

吃中餐，「吃」出健康心臟

有益心臟健康的飲食，不代表要吃得清淡單調。美味又多元化的中菜有很多健康食材、食品讓我們選擇，有助降低患上心血管疾病的風險。

以下這個簡短指引提供了有關食材和買菜的小妙招，以及其他重要護心資訊。

如何降低風險



每天喝大量不含咖啡因的茶和水。



進餐時先喝飽腹低卡的湯水，少吃油膩的前菜。



吃餃子和其他食物時，蘸辣椒醬以取代醬油，以減少鈉攝取量。

買菜小妙招



買粉絲、米粉，少買精製白麵。



買乾食材，如香菇、蝦、乾貝，既提味又能長期儲存。



冷凍海鮮和蔬菜更便宜，放冷凍櫃能保鮮更久。

烹飪小妙招



嘗試蒸餃子和蔬菜，少煎炸。



用糙米、燕麥或大麥煮粥，少用白米。



用豆腐做菜——豆腐飽腹入味，而且比大部分動物性蛋白便宜。



請瀏覽 stanfordhealthcare.org/foodforheart
查看更多護心建議



Stanford
MEDICINE
Health Care