

心血管疾病飲食指導

由於國人飲食及生活習慣的改變，造成高血脂症患者增加，若血脂質過高，不加以控制，再加上高血壓、抽煙、糖尿病等因素的影響，使脂質沉澱物沉積在血管壁上，越積越厚，以致血管管腔狹小血流不通，使組織缺乏氧氣與營養素供應，這種情形發生在心臟冠狀動脈時，引起心絞痛，若不積極治療，最後會造成心肌梗塞與心肌病變。所以一旦出了問題要早日治療並修正飲食習慣，防止病情惡化，即使進行藥物治療或醫療手術改善病情後，仍然要配合飲食控制才能減少再復發的機會。

◎ 心血管疾病飲食原則：

- 一、維持理想體重。
- 二、限制脂質總攝取量：烹調時應注意油量，宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，禁用油炸的烹調方式，並少吃肥肉、雞皮等油脂含量高的食物。
- 三、炒菜用油宜選單元不飽和脂肪酸高的(如：橄欖油、菜籽油、花生油)；少用飽和脂肪酸高者(如：豬油)。
- 四、攝取富含 Omega-3 脂肪酸的魚類(如：秋刀魚、鮭魚、鰻魚等)。
- 五、多攝取含纖維質的食物(如：全穀類、蔬菜、水果)。
- 六、少吃膽固醇含量高的食物，(如：內臟類、蝦卵、魚卵等)。
- 七、避免富含精製糖的食物(如：蛋糕、甜食)。
- 八、減少鈉量攝取：罐頭、醃製食品及各種加工食品含鈉量高的調味品(味精、醬油、烏醋等)應減少使用或避免使用。
- 九、避免菸、酒、含咖啡因飲料及其他刺激性食品。
- 十、服用抗凝血劑的病患，要減少含維生素 K 多的食物，如綠葉蔬菜(菠菜、甘藍菜、萵苣、綠花椰菜)、肝臟。

諮詢電話：07-7511131 分機 2593

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復