

心血管疾病飲食指導

※罹患心血管疾病的危險因素：

1. 有家族史者。
2. 飲食習慣喜歡吃膽固醇含量過高或口味重的食物。
3. 工作性質較為緊張易激動者。
4. 喜歡抽煙、喝酒者。
5. 體重超過理想體重者。
6. 女性長期服用避孕藥。
7. 高血壓、糖尿病患者。
8. 缺少運動者。

※心血管疾病者日常生活應注意事項：

1. 維持理想體重。
2. 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。
3. 適度而規則性的運動，以促進冠狀動脈的循環。
4. 平時安排休閒活動，保持情緒穩定，減除壓力來源。
5. 一旦疾病發作導致身體不適時，立刻停止所有活動，採坐姿或臥床休息。
6. 按時服藥控制糖尿病、高血壓、高血脂。

※飲食注意事項：飲食採低鈉、低脂和高纖的飲食：

1. 每日食鹽攝取量：衛生福利部國民健康署建議成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克（即食鹽6克）。
2. 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及含油高湯及滷肉汁和豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
3. 炒菜宜選用植物油；烹調宜多採清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
4. 少用飽和脂肪酸含量高的烹調用油（如：豬油、牛油、肥肉、奶油等）、椰油或棕櫚油製成的麵包或餅乾。
5. 少用反式脂肪酸如酥油(shortening)、瑪琪琳(margarine)所製成的西點、餅乾及炸雞、薯條、甜甜圈等食品。
6. 可多攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、牡蠣等。


7. 少吃膽固醇含量高的食物，如：五花肉、香腸、內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
8. 避免攝取精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
9. 多選用富含纖維質高的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類等。
10. 避免菸、酒、含咖啡因飲料及其它刺激性食品。
11. 服用抗凝血劑的患者，需減少富含維生素K的食物，如：綠葉蔬菜(菠菜、甘藍菜、萵苣、綠花椰菜)、肝臟等。

參考資料

衛生福利部, <http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?no=201201100002>

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳·膳食療養學實驗 (2016 修訂) ·台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020年07月校閱