永川醫院

心臟病怎麼吃才健康？

心臟疾病為我國十大死因之第四位，隨著現今飲食文化的精緻化，文明病的產生也是層出不窮。其中包括了高血脂症，何謂高血脂症呢？簡單的說，就是血液中的脂肪(血油)過多，容易引起心血管疾病，例如中風、心肌梗塞等。很多人認為高血脂症只有大胖子才會得到，事實上也有許多吃素者或身材瘦小者患有高血脂症，因為引起高血脂症的原因有很多，例如飲食過於油膩或精緻甜食攝取過多，以及缺乏運動等。因此飲食應保持少油少鹽少甜食的習慣，而且每週運動 3 次以上，才能永保安康!

【可控制的危險因子】

1. 高血脂症：體內血清膽固醇及三酸甘油脂含量過高，尤以總膽固醇量及低密度脂蛋白膽固醇濃度過高,高密度脂蛋白含量過低,較易得到冠狀動脈疾病。
2. 抽煙：尼古丁會使血管收縮、心跳加快、血壓增加影響心肌功能，同時抽煙產生的一氧化碳會使血小板凝集，引起血栓阻塞冠狀動脈。
3. 高血壓：控制血壓物超過 160/90mmHg 以上。

飲食治療

＊**膽固醇及血脂肪的控制**：低密度脂蛋白容易穿進及沈澱在動脈內壁上，不當的飲食習慣是造成血中膽固醇及血脂過高常見的原因。採用低膽固醇、低脂肪飲食，飲食習慣;多攝取蔬菜、水果，可幫助膽固醇的代謝。

烹調方法：◎選用去皮的瘦肉（例如：雞、魚）

◎湯汁可在冰箱冷藏後去除上層油脂，來減少含油量。

◎多利用蒸、燉、烤、紅燒、涼拌的烹調方式。

◎ 減少使用加油的烹調方法（例如：炸、煎、炒）。

永川醫院

宜避免食用之食品	
高膽固醇食品	高脂肪食品
• 動物內臟：心、肝、腎、腦、腸等 • 蛋黃、魚卵 • 海鮮：牡蠣、蝦、鮑魚、墨魚、蛤、鰻、章魚	煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、鮮奶油、乳酪、沙拉醬、豬油、清香油、肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、雞皮、熱狗、肉圓、油豆腐、燒餅、油條、鍋貼、煎包、蛋糕、小西點、蔥油餅、喜餅、瓜子、花生、腰果、杏仁等。

＊採用低鹽、低鈉飲食：

烹調方式：◎可用燉、烤、水煮等方式來增加可口性

◎少用刺激性調味品，如辣椒、咖哩粉，盡量選擇新鮮的食物並自行製作

◎可用蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角、低鹽醬油等調味品

宜避免食用之食物	
高鹽、高鈉的食品	高鹽、高鈉的調味品
加鹽或煙燻食品：火腿、香腸、豬肉乾、肉鬆、鹹魚、鹹蛋、滷味 罐頭製品：肉醬、花瓜、蔭瓜、麵筋、豆腐乳、海苔醬	味精、鹽、豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、番茄醬、豆鼓、味噌、烏醋、醬油

速食品：炸雞、漢堡、可樂、薯條 麵包及西點：蛋糕、蘇打、餅乾、麵線、油麵 醃製蔬菜：榨菜、梅干菜、泡菜、雪裡紅、乾果類、蜜餞、杏仁果	

＊採用低熱量飲食：

飲食習慣：以三餐為重，少用點心，若飢餓可少量多餐；細嚼慢嚥，七、八分飽即可

烹調方法：可採用水煮、清蒸、燉等烹調方式

宜食用之低熱量食品	不宜食用之高熱量食品
冬瓜、絲瓜、白菜、菠菜、高麗菜、茭白筍、竹筍、菜頭等體積大、熱量低且飽足感的食物	糖果、蛋糕、小西點、花生、瓜子、腰果、核桃等甜膩、油炸、油煎食物

日常生活注意事項：

1. 維持理想體重：男性：（身高－80）×0.7　　女性：（身高－70）×0.6
2. 避免抽煙及吸二手煙，避免喝酒及含咖啡因等刺激性飲料。
3. 按時且正確的服用藥物，定期回診。
4. 若有糖尿病或高血壓，應作好病情的控制。

如您對冠狀動脈疾病有任何問題，請隨時與醫院保持聯繫。