

心臟病怎麼吃才健康？

可控制的危險因子

1. 高血脂症：

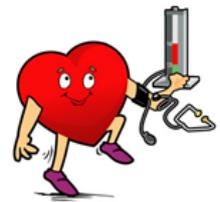
體內血清膽固醇及三酸甘油酯含量過高，尤以總膽固醇量及低密度脂蛋白膽固醇濃度過高，高密度脂蛋白含量過低，容易得到冠狀動脈疾病。

2. 抽菸：

尼古丁會使血管收縮、心跳加快、血壓增加影響心肌功能，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：

控制血壓勿超過 130/80mmHg 以上。



飲食治療

★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；多攝取蔬菜、水果，可幫助膽固醇的代謝。

★烹調方式：

- 選用去皮瘦肉（如：雞、魚），湯汁可去除上層油脂，來減少含油量。
- 可用蒸、燉、烤、紅燒、涼拌等方式來增加可口性，並減少炸、煎、炒。
- 少用刺激性調味品，如辣椒、咖哩粉，可用蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角、低鹽醬油等調味，盡量選擇新鮮的食物並自行製作。

★避免食用之食品：

- 動物內臟、蛋黃、魚卵；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、火腿、香腸、豬肉乾、肉鬆、鹹蛋、滷味、麵線、油麵；燒餅、油條、鍋貼、煎包、蔥油餅、蛋糕、小西點、蘇打餅乾、喜餅、瓜子、花生、腰果、杏仁
- 調味類：味精、鹽、豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、番茄醬、豆鼓、味噌、醬油
- 海鮮類：牡蠣、蝦、鮑魚、墨魚、蛤、鰻、章魚、鹹魚



- 罐頭製品：肉醬、花瓜、蔭瓜、麵筋、豆腐乳、海苔醬
- 速食品：炸雞、漢堡、可樂、薯條
- 醃製蔬菜：榨菜、梅干菜、泡菜、雪裡紅、乾果類、蜜餞。
- 酒：過量酒精傷害心臟，少量酒 20~30ml 可促進血液循環及加強藥物的作用。建議每日酒精量不超過 30ml，相當於兩小杯高粱酒，或兩中杯紹興酒及米酒、或兩罐易開罐的啤酒的量。
- 咖啡、濃茶：興奮心臟神經，增加心臟負擔及影響心臟的傳導功能。
- 高麗蔘：含有多量的中樞神經刺激劑會使血壓升高增加心臟工作量。



日常生活注意事項

1. 維持理想體重---男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7$ ，女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6$
2. 避免抽菸及二手菸，適量喝酒及減少含咖啡因等刺激性飲料。
3. 按時服用正確的藥物，定期回診。若有糖尿病或高血壓等慢性疾病，應作好疾病的控制。
4. 三餐定時定量，少點心；細嚼慢嚥，七、八分飽即可，熱量應以維持標準體重為準，不宜過量。



5. 預防便秘

- (1). 養成每天大便習慣，避免排便時用力，增加排便暢通的方法：多吃蔬菜等高纖維的食物。
- (2). 多作腹部運動。
- (3). 保持心情輕鬆，勿緊張。
- (4). 與醫師討論後，必要時用輕瀉劑。



製作單位：9B
 製作日期：96.03
 修訂日期：111.11
 04-1-014

