

得舒飲食

豐富的蔬菜、水果
低脂乳製品、堅果
低飽和脂肪和總脂肪

- (1) 全穀類6~8份
- (2) 蔬菜4~5份
- (3) 水果4~5份
- (4) 脫脂乳或低脂乳製品
2~3份
- (5) 堅果、種子、豆類
一周4~5份
- (6) 油脂2~3份
- (7) 加糖食品每周<5份



護心五招

- (1) 均衡飲食，多喝水
- (2) 規律運動
- (3) 向菸說不
- (4) 定期檢驗
- (5) 三高控制



護

飲

心

食



心臟的功能

心臟是一個強壯的中空的肌肉組織
負責將充氧血輸送至全身
再將缺氧血帶回心臟進行氣體交換

當供應心臟氧氣和養分的冠狀動脈狹窄或阻塞時
就會導致心肌缺氧
甚至死亡
即為急性心肌梗塞



風險族群

- (1)抽菸
- (2)不運動
- (3)飲食不佳
- (3)壓力
- (4)睡眠不足
- (5)酗酒
- (6)肥胖
- (7)代謝症候群



飲食原則

- (1)食材：多選用蔬果、全穀雜糧，並減少飽和脂肪食物
- (2)烹調方式：以清蒸、水煮、涼拌代替油炸
- (3)多喝白開水來取代含糖飲料，採少量分次慢慢喝
- (4)生活作息規律正常

