

我的餐盤健康吃

臺中榮總營養師 郎惠芬

營養師教你遠離心血管疾病的護心健康飲食口訣：鹹油白菜甜

衛福部公布 107 年十大死因依序為 (1) 惡性腫瘤 (癌症) (2) 心臟疾病 (3) 肺炎 (4) 腦血管疾病 (5) 糖尿病 (6) 事故傷害 (7) 慢性下呼吸道 (8) 高血壓性疾病 (9) 腎炎、腎病症候群及腎病變 (10) 慢性肝病及肝硬化。其中有 5 項與心血管疾病有關，包括心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、慢性腎臟病等，統計起來心血管疾病相關的死亡率比第一名的惡性腫瘤還高，這對大家的健康有很大的威脅。

依據美國心臟協會健康照護計劃，建議有心血管疾病風險的人，應介入生活習慣的改變，如戒煙、規律運動、控制體重、攝取健康飲食，控制三高(高血壓、高血脂、高血糖)，以降低心血管疾病發生的機會。

控制體重，預防三高，建議攝取健康飲食，提供大家一個遠離心血管疾病的健康飲食口訣：鹹油白菜甜

1. 鹹：採行清淡減鹽飲食，限制鈉離子，減少鹽分攝取，限制含鈉量高的食物，少吃加工醃漬食品，少吃湯汁、醬料，選擇新鮮及天然食物。
2. 油：健康用油，少吃油炸食物，少食肥肉、皮/高飽和脂肪酸食物，烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種低油的烹調方法。每天可吃 1 湯匙堅果。
3. 白：蛋白質食物多選白肉(沒有腳或 2 隻腳的)，如魚類、去皮雞肉、豆腐、豆包等，紅肉(4 隻腳)只選瘦肉部份。
4. 菜：增加蔬菜攝取，建議每餐吃半碗至 1 碗蔬菜，改變用餐順序，先吃青菜，再吃豆魚蛋肉類配飯，細攪慢嚥，放慢吃東西速度，可幫助你控制食量。
5. 甜：少喝含糖飲料，少吃甜食糕點(含反式脂肪高的食物)，選擇低升糖指數食物，多以全穀類、五穀雜糧類為主，至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。

我的餐盤健康吃，護心健康飲食五口訣：鹹油白菜甜

鹹-清淡減鹽量，新鮮少加工
油-蒸煮少油炸，去掉肥肉皮
白-白肉健康吃，多選豆魚雞
菜-蔬菜營養多，天天五蔬果
甜-全穀雜糧讚，少甜低升糖
食譜示範：清蒸鱸魚

義式烤雞腿

彩燴雞丁



職場健康促進計畫：利用我的餐盤贏得健康，控制體重，遠離三高，預防心血管疾病。