



## 心血管疾病飲食指導

由於國人飲食及生活習慣的改變，造成高脂血症患者增加，若血脂質過高不加以控制，再加上高血壓、抽菸等因素的影響，使脂質沉積在血管壁上，越積越厚，以致血管管腔狹小，血流不通，使組織缺氧，這種情形發生在心臟冠狀動脈時，即會引起心絞痛，若不積極治療，最後會造成心肌缺氧及心臟衰竭。

所以正確的飲食習慣，能促進心臟血管的健康。即使心血管疾病在進行藥物治療或手術改善病情後，仍然要配合飲食控制，才能減少再復發的機會。

### 一、心血管疾病飲食原則

- (一)維持理想體重。
- (二)控制脂質總攝取量。烹調時應注意油量，宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，禁用油炸的烹調方式，並少吃肥肉、雞皮等油脂含量高的食物。(見附表：油脂含量高的食物)
- (三)炒菜用油宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：橄欖油、菜籽油、花生油)；少用飽和脂肪酸高者(如：豬油)。(見附表：飽和脂肪酸含量高的食物)
- (四)少吃膽固醇含量高的食物，如內臟類、蝦卵、魚卵等，蛋可以吃但每週以不超過一個全蛋為原則。(見附表：膽固醇含量高的食物)
- (五)避免富含精製醣的食物(如蛋糕、甜食)。(見附表：富含精製醣的食物)
- (六)攝取富含 Omega-3 不飽和脂肪酸的魚類(秋刀魚、鮭魚、鰻魚等)。
- (七)減少鈉量攝取。罐頭、醃製食品及各種加工食品含鈉量高，應忌食。宜選擇新鮮食物自行製作，烹調時減少食鹽的用量，其它含鈉量高的調味品(味精、醬油、烏醋等)應減少或避免使用。(見附表：鈉含量高的食物)
- (八)多攝取含纖維質的食物(全穀類、蔬菜、水果)。
- (九)避免菸、酒、含咖啡因飲料及其他刺激性食品。
- (十)有服用抗凝血劑的病患，要避免不規則大量服用含維生素 K 多的食物，如綠葉蔬菜(菠菜、甘藍菜、萵苣、綠花椰菜、洋蔥、美生菜，每日總攝取總量不超過 0.5 碗)、肝臟、綠茶。



二、應減量食用的食物

	膽固醇含量高的食物	飽和脂肪酸含量高的食物	油脂含量高的食物	鈉含量高的食物	易使血糖上升的食物
全穀雜糧類 主食類			速食麵、炒飯、燒餅、油條、煎包、甜麵包、鹹麵包、丹麥奶酥	麵包及西點如：甜鹹餅乾、蛋糕、含鹹蘇打餅乾，油麵、麵線、速食麵、速食米粉	超過設計量的主食類、加糖製作的主食類
豆魚蛋肉類	魚卵、蝦卵、蟹黃，內臟類：心(豬牛雞)、肝(豬牛雞)、豬腎、豬肚。蛋類：全蛋、蛋黃。	培根	五花肉、肥肉、豬腳、牛腩、豬皮、雞皮、肉燥、肉醬、肉鬆、火腿、香腸、培根、魚卵、蝦卵、蟹黃、魚餃、魚罐頭食品、油豆腐、油炸豆包、油麵筋。	醃製、滷製或加鹽的食品。如：火腿、香腸、燻雞、滷味、鹹蛋。罐頭食品如：肉醬、沙丁魚、鮪魚。炸雞、漢堡、各式肉丸。	
乳品	乳酪	乳酪、粉狀奶精	全脂奶及其製品如：全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油	乳酪	
蔬菜類				醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜加鹽的冷凍蔬菜。	根莖類，(如：地瓜、南瓜、山藥、馬鈴薯屬全穀雜糧類)
水果類		椰子肉	橄欖、椰子肉	蜜餞、脫水水果	蜜餞、超過設計量的水果
油脂類	奶油、牛油	烤酥油、豬油、棕櫚油、牛油、椰子油	蛋黃醬、沙拉醬，超過設計量的烹調用油、酪梨	奶油、蛋黃醬、沙拉醬、乳瑪琳	花生醬
其他			各式中西點如：蔥油餅、蘿蔔絲餅等各類糕餅，沙其瑪、肉圓等，奶精、洋芋片、甜不辣、巧克力。堅果類如：瓜子、花生、腰果、杏仁沙拉醬、花生醬、芝麻醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬	味精、蕃茄醬、豆瓣醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、味噌、烏醋	甜食、苡苳或用麵粉製備之濃湯、糖果、果醬、所有加糖及澱粉製備的調味料 粿粉炸物

三、參考文獻：

衛生福利部國民健康署 (2018, 10月) · 每日飲食指南手冊 · 取自 [https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File\\_6253.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf)

振興醫療財團法人振興醫院 製作  
台北市北投區振興街 45 號  
電話：(02)28264400