



由于国人饮食及生活习惯的改变，造成高脂血症患者增加，若血脂质过高不加以控制，再加上高血压、抽烟等因素的影响，使脂质沉积在血管壁上，越积越厚，以致血管管腔狭小，血流不通，使组织缺氧，这种情形发生在心脏冠状动脉时，即会引起心绞痛，若不积极治疗，最后会造成心肌缺血及心力衰竭。

所以正确的饮食习惯，能促进心脏血管的健康。即使心血管疾病在进行药物治疗或手术改善病情后，仍然要配合饮食控制，才能减少再复发的机会。

一、心血管疾病饮食原则

(一)维持理想体重。

(二)控制脂质总摄取量。烹调时应注意油量，宜多采用清蒸、水煮、凉拌、烤、烧、炖、卤等方式，禁用油炸的烹调方式，并少吃肥肉、鸡皮等油脂含量高的食物。(见附表：油脂含量高的食物)

(三)炒菜用油宜选用单不饱和脂肪酸高者(如：橄榄油、菜籽油、花生油)；少用饱和脂肪酸高者(如：猪油)。(见附表：饱和脂肪酸含量高的食物)

(四)少吃胆固醇含量高的食物，如内脏类、虾卵、鱼卵等，蛋可以吃但每周以不超过一个全蛋为原则。(见附表：胆固醇含量高的食物)

(五)避免富含精制糖的食物(如蛋糕、甜食)。(见附表：富含精制糖的食物)

(六)摄取富含 Omega-3 不饱和脂肪酸的鱼类(秋刀鱼、鲑鱼、鳗鱼等)。

(七)减少钠量摄取。罐头、腌制食品及各种加工食品含钠量高，应忌食。宜选择新鲜食物自行制作，烹调时减少食盐的用量，其它含钠量高的调味品(味精、酱油、乌醋等)应减少或避免使用。(见附表：钠含量高的食物)

(八)多摄取含纤维质的食物(全穀类、蔬菜、水果)。

(九)避免烟、酒、含咖啡因饮料及其他刺激性食品。

(十)有服用抗凝血剂的病患，要避免不规则大量服用含维生素 K 多的食物，如绿叶蔬菜(菠菜、甘蓝菜、蒿苣、绿花椰菜、洋葱、美生菜，每日总摄取总量不超过 0.5 碗)、肝脏、绿茶。



振兴医疗财团法人振兴医院

心血管疾病饮食指导

二、应减量食用的食物

	胆固醇含量高的食物	饱和脂肪酸含量高的食物	油脂含量高的食物	钠含量高的食物	易使血糖上升的食物 (富含精制糖)
全穀杂粮类 主食类			方便面、炒饭、烧饼、油条、煎包、甜面包、咸面包、丹麦奶酥	面包及西点如：甜咸饼干、蛋糕、含咸苏打饼干，油面、面线、方便面、快餐米粉	超过设计量的主食类、加糖制作的主食类
豆鱼蛋肉类	鱼卵、虾卵、蟹黄，内脏类：心(猪牛鸡)、肝(猪牛鸡)、猪肾、猪肚。蛋类：全蛋、蛋黄。	培根	五花肉、肥肉、猪脚、牛腩、猪皮、鸡皮、肉燥、肉酱、肉松、火腿、香肠、培根、鱼卵、虾卵、蟹黄、鱼饺、鱼罐头食品、油豆腐、油炸豆包、油面筋。	腌制、卤制或加盐的食品。如：火腿、香肠、熏鸡、卤味、咸蛋。罐头食品如：肉酱、沙丁鱼、鲔鱼。炸鸡、汉堡、各式肉丸。	
乳品	奶酪	奶酪、粉状奶精	全脂奶及其制品如：全脂奶粉、冰淇淋、奶酪、鲜奶油	奶酪	
蔬菜类				腌制蔬菜，如：榨菜、酸菜、酱菜加盐的冷冻蔬菜。	根茎类，(如：地瓜、南瓜、山药、马铃薯属全谷杂粮类)
水果类		椰子肉	橄榄、椰子肉	蜜饯、脱水水果	蜜饯、超过设计量的水果
油脂类	奶油、牛油	烤酥油、猪油、棕榈油、牛油、椰子油	蛋黄酱、色拉酱，超过设计量的烹调油、酪梨	奶油、蛋黄酱、色拉酱、乳玛琳	花生酱



振兴医疗财团法人振兴医院 心血管疾病饮食指导

其他			各式中西点如：葱油饼、萝卜丝饼等各类糕饼，沙其玛、肉圆等，奶精、洋芋片、甜不辣、巧克力。坚果类如：瓜子、花生、腰果、杏仁色拉酱、花生酱、芝麻酱、沙茶酱、豆瓣酱、甜面酱	味精、蕃茄酱、豆瓣酱、沙茶酱、甜面酱、蚝油、味噌、乌醋	甜食、芎苳或用面粉制备之浓汤、糖果、果酱、所有加糖及淀粉制备的调味料 粿粉炸物
----	--	--	---	-----------------------------	--

三、参考文献:

卫生福利部国民健康署（2018，10月）·每日饮食指南手册·取自
https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf