

飲食範例

	X 高油、高糖	O 低油、低糖
早餐	全脂牛奶 菠蘿麵包	低糖豆漿 全麥饅頭 堅果醬 水果
午餐	炸雞腿 白飯 魚香茄子	水煮蛋 十穀粥 燙青菜 (無肉醬)
點心	半糖珍珠奶茶	茶 (無糖) 烤杏仁果 綠豆湯
晚餐	滷肉飯 油豆腐 魚丸湯 滷大腸頭	胚芽飯 香椿豆包 豆腐味噌湯 清蒸枸杞絲瓜
	總共 25.3 克 飽和脂肪	總共 10 克 飽和脂肪

(紅色字 = 高脂肪、高糖，綠色字可取紅色字的食物，但不失營養) * 若您患有腎臟病或糖尿病，務必與營養師討論，將以上飲食建議調整後再運用。



慈濟醫療志業
Tzu Chi Medical Foundation
守護生命·守護健康·守護愛
<http://www.tzuchi.com.tw>

慈濟醫院營養諮詢門診專線

花蓮 03-8561825 轉 13088、13089

大林 05-2648000 轉 5111、5112

臺北 請掛營養門診

臺中 04-3606-0666 轉 4050、4051

關山 089-814-880 轉 9 (總機轉接)

玉里 03-888-2718 轉 9 (總機轉接)

相關素食書籍

1. 素食健康地球與心靈出版社：經典雜誌

作者：林俊龍

2. 吃好心臟病

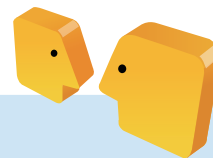
出版社：天下文化

作者：林俊龍

更新日期：8/3/2015

作者：陳婷鈺營養師

審核：林惠敏、江佳真營養師



這樣吃 可以降低血脂

動物脂肪、油炸類最危險
血管堵塞的元兇



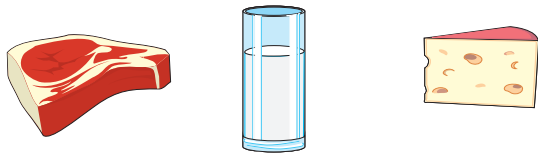
慈濟醫療志業

E9P2672260-03

動物脂肪、油炸類最危險 血管堵塞的元兇

每天少於 11~13 克的飽和脂肪、避免反式脂肪，可降低血管堵塞。

一份肉 (手掌大) 7 克飽和脂肪
一杯牛奶 (250cc) 4.5 克飽和脂肪
起士 (拇指大) 6 克飽和脂肪



身體無法代謝的反式脂肪！炸物、中西式糕點、麵包... 等。少吃為妙！



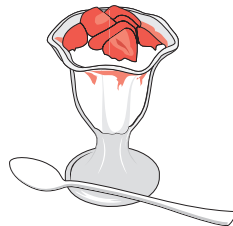
甜飲不自覺喝太多

精緻糖 (如：砂糖、果糖、糖漿... 等) 每日應少於 25 克，減少體內的三酸甘油酯 (TG)。

全糖紅茶 (500cc)
25~35 克的糖分



全糖優酪乳 (200cc)
35 克的糖分



飲食建議

魚油是迷思

2012 年一篇學術文章，綜合了 14 篇研究，結果發現：魚油補充劑無法有效地預防心臟病復發。

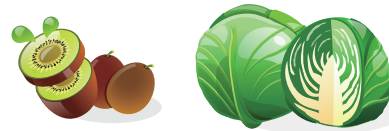
選擇植物性的油，如亞麻仁油 (籽)、苦茶油、奇亞籽、橄欖油、堅果類，才能真正抗發炎，抗凝血，讓血管暢通無阻！

豆類取代肉類

每餐盡量減少肉類攝取，以豆類取代。已茹素者，若只吃黃豆與黃豆製品，長期下來容易偏食。可多利用：花豆、紅豆、黑豆、皇帝豆取代肉類。零膽固醇、零飽和脂肪，還有豐富的纖維質，是保護心血管的好幫手。

蔬果恢復血管彈性

蔬果的纖維質像菜瓜布一樣，一方面能吸取油脂，從體內排出，進而降低血脂，一方面它能清腸胃，減少宿便的機率。蔬果裡的抗氧化物也可預防血管硬化。每餐蔬果應占一半以上，才能有效改善高血脂！



魚油的研究來源：

Arch Intern Med. 2012 May 14;172(9):686-94. doi: 10.1001/archinternmed.

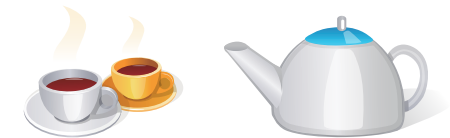
粗食增強飽足感

糙米、蕎麥、小米、麥片都屬「粗食」。比起白米、白麵包、白麵條，它們能延長飽足感，避免飲食過量，降低肥胖、高血脂的機率。



以茶代酒

少量酒精就能使三酸甘油酯升高，絕對不能碰！



每天應至少運動 45 分鐘，我可以從每天_____分鐘開始

沒時間運動？不妨走路上班、走樓梯代替搭電梯、做家事、飯後散步……等。

