

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

- 在室温下为**固体**
- **脂肪乳制品**
黄油、奶酪、奶油干酪
酸奶油、全脂牛奶
- **肉类脂肪**
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
- **热带作物油**
椰子油和棕榈油
- **氢化油**
浓稠人造奶油，起酥油
- **反式脂肪**
阅读食品标签。反式脂肪
列在全脂肪下。

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

- 在室温下为**液体**
- **植物油**
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
- **坚果**
杏仁、腰果、榛子
山核桃、阿月浑子、核桃
- **种籽**
芝麻、葵花籽、松籽、南瓜籽
- **牛油果**
- **ω -3脂肪s**
鲑鱼油、鲭鱼油、鲱鱼油、
亚麻籽油、核桃油、大豆油和
油菜籽油

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