

心血管疾病飲食

預防心血管代謝疾病的致命危險，從改變飲食習慣做起，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，採用地中海飲食的飲食模式可以降低心血管疾病的風險，讓我們吃的健康、吃的安心。

一、心血管疾病飲食原則

- 1.維持體想體重，BMI 和腰圍需控制：**BMI 超過 25 以上就會增加心血管疾病與糖尿病的風險；男生腰圍超過 90 公分、女生超過 80 公分，要注意會增加代謝症候群與糖尿病及心血管疾病的機率。
- 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：**世界衛生組織建議每日糖攝取量不超過一天熱量總合的 5%；以每日攝取 2000 大卡為例，添加糖的攝取應低於 100 大卡，而一公克的糖為 4 大卡，也就是每日添加糖的攝取應小於 25 克；若無禁忌每日應至少喝 1500ml 的白開水、攝取新鮮水果，避免喝大量果汁、選購原味乳品取代調味乳。
- 3.低脂（油）飲食：**
 - 烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，烹調用油選用單元不飽和脂肪酸高的油（如：芥花油、橄欖油、苦茶油等），少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、奶油等）；需少吃糕餅、西點、速食食品。
 - 避免醃製、油炸、燒烤類的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。

脂肪好壞比一比

OX	O	X
飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	反式脂肪酸
 肉類	 堅果類	 加工食品
 乳製品	 橄欖油	 人造奶油 甜品



心血管疾病飲食

4.地中海飲食原則：

- (1)以非精緻全穀類為主食。
- (2)多食用新鮮蔬菜與水果。
- (3)使用橄欖油。
- (4)適量食用乳酪、優格等乳製品。
- (5)適量食用魚肉、海鮮、蛋、家禽肉類。
- (6)可適量飲用紅酒。
- (7)適量食用豆類、堅果類。
- (8)減少紅肉攝取。
- (9)飲食減鹽，或用新鮮香料增添食材風味。
- (10)多補充水份與每日規律運動。



參考資料

衛生福利部國民健康署 (2020, 05 月 14 日) . 心血管疾病預防照護指引, 衛生福利部國民健康 https://health99.hpa.gov.tw/ThemeZone/Chronic_Zone.aspx

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041
成人加護病房：轉 7352 護理部 成人加護病房制訂／護理指導組審閱
編號 A004 修訂日期：2021 年 04 月 07 日 審閱日期：2022 年 04 月 13 日