、五花肉、香腸臘肉等
蔬菜水果類	皆可隨意選用	無
魚貝海鮮	每週三次以上，可提供 omega-3 脂肪酸	無
油脂	節制使用	隱性脂肪：西點、蛋糕、熱狗、巧克力等等



* 低脂烹調要領：

1. 去除肉類可見的脂肪，雞鴨去皮
2. 紅燒肉類或燉煮肉湯後，可先存放在冰箱內，隔日去掉浮起凝結的油後再加熱食用
3. 用清蒸、川燙、紅燒、微波、烘烤的烹調法來代替油炒或油炸
4. 一定要用油炒菜時，請採用下列原則：

- 減少用油量；採用香料、醋、蔥、蒜等來增加風味
- 使用量匙來掌握添加的油量



- 使用不沾鍋

低鈉飲食

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。



一般原則：

- (1) 選擇新鮮的食物，並自行製作。
- (2) 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師的指示使用。
- (3) 一些含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，盡量避免食用。
- (4) 罐頭及各種加工食品，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，必須忌食。
- (5) 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、紅蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。
- (6) 烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
- (7) 食用市售的低鈉醬油時，須按營養師指示食用。且因其鉀含量甚高，不適用於有腎臟及某些心臟病患者。
- (8) 餐館的飲食常使用較多的食鹽、味精等調味，所以應盡量避免在外用餐。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃製及加工的食品。

注意及控制膽固醇攝取

一般原則:

- (1) 一日攝取量 低於 300 毫克
- (2) 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- (3) 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：花生油、菜籽油、橄欖油等）；少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、肥油、奶油等）。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- (4) 少吃膽固醇含量高的食物，如：肝臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。
- (5) 攝取足量水溶性膳食纖維



降低心血管疾病的策略：

飲食調整：以降低 LDL 與升高 HDL 為目標

- 避免熱量過剩，節制油脂的總攝取量
- 選用單元不飽和油脂，控制飽和脂肪 < 7 % 熱量，多元不飽和脂肪酸可降低 LDL，但無法增加 HDL。
- 膽固醇每天 < 300 mg
- 攝取足量水溶性膳食纖維，選用蔬菜、水果、豆類、五穀類
- 利用蔬菜、水果、豆類提供抗氧化成分



生活型態：

- 維持理想體重，避免體重上升
- 戒菸
- 每天應該有 30 分鐘的活動，避免靜態生活
- 控制血膽固醇：成人應定期測量血膽固醇與血脂譜型，以了解血脂的整體狀況，包括膽固醇、三酸甘油酯、LDL、HDL 等。

有益心臟血管保健的飲食成分：

- 抗氧化成分：維生素 E 與各種植物功效成分，抑制血中脂質的氧化
- omega-3 脂肪酸：減少血栓生成，可能抑制發炎反應
- 膳食纖維：增加膽鹽排泄，降低血膽固醇
- 黃豆蛋白質：每天攝取 25 公克有助於降低血膽固醇

Reference:

1) <http://www.dnhcares.org/patient/nutrition/cardiadictbw.asp>

2) <http://www.fff.org.tw/educate/fitness>