

# 心血管疾病患者飲食須知

飲食營養策略經證實可預防及降低冠狀動脈心臟病、中風及相關心血管疾病風險因子，對於心血管功能維護有著非常重要的意義，本單張說明預防心血管疾病風險的日常飲食可從以下幾點來著手

## ■ 飲食原則

1. 增加纖維質攝取有助於降低血壓、控制血脂肪、改善胰島素敏感性及體重控制，以利維護心血管健康。
  - (1) 每天可選擇維生素 B 群與纖維較豐富之全穀雜糧類作為主食來源。食物選擇如：燕麥、糙米、五穀雜糧米、紅豆、綠豆、地瓜等，可取代 1/3 之精緻性主食(如:白麵包、麵條、米飯等)。
  - (2) 每天攝取多樣並且攝取量達三份以上的蔬菜及兩份的水果，其富含維生素、礦物質、纖維及植化素。
  - (3) 蔬菜類：菠菜、洋蔥、大蕃茄、紅蘿蔔、包心菜等(1 份蔬菜=半碗煮熟蔬菜)。
  - (4) 水果類：柳丁、蘋果、鳳梨、葡萄、木瓜等(1 份水果=一個女生拳頭大)。
2. 控制飲食中飽和脂肪、膽固醇及避開反式脂肪食物，幫助血膽固醇及三酸甘油酯之控制。
  - (1) 富含飽和脂肪，主要來源：動物性肥油部位(肥皮、三層肉)、動物性油脂(豬油、牛油)、植物性油脂(奶油、奶精、沙拉醬、美乃滋、椰子油、棕櫚油)、全脂奶、油炸食品(薯條、鹹酥雞)等。
  - (2) 富含反式脂肪，主要來源：植物性奶油(氫化植物油)、酥炸及糕點餅乾類食物中。
  - (3) 富含膽固醇，主要來源：內臟類(腦、肝、腸、腎、心)、卵黃類食物(魚卵、烏魚子、蟹黃)。
  - (4) 以飽和脂肪之多寡，建議選擇順序為：深海魚或黃豆製品>(優於)家禽>(優於)家畜。
  - (5) 多選擇飽和脂肪低之魚、瘦肉與黃豆製品；雞蛋及部份貝類海鮮亦含較低之飽和脂肪，可於日常飲食適量食用。
3. 多攝取鉀、鎂、鈣、維生素豐富食物，有益於血壓控制及心血管系統的健康。

- (1) 富含鉀離子的食物選擇如：柑橘類、香蕉、葡萄、奇異果、龍眼、櫻桃、綠色蔬菜等。
- (2) 富含鎂離子的食物選擇如：蔬果類、全穀乾豆、堅果類(花生、開心果、杏仁果、腰果等)。
- (3) 富含鈣質的食物選擇如：每天 1~2 杯脫脂或低脂奶(1 杯奶類=240c.c.)。
- (4) 富含維生素E的食物選擇如：植物油及堅果類。
4. 使用植物性油脂進行烹調，有益血脂控制。食物選擇如：大豆沙拉油、橄欖油、花生油。
5. 不建議飲酒，若有應酬，無論男、女性每次應限制 1 份酒精(1 份酒精=高粱酒 20c.c.=紹興酒 30c.c.=白蘭地或威士忌 40c.c.=葡萄酒 120c.c.=啤酒 360 c.c.)。
6. 世界衛生組織(WHO)建議單糖攝取量應低於總熱量之 5%，儘量減少攝取額外加糖食品，可預防新陳代謝症候群，如：含糖飲料、甜食、蛋糕等，可獲得更多的健康助益。
7. 避免鹽量較高的醃漬加工食品(筍干、蘿蔔干、破布子。豆腐乳、罐頭製品等)、調味品(沙茶醬、豆瓣醬、蠔油、味噌、豆豉等)及濃縮食品，如：湯頭調味包(高湯塊、柴魚粉等)。

## ■ 如何烹調「低鹽飲食」

1. 利用佐料調味：葱、蒜、薑、香菜、芹菜、八角、肉桂、花椒等方式，提升食物風味。
2. 利用蒸、燉、烤、涼拌等方式烹煮，保持食物鮮味。
3. 提升甜酸味：檸檬、糖、白醋等。
4. 提升甘美味：柴魚、小魚乾、香菇等。

參考文獻：

1. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans 8th EDITION, USDA.
2. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337.

制定：2017/03/13

審稿：2024/02/07