

## 飲食和心臟病

有益心臟健康的飲食是預防心臟病最重要的方法之一。雖然媒體具有各種不同的資訊，但是權威專家認為，女性應該食用各種水果、蔬菜、穀物、低脂或脫脂乳製品、魚類、豆類以及飽和脂肪含量低的蛋白質來源。應該避免反式脂肪。

### 降低飽和脂肪

- 少吃動物產品和油炸食物。
- 避免在室溫下呈固體的額外脂肪，例如奶油和人造奶油。
- 經常食用魚類和蔬菜。

### 增加纖維食物

- 每天至少吃 5 份水果和蔬菜。
- 菜豆和花腰豆、糙米和燕麥片，也是很好的纖維來源。

### 閱讀食物標籤

- 避免每份量的飽和脂肪超過 1 克的食物。
- 避免含有氫化脂肪或反式脂肪的食物。
- 避免糖份很高的食物。
- 減少鈉（鹽）的攝入量，尤其是如果您有高血壓。
- 注意每份食物所含的熱量。

### 採用有益心臟健康的烹飪方法

- 嘗試減脂（1% 或脫脂）乳酪和牛奶。
- 食用多穀物（全麥）麵包。
- 嘗試用 *Benecol*、*Smart Balance* 和 *Take Control* 等基於 stanol 的植物性抹醬來代替奶油或人造奶油。
- 在烹飪時以菜籽油或橄欖油代替奶油。
- 以醋油沙拉調味醬代替乳脂調味醬。
- 以烘焙、燒烤和蒸煮代替油炸。

女性每天飲酒不應超過 1 杯。

**保持活躍，吃得健康，戒除煙癮，進行檢查！**

這份資料由洛杉磯縣衛生服務部婦女健康辦公室製作，  
用於教育目的，並不能取代您的醫療保健提供者的指示。  
請與您的醫生討論各種療法的風險和好處。

