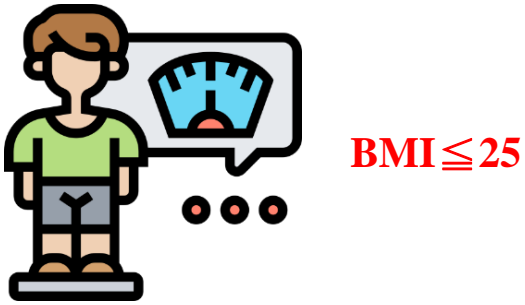
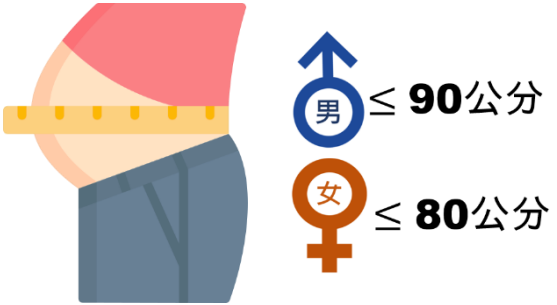


# 心血管疾病飲食

預防心血管代謝疾病的致命危險，改變飲食習慣做起，而心血管疾病飲食原則主要為「三少一多」少油、少鹽、少糖、多纖維，讓我們吃的健康、吃的安心。


## 一、心血管疾病飲食原則

1. 維持理想體重，降低代謝症候群與糖尿病及心血管疾病的機率

身體質量指數 (BMI) 需控制	腰圍需控制
 <p>BMI ≤ 25</p>	 <p>男 ≤ 90公分 女 ≤ 80公分</p>

圖片來源 <https://www.flaticon.com>

2. 少吃精緻的澱粉類、人工甘味劑調味的飲料或者是加了很多糖的飲料

世界衛生組織建議	無禁忌時飲食選擇
<p>糖份攝取量不超過一天熱量的5%。</p> <p>以每日攝取 2000 大卡為例：</p> <p>※糖份的攝取應低於 100 大卡。</p> <p>※一公克的糖為 4 大卡，故每日糖份的攝取需小於 25 克。</p>	 <p>白開水 1500ml/天、攝取新鮮水果、避免含糖果汁</p>

圖片來源 <https://www.flaticon.com>

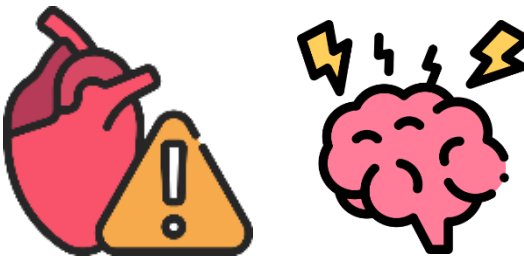

3. 心血管疾病飲食烹調原則：

- ✔ 烹調要宜採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- ✔ 要選用單元不飽和脂肪酸高的油（如：芥花油、橄欖油、苦茶油）。
- ✔ 烹調以減鹽飲食，可用新鮮香料增添食材風味。
- ✘ 烹調少用飽和脂肪酸含量高的油（如：豬油、牛油、奶油）。
- ✘ 需少吃精緻食物（如：糕餅、西點、速食）。

# 心血管疾病飲食

- ✘ 避免醃製、油炸、燒烤食物。
- ✘ 減少高膽固醇的食物，避免豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮食用。

4. 心血管疾病飲食的兩大類飲食益處與原則：

種類	地中海飲食	得舒飲食
益處	 <p>降低死亡率      減少腦中風</p> <p>圖片來源 <a href="https://www.flaticon.com">https://www.flaticon.com</a></p>	 <p>降低高血壓</p> <p>圖片來源 <a href="https://reurl.cc/zlO6Ok">https://reurl.cc/zlO6Ok</a></p>
飲食原則	<p>飲食富含高植物性與高纖維的食物</p> <p>(1) 以橄欖油作為油脂的主要來源。</p> <p>(2) 增加植物性食物的攝取，如：蔬果、水果、豆類、全穀物或堅果類。</p> <p>(3) 減少動物性食物的攝取，攝取宜改為低至中等量的乳製品、魚類、家禽和雞蛋，以及少量的紅肉類。</p>	<p>飲食富含膳食纖維的食物，如：蔬菜、水果、堅果與全穀類食物</p> <p>(1) 以家禽與魚肉等為優質蛋白質來源，如：魚類、深綠色的蔬果。</p> <p>(2) 堅果富含多不飽和脂肪酸、膳食纖維與蛋白質，是鉀、鎂、維生素 E 與抗氧化劑的良好來源。</p> <p>(3) 減少動物性食物的攝取，攝取宜改為低至中等量的乳製品、魚類、家禽和雞蛋，以及少量的紅肉類。</p> <p>(4) 減少酒精的攝取。</p>

## 參考資料

- 鐘元佑 (2020) · 最新心血管疾病初級預防準則 · 彰基院訊, 37(3), 12-13。
- 衛生福利部國民健康署 (2020, 4 月) · 心血管疾病預防照護指引。 [https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/15206/File\\_18304.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/15206/File_18304.pdf)