



冠狀動脈心臟病飲食？

飲食原則

- ◎健康的飲食習慣和生活方式是抵抗心血管疾病的最佳武器！
- ◎根據美國心臟學會飲食與生活方式建議：採得舒飲食原則DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)，並控制鈉量的攝取每天 <2300毫克(約一茶匙)。

◎食物的選擇：

- 一、**選擇全穀根莖類**：至少三分之二以上的全穀類。
建議選用未精製、含麩皮的全穀類或根莖類，取代精製過的白飯、白麵製品。
- 二、**天天5 + 5 蔬果**：每天攝取5份蔬菜、5份水果。
 - ①可多選擇深綠色的及含鉀豐富之蔬菜與水果，如芹菜、菠菜、空心菜...等；哈密瓜、香蕉、奇異果...等。

得舒飲食5原則



圖片來源：董氏基金會食品營養特區



- ②一份蔬菜量為100克生重，煮熟約半碗；水果一份為女性拳頭大小。
- ③若選擇 100%果汁、新鮮蔬果汁，以不額外添加精緻糖為佳。

三、每天攝取 2 份奶類。

- ①屬於奶類之食品：包含優格、起司、優酪乳、奶粉...等。
- ②飲用乳品有不適者：脹氣、腹瀉，可改用低乳糖或無乳糖製品。

四、紅肉改白肉：

- ①屬白肉者：豆製品、不帶皮家禽（像是：雞、鴨、鵝）、魚肉為主，平均分配，多選用植物蛋白更佳。
- ②屬紅肉者：家畜（像是：豬、牛、羊）、內臟類，減少食用次數及頻率，以攝食瘦肉為主。

五、吃堅果、用好油：

- ①堅果類：腰果、開心果、松子、核桃、芝麻...等，可直接吃或入菜。堅果每天 1 份（約塑膠湯匙一平匙）。
- ②堅果可於三餐或點心食用，但必須先將要攝食的份量拿出，避免一口接一口，而超出攝食的份量。
- ③盡量選擇無過多調味的堅果，可防止攝食過多的鹽分及糖。



- ④烹調選用好油：橄欖油、沙拉油、葵花子油、芥花油...等，依照不同烹調方式選擇適合用油；不使用飽和脂肪酸含量高者（如豬油、牛油、奶油等）。
- ⑤搭配清蒸、涼拌、川燙、滷、烤之烹調方式，減少用油，降低每日油脂攝取量，以增加一份堅果攝取。

飲食其他注意事項：

- ①維持理想體重：身體質量指數（BMI）
計算公式：體重（公斤） / 身高²（公尺），超過24kg/m²與健康者（BMI 介於20kg/m²~24kg/m²）相比，因心臟疾病死亡率較高，因此體重過重者建議進行減重計畫。
- ②含鈉量高的調味料、醃漬物及加工食品應減少攝取，調味料擇一使用為佳。烹調時可多採用蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂等增加風味。
- ③適量飲酒：根據2017美國心臟學會心肌梗塞治療治療指引建議每日酒精攝取量男性最多2杯，女性最多1杯。



住院及門診患者之疾病營養諮詢及衛教服務時間

營養科住院服務

週一至週五

上午 | 08:00~12:00

下午 | 13:30~17:30

週六

上午 | 08:00~12:00

營養科門診

週一至週五

上午 | 08:30~12:00

下午 | 14:00~16:30