

維持心臟健康 飲食要訣



要保持心臟健康，宜從健康的生活模式着手，包括不吸煙、節制飲酒或戒酒、進行恆常體能活動及保持心境開朗，學習處理壓力及自我鬆弛方法。

此外，實踐健康的飲食習慣，並保持適中體重也同樣重要。健康的飲食習慣包括實踐均衡飲食和限制進食會影響心臟健康的食物。



衛生署



長者健康服務

I. 均衡飲食

均衡飲食是指每天按「健康飲食金字塔」的建議進食，日常飲食佔最多的應是穀物類，並多吃蔬菜類及水果類，吃適量的肉、魚、蛋及代替品如乾豆和奶類及代替品如加鈣豆奶。盡量少吃含高油、鈉（鹽分）、糖類的食物。



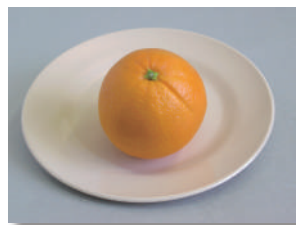
(1) 多進食蔬菜及水果

- 蔬菜及水果含豐富的維生素、礦物質及纖維素。
- 宜多選擇不同顏色和種類的蔬菜（如菜心、西蘭花、椰菜、菠菜、紅蘿蔔、茄子等）及水果（如橙、蘋果、木瓜、奇異果、香蕉、火龍果等）。

日日2+3

- 每天進食最少2份水果及3份蔬菜。
- 1份水果等於：一個中型水果（如：橙、雪梨）或半碗水果塊（如：木瓜、西瓜）
- 1份蔬菜等於：半碗煮熟的瓜菜（如：菠菜、翠玉瓜）

註：1碗的容量 = 250-300毫升



(2)

多選擇含高纖維素的食物

- 多進食含較高水溶性纖維素的食物，有助降低「低密度脂蛋白膽固醇」（俗稱「壞膽固醇」）以預防心臟病。
- 含較高水溶性纖維素的食物包括蔬菜、水果、麥皮、乾豆類如黃豆、紅豆等。
- 由於果汁所含的纖維素甚低，因此不可作纖維素的主要來源。



(3)

選擇低脂肪的肉類、乾豆類及多進食魚類

- 宜選用低脂肪的瘦肉、去皮的家禽和不經油炸的豆類製品。
- 魚類方面可多選擇含豐富奧米加3脂肪酸的魚如三文魚、吞拿魚、沙甸魚、龍躑魚等，但要避免使用高脂肪的烹調方法如煎、炸或採用高脂肪醬汁如白汁和沙律醬等。
- 適量的肉類包括魚、肉、蛋及乾豆類，每天約5至6兩（每兩肉約等於一個乒乓球的大小）。



(4) 烹調時注意事項

- 多選用低脂肪的烹調法如蒸、炆、白灼、燉、焗等。宜使用易潔鑊或用少油快炒的方法，以減少用油量。
- 適量選用植物油如芥花籽油、花生油、粟米油和煮食用橄欖油等作烹調之用；不宜選用含高飽和脂肪的豬油、牛油、雞油等；烹調時使用量匙或油壺，可減少用油的分量。
- 宜選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭等，以減少鹽分的攝取量，有助控制血壓水平。
- 限制使用含高糖分的汁料及調味料烹調，如甜酸醬及砂糖等，從而避免因過量攝取糖分而導致肥胖。





星級有營食肆

想於外出用膳時吃得健康一點，可到參與「星級有營食肆」運動的食肆，及選擇貼有以下標誌的較健康菜式。



「蔬果之選」標誌

是代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上。



「3少之選」標誌

是代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求。



「有營優惠」標誌

是代表食肆每天為「蔬果之選」或「3少之選」的菜式提供優惠。

II. 提防攝取影響心臟健康的食物

影響心臟健康的食物包括含高飽和脂肪、反式脂肪、鹽分和膽固醇的食物，過量進食會增加患上心血管疾病的风险。

(1) 限制進食含較高飽和脂肪的食物

- 飽和脂肪多存在於動物類食物，例如帶脂肪或連皮的肉類如燒肉、腩肉、雞翼和雞腳以及全脂奶類食品。
- 除了各類動物油脂如豬油和牛油外，某些植物類食物，例如：椰子油、棕櫚油和可可油亦含較高飽和脂肪。



(2) 限制進食含反式脂肪的食物

- 反式脂肪大多是由液態植物油加工變成固態脂肪時產生的，加工的過程稱為氫化反應。
- 不少加工食品均含反式脂肪，例如炸薯條、薯片、沙翁、酥餅、牛角包、蛋糕、夾心餅、曲奇餅等。
- 要限制反式脂肪的攝取，於選擇預先包裝的食品（如麵包、餅乾）時，應先閱讀營養標籤，選擇含較少總脂肪及反式脂肪的產品。



(3)

限制進食含較高鹽分的食物

- 經常進食含高鹽分的食物容易導致高血壓，因此應多吃新鮮食物，少吃醃製、罐頭或加入大量調味料的食物如梅菜、榨菜、豆豉、鹹魚、香腸、午餐肉等。
- 選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉等，也有助減少攝取鹽分。



(4)

限制進食含較高糖分的食物及飲品

- 過量進食含糖的食物及飲品，加上體能活動不足，容易導致肥胖，增加患上冠心病的機會。
- 為了保持適中體重，宜減少進食或飲用加入大量糖分的食物及飲品，如蛋糕、甜餅乾和汽水等。



關於進食含膽固醇食物的建議

- 膽固醇只存在於動物類食物中，例如：蛋黃、奶類、海產類、肉類和家禽類。雖然現時未有足夠的證據就膽固醇的攝取上限作出建議，但膽固醇的攝取應是越少越好。
- 為心臟健康著想，膽固醇含量較高的食物例如：鵝肝和魚子等應吃得越少越好。
- 某些含較高膽固醇同時含較高飽和脂肪的食物，例如：豬腸、葡式蛋撻和芝士蛋糕等更要避免進食。
- 對於健康人士，一些含較高膽固醇但飽和脂肪相對較低的食物如雞蛋、蝦和魷魚等，可作為均衡飲食中的一部分適量進食，並與「肉、魚、蛋及代替品」中的各類食物交替地選吃。
- 患有血脂異常的人士，特別是患有糖尿病或有心臟衰竭風險的人士，建議尋求營養師或其他醫護人員提供有關含膽固醇食物的飲食建議。

如對以上飲食建議有任何疑問，
請向營養師或其他醫護人員查詢。

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

