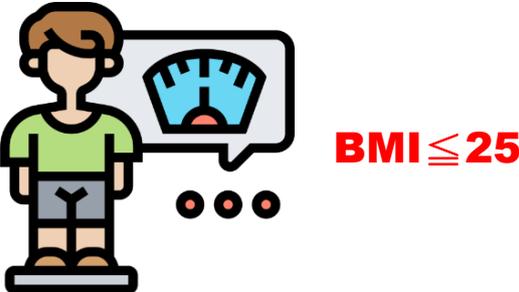
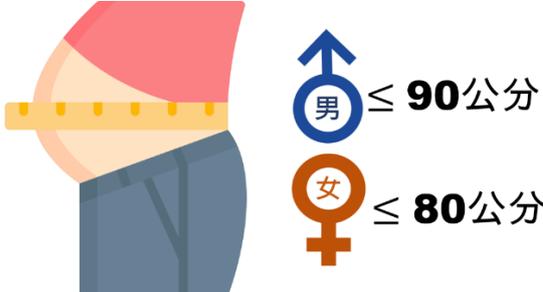


心血管疾病飲食

預防心血管疾病，改變飲食習慣做起，飲食主以「三少一多」原則。
少油、少鹽、少糖、多纖維，吃的健康、吃的安心。

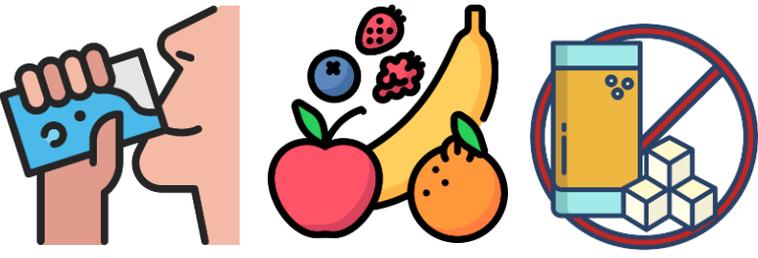
一、心血管疾病飲食原則

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. 糖份攝取量不超過一天熱量的 5%。

世界衛生組織建議	無禁忌時飲食選擇
<p>以每日攝取 2000 大卡為例： ※糖份的攝取應低於 100 大卡。 ※一公克的糖為 4 大卡，故每日糖份的攝取需小於 25 克。 ※少吃精緻的澱粉類、人工甘味劑調味的飲料</p>	 <p>喝水 1500ml/天、攝取新鮮水果、避免含糖果汁</p>

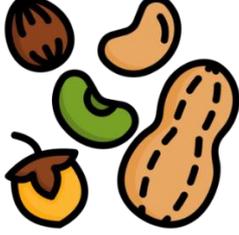
圖片來源 <https://www.flaticon.com>

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）。
- ✘ 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。

心血管疾病飲食

4. 心血管疾病飲食益處與原則：

<p>益處</p>	 <p>降低死亡率</p>  <p>減少腦中風</p>	 <p>降低高血壓</p>
<p>飲食原則</p>	<p>✔ 攝取高植物性與膳食纖維食物，如：蔬菜、水果、堅果與全穀類食物。</p>  <p>✔ 增加植物食物</p>  <p>✔ 橄欖油為主要油</p>  <p>✔ 堅果與全穀類 富含不飽和脂肪酸、 膳食纖維與蛋白質</p>	
	<p>減少攝取動物性蛋白、內臟類及酒精性食物。</p>  <p>✘ 避免動物性食物</p>  <p>✘ 酒精</p>	

圖片來源 <https://www.flaticon.com>

參考資料

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

Heidenreich, P. A., Bozkurt, B., Aguilar, D., Allen, L. A., Byun, J. J., Colvin, M. M., Deswal, A., Drazner, M. H., Dunlay, S. M., Evers, L. R., Fang, J. C., Fedson, S. E., Fonarow, G. C., Hayek, S. S., Hernandez, A. F., Khazanie, P., Kittleson, M. M., Lee, C. S., Link, M. S., Milano, C. A., ... ACC/AHA Joint Committee Members (2022). 2022 AHA/ACC/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*, 145(18), e895-e1032. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001063>