

# 心臟血管疾病之『飲食原則』

陳子恩/蔡泉財/許百豐

2022/8/2 修訂

攝取均衡的飲食，有助於增強身體的抵抗力。均衡的飲食應包括**六大類食品**：

- 1. 全穀雜糧類:** 因富含澱粉，建議三餐應選擇全穀為主食，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，除了提供熱量外亦富含維生素B群、維生素E、礦物質與膳食纖維，如：糙米、燕麥、紫米飯、全麥製品等。
- 2. 豆魚蛋肉類:** 建議儘量選擇脂肪含量較低之蛋白質食物，優先順序最好是依照豆製品、魚類與海鮮、蛋，最後是肉類，需避免油炸及加工肉品。
- 3. 乳品類食物:** 主要提供鈣質，且富含優質蛋白質、乳糖、脂肪、多種維生素、礦物質等。建議每日攝取1~2杯乳品類(1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)
- 4. 蔬菜類:** 富含維生素、礦物質、膳食纖維，及植化素。建議每天應攝取至少3份蔬菜類(蔬菜類1份可食部分生重約100公克)
- 5. 水果類:** 主要提供維生素，蛋白質和脂肪的含量很低，熱量來源為醣類。建議每天攝取約2份當季、在地水果。
- 6. 油脂與堅果種子類:** 除提供必需脂肪酸外也富含維生素E。需避免飽和脂肪含量高油品(動物油、椰子油等)，因對心血管健康不利，建議多選擇不飽和脂肪含量高且反式脂肪為「零」的油品(橄欖油、葵花油、大豆油等)

鈉的攝取量需控制在一天2.4克，若扣除掉天然食物裡的鈉，調味料的鈉大約只可使用2克(2000毫克)，約等於5公克的食鹽。調味品中鈉的含量應如何換算呢？請見下表：

1 茶匙鹽 (5 公克鹽, 含2000 毫克鈉)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2 湯匙醬油</li><li>▪ 6 茶匙醬油</li><li>▪ 5 茶匙味精</li></ul>
1 公克鹽	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 6 毫升醬油 (1又1/5 茶匙醬油)</li><li>▪ 3 公克味精 (1 茶匙味精)</li><li>▪ 5 毫升烏醋 (1 茶匙烏醋)</li><li>▪ 12 毫升蕃茄醬 (2 又1/2 茶匙蕃茄醬)</li></ul>

## ★烹調『低鹽飲食』的小小提示★

1. 佐料的利用：八角、花椒、肉桂、杏仁露及香草片...等。
2. 甘美味之利用：香菇、海苔(少量)、小魚乾、柴魚...等。
3. 甜酸味的利用：糖、白醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄...等。
4. 強烈風味的蔬菜：蔥、薑、蒜、紫蘇菜、香菜、芹菜...等。
5. 鮮味的利用：蒸、燉、烤等方式，保持肉類等食物鮮味。
6. 避免醃製、滷製、燻製、罐製及速食品(如：漢堡)
7. 食用市售低鈉鹽、薄鹽醬油時，須按營養師指示食用。且因其含鉀量甚高，不適於腎臟病患食用。

### ● 限制膽固醇的攝取量：

1. 內臟類，如：肝、腦、腰子、腸子...等。
2. 有殼海產，如：蚌類(蛤、蜆)、牡蠣、蝦、蟹...等。
3. 其它，如：蛋黃、香腸、沙拉、墨魚、烏賊、魷魚、魚卵(如烏魚子)、動物皮(如雞皮、豬皮)...等。
4. 動物脂肪應限制：忌用豬油、牛油、雞油...等。宜採用植物性油，如：沙拉油、大豆油...等。

● **避免飲用刺激性飲料**：如：咖啡、濃茶。酒不宜過量，超量的飲酒會增加心臟的負擔。如 (1) 高粱酒(烈酒)不超過 15cc/天。(2) 紹興酒低於 100cc/天。(3) 啤酒低於 1 小罐/天。

### ● 得舒飲食 ( Dash diet)

得舒飲食證實可下降血壓，減少心血管疾病發生風險，並維護心血管健康。該飲食營養特色為：高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、豐富不飽和脂肪酸與低飽和脂肪攝取。若為腎臟病患者需經營養師評估是否適合該飲食型態。

1. 選擇全穀雜糧類：用未精製、含麩皮全穀類或根莖類，取代精製過的白飯、白麵製品，每日至少2/3 以上為全穀類主食。
2. 天天5+5 蔬果：每天攝取 5 份蔬菜、5 份水果 (若為糖尿病人水果需限量攝取)
3. 選擇低脂乳製品：每天攝取2份低脂奶或脫脂奶。(若為糖尿病人乳品類需限量攝取)
4. 白肉取代紅肉：以豆製品、去皮家禽(像是：雞、鴨、鵝)、魚肉為主，避免選擇紅肉(如：豬、牛、羊肉等)。
5. 吃堅果，用好油：建議每天補充 1 份堅果 (約10 克，不含殼重)，烹調需選用好油：橄欖油、沙拉油、葵花子油、芥花油...等，依照不同烹調方式選擇適合用油。