

# 心脏健康饮食

- **减少：饱和脂肪、氢化脂肪和反式脂肪**

选择有益于心脏的健康食品、进行锻炼并控制体重都有助于预防和治疗心脏病。

饱和脂肪、氢化脂肪和反式脂肪增加了患心脏病的风险。  
心脏健康饮食中，上述脂肪的含量低，健康脂肪的含量适度。

就体重而论，所有脂肪的卡路里含量同样高。  
就心脏而论，某些油和脂肪相对来说更对健康更有益。

## 哪些脂肪对心脏有益？哪些脂肪对心脏有害？



限制以下脂肪 饱和脂肪、氢化脂肪、反式脂肪	选择以下更健康的脂肪 单不饱和脂肪和多不饱和脂肪 适量食用
<ul style="list-style-type: none"><li>• 在室温下为<b>固体</b></li><li>• <b>脂肪乳制品</b> 黄油、奶酪、奶油干酪 酸奶油、全脂牛奶</li><li>• <b>肉类脂肪</b> 多脂五花肉、熏肉、排骨肉 香肠、萨拉米香肠、热狗 鸡皮、猪油、脂油</li><li>• <b>热带作物油</b> 椰子油和棕榈油</li><li>• <b>氢化油</b> 浓稠人造奶油，起酥油</li><li>• <b>反式脂肪</b> 阅读食品标签。反式脂肪 列在全脂肪下。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在室温下为<b>液体</b></li><li>• <b>植物油</b> 橄榄油、芥花籽油、花生油、豆油 红花油、葵花油、核桃油 芝麻油、葡萄籽油、亚麻油</li><li>• <b>坚果</b> 杏仁、腰果、榛子 山核桃、阿月浑子、核桃</li><li>• <b>种籽</b> 芝麻、葵花籽、松籽、南瓜籽</li><li>• <b>牛油果</b></li><li>• <b><math>\omega</math>-3脂肪s</b> 鲑鱼油、鲭鱼油、鲱鱼油、 亚麻籽油、核桃油、大豆油和 油菜籽油</li></ul>

# 心脏健康饮食指南

## 脂肪

- 在食品准备、烹饪和就餐时利用益于心脏的健康油代替饱和脂肪、氢化脂肪和反式脂肪。
- 选择植物油，例如油菜籽油、橄榄油、花生油、大豆油和玉米油，代替黄油、猪油、起酥油、棕榈油和椰子油。
- 选择不含反式脂肪的人造奶油。

## 肉类和蛋白质

- 选择瘦肉，例如**背腰肉**或**近腿臀肉**。
- 在烹饪前选择有可见脂肪的非五花肉。
- 限制高脂肉，例如热狗、香肠、萨拉米香肠、排骨肉、波洛尼亚香肠和熏肉。
- 去除禽类的表皮。
- 考虑食用素食餐。尝试食用豆腐、扁豆、豆类、坚果和豆制肉类替代品，例如大豆汉堡和素食香肠和热狗。

## 乳制品

- 使用低脂或脱脂乳制品，例如牛奶、酸奶、酸奶油、奶油干酪和松软干酪。
- 购买你最喜爱的降脂或低脂奶酪。寻找 **2%低脂** 奶酪。意大利干酪和乳清干酪自然低脂。
- 限制食用奶油、奶油沙司和奶油汤。

## 更多帮助性提示

- 阅读食品包装上的营养情况标签。选择饱和脂肪含量低的食品，不要食用含反式脂肪的食品。
- 阅读肉类和奶酪（每盎司）上的标签时
  - 0-3 克脂肪=瘦肉**
  - 4-7 克脂肪=中脂**
  - 至少 8 克脂肪=高脂**
- 不要食用油炸食品。
- 沥掉和去除烹饪时的可见脂肪。
- 烘焙、烧烤、沸煮、水煮和清蒸都是低脂烹饪方法。
- 使用植物油喷剂为烹饪或焙烧喷淋盘子和平底锅。

- 心脏健康饮食
- 2-5-16