

## 【心血管疾病的定義】

- 健康的飲食習慣有助於降低引發心臟病發作和中風的三個風險因子：高血膽固醇、高血壓及體重超重。

## 【心血管疾病目的】

- 減輕心臟負擔及維護心血管健康功能

## 【心血管疾病適用對象】

- 欲預防及減低心血管疾病發生風險者

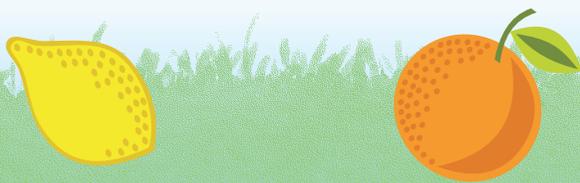
## 【心血管疾病照護重點】

- 注重保暖：3層洋蔥式穿法－內(透氣吸汗)、中(負責保暖)、外(防水)；使用襪子、手套、口罩、帽子、耳罩等加強。

- 做好熱身運動：簡單的伸展至少10分鐘。運動需循序漸進，由低強度逐漸增加。運動中出現頭暈、胸悶、心痛等不適要馬上停止運動。早上7～9點(起床後2～3小時)是心血管疾病發生高峰，這段時間運動更要做足暖身。

- 營養均衡：高血壓病人要控制鹽分及油脂(高脂肪及高膽固醇)的攝取，飲食注意少鹽、少糖、少油，多攝取補充纖維質。天冷勿喝酒保暖，因酒精會使血管擴張，飲酒後會加速體熱流失，容易著涼感冒。

- 正常作息：心血管疾病好發的族群包含生活作息不正常、熬夜、高壓的工作環境。定時服藥：定時吃藥、回診、量血壓。

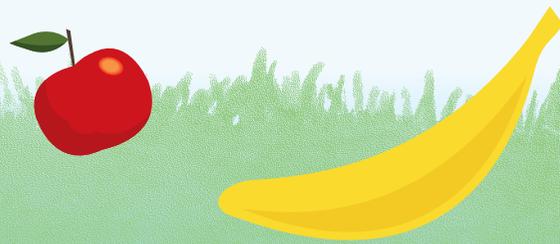


## 【心血管疾病的飲食原則】

一、維持理想體重：\_\_\_\_\_公斤

二、限制脂質總攝取量及總類：

- 烹調宜採清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，禁用油炸。
- 少肥肉、皮等油脂含量高的食物。
- 炒菜用油宜選單元不飽和脂肪酸豐富之油品(如：橄欖油、菜籽油、花生油)；禁用飽和脂肪酸的油(如：豬油、雞油等動物油)。
- 適量攝取富含Omega-3脂肪酸的魚類(如：秋刀魚、鮭魚、鰻魚等)。



### 三、多攝取含纖維質的食物：

- 全穀類、蔬菜、水果。

### 四、不過量攝取膽固醇含量高的食物：

- 內臟、蝦魚卵、沙拉、帶殼海鮮等。

### 五、減少含精製糖的食物：

- 蛋糕、甜食。

### 六、減少鈉量攝取：

- 減少食用加工品、醃漬品、罐頭食品、調味料、麵線等。
- 利用蔥、薑、蒜、芹菜、香菜、檸檬、八角等天然食材增添風味。

營養師小叮嚀： 年/ 月/ 日

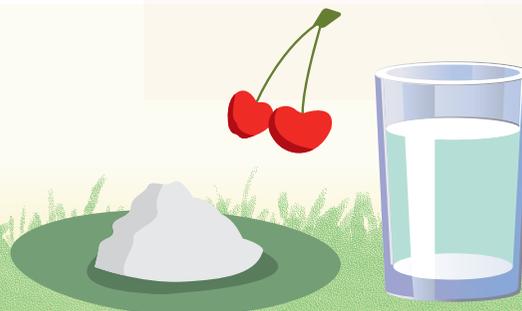


食鹽	1茶匙	= 5克食鹽	= 5茶匙味精
		= 2000毫克鈉	= 5茶匙烏醋
		= 2 $\frac{2}{5}$ 克食鹽	= 12茶匙番茄醬
		= 400毫克鈉	= 3克味精
		= 1 $\frac{1}{5}$ 湯匙醬油	= 5毫升烏醋
			= 12毫升番茄醬

### 七、避免飲用刺激性飲料：

- 咖啡、濃茶。超量飲酒會增加心臟的負擔。
  - 高粱酒(烈酒)少於15cc/天
  - 紹興酒少於100cc/天
  - 啤酒少於1小罐/天

### 八、服用抗凝血劑者應主動告知並諮詢營養師相關飲食注意事項。



# 心血管 疾病飲食

