



# 寶貝心血管 護心飲食這樣吃

國泰綜合醫院 營養組

張詩宜 營養師





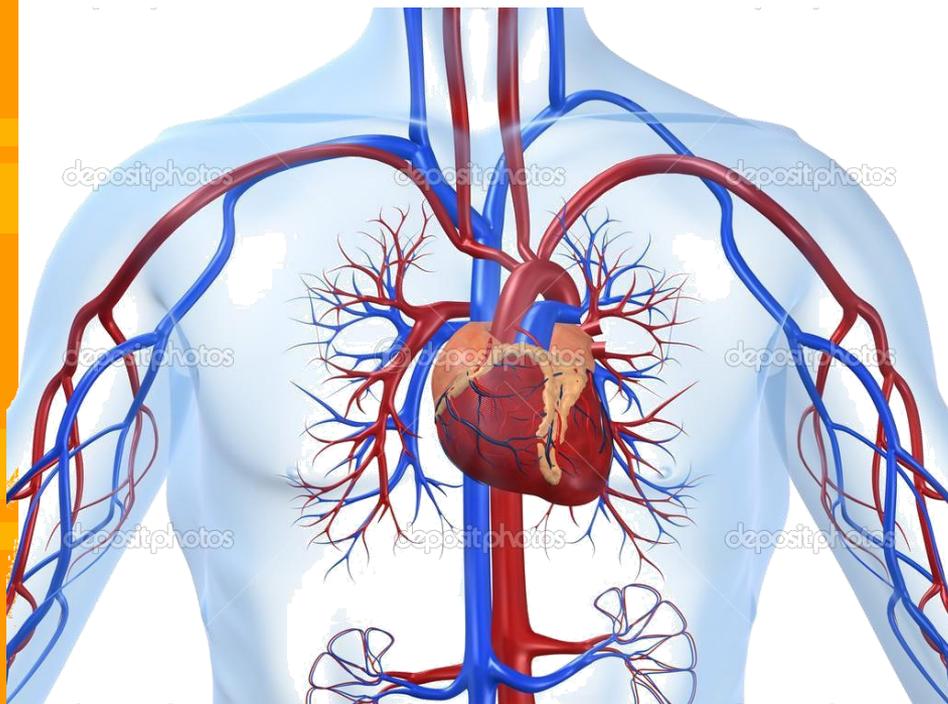
為什麼要  
寶貝心血管？



# 心血管 = 心臟 + 血管

➤ 心血管 = 循環系統

人體內運送血液的器官和組織，主要包括心臟、血管



心臟  
(心肌)

器官所需氧氣  
和養分



心臟血液  
和養分



冠狀動脈



# 國人十大死因（民國103年）

資料來源：行政院衛生署

順位	死亡原因
1	惡性腫瘤
2	心臟疾病
3	腦血管疾病
4	肺炎
5	糖尿病
6	事故傷害
7	慢性下呼吸道疾病
8	高血壓性疾病
9	慢性肝病及肝硬化
10	腎炎、腎病症候群及腎病變



# 心血管疾病的 危險因子？



# 心血管疾病的成因〈血管粥樣硬化〉

## 血管是如何塞住的呢？

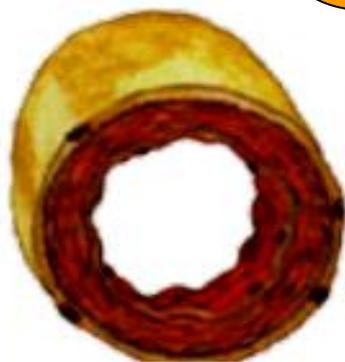
①這是一條正常的動脈剖面。

②當脂肪形成堆積物或斑塊開始堆積在血管中，便會開始減少血液的流量。

③雖然血管已經開始阻塞，但因為還有足夠的血液量供應心臟，所以此時並不會出現症狀。

④當血流繼續減少時，就可能會出現心絞痛等症狀，一旦完全阻塞，急性心肌梗塞就會發作。

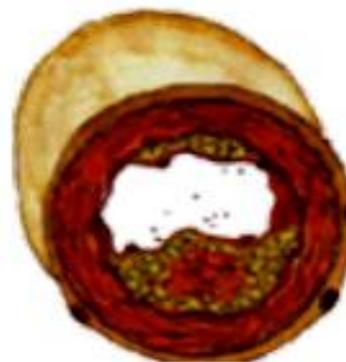
高油高膽固醇



正常血管



逐漸堆積



若冠狀動脈發生粥樣硬化導致血管狹窄或堵塞，讓心臟肌肉因為缺血而壞死，即稱為冠狀動脈心臟病，簡稱冠心病。



血管內膜受傷

圖一 冠心病的成因

# 心血管疾病的危險因子？

增加發炎反應，  
刺激血栓形成



男  $\geq 45y$   
女  $\geq 55y$

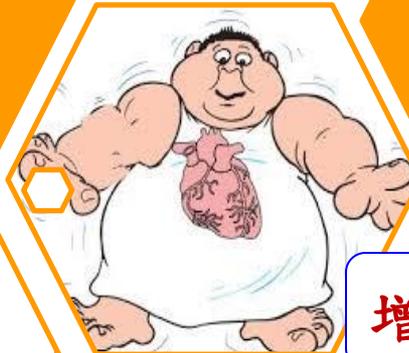
高血脂  
LDL-C

血管內膜受傷

高血壓  
140/90

靜態  
生活

家族史  
(1等親)-  
父  $< 55y$ ,  
母  $< 65y$

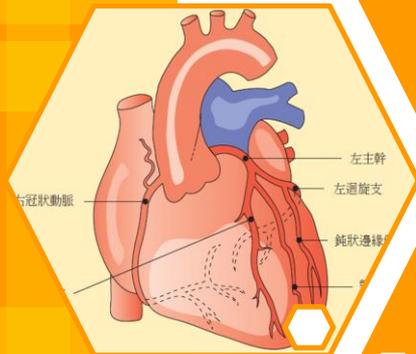


(肥胖)

增加發炎反應



(糖尿病)





護心飲食  
怎麼吃？



# 影響心血管疾病飲食因子

高鹽份

低膳食纖維

高油脂

高血壓

高血脂

高飽和脂肪

高精製糖類

高血糖

高膽固醇

肥胖

高反式脂肪

不活動



# 護心飲食金三角



(圖片來源 董氏基金會)

# 護心飲食金三角

● 低鹽飲食原則

- 每日鹽份攝取量：6公克以下

- 6公克鹽 = 一茶匙（一小匙）的鹽

- 6公克鹽含有2400毫克的鈉

- 每日鹽份攝取包含

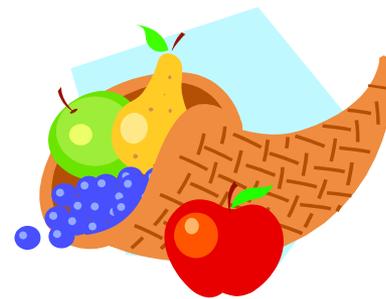
- 新鮮食物中攝取的鹽

+

- 調味料中的鹽



# 您一天吃了多少鹽



# 食物含鈉量大揭密 (各類食物總含量)

30~80毫克

75~200毫克

27~45毫克

全穀雜糧類

2~240毫克

鈉量換算後  
共約含1克鹽

4~8毫克

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份

15~40毫克

(圖片來源：衛生福利部 每日飲食指南)



## 您可以攝取的鹽量

**6克 - 1克(天然食物) = 5克**

**可額外添加的鹽量  
(食鹽及調味料含鹽量) = 5克**

# 各類調味料換算



1克食鹽

= 1/6茶匙食鹽

= 1茶匙烏醋

= 1茶匙味精

= 1茶匙醬油 (2茶匙無鹽醬油)

= 2.5茶匙番茄醬

體積約6倍

15倍



# 鹽份高或含鈉量高的食物

- **再製加工品**

- 罐頭食品；乳酪；醃漬、煙燻、滷製品
- 甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、零食點心、飲料
- 加工蔬果汁、蔬果乾
- 醬料、拌醬、調味包、花生醬、奶油
- 泡麵、速食（炸雞、薯條、披薩、丸餃類）

- **麵線、油麵**

- **紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜**

- 當配菜適量食用，不要大量食用或打汁即可

# 營養標示

$42 \times (100 \text{克} \div 16 \text{克}) = 262.5 \text{毫克鈉}$   
→ 屬於含適量鈉的食品

- 高鈉食品：

- 每100公克食品含量  
超過500毫克

- 低鈉食品：

- 每100公克食品含量  
少於100毫克

- 找出營養標示鈉含量

- 換算該包裝鈉含量

- 除以400得到鹽量（克）

營養標示	
每100公克	
熱量	376大卡
蛋白質	9.5公克
脂肪	9.0公克
飽和脂肪	4.5公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	64.2公克
鈉	2005毫克

營養標示 Nutrition Facts	
每一份量：16公克(1片)	
本包裝含：6份	
	每份
熱量 Calories	92 大卡 kcal
蛋白質 Protein	1.2 公克 g
脂肪 Total Fat	6.0 公克 g
飽和脂肪 Sat. Fat	3.2 公克 g
反式脂肪 Trans Fat	0.6 公克 g
碳水化合物 Total Carbohydrate	7.8 公克 g
鈉 Sodium	42 毫克 mg

# 低鹽飲食小技巧

輕鬆選、聰明吃



- 新鮮原味食材最健康：
  - 選擇接近食物原貌的**天然食物**
  - 避免加工品、半成品、半熟食調理組合
  - **少放調味料**，品嚐食物本身的風味
  - **沾醬取代淋醬**以減少用量，**不用每一口都沾醬**
  - **適量**使用低鹽、薄鹽、無鹽調味品
- 喝湯要節制、減少用湯汁或醬料拌飯
- 外食時請店家少調味或不自行額外加醬料



# 低鹽飲食小技巧

DIY烹調密技

## • 搭配食材增風味：

- 水果入菜（檸檬魚、鳳梨蝦球、芒果牛柳）
- 風味蔬菜（海帶湯、香菇雞、洋蔥肉片）
- 添加香辛料（蔥薑蒜、八角、肉桂、月桂葉）
- 中藥材入菜（當歸、枸杞、人參）

## • 保留原味少調味：

- 烤、蒸、燉等烹調方式減少鮮味流失
- 少量糖醋、新鮮辣椒來提味
- 重點主菜調味，配菜清淡
- 醬料稀釋後再使用



# 護心飲食金三角

## 低油飲食原則

- 每日油脂攝取量：

佔總攝取熱量的20~30%

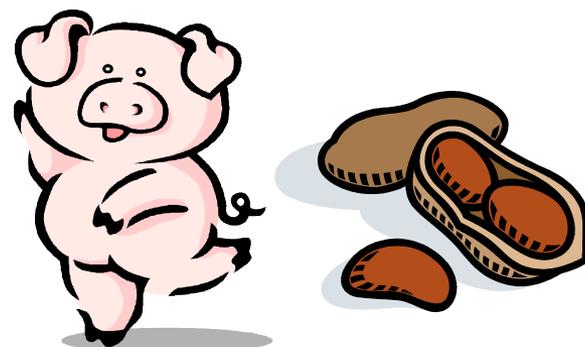
— 依每人熱量需求約為30~60克不等

- 每日油脂攝取包含

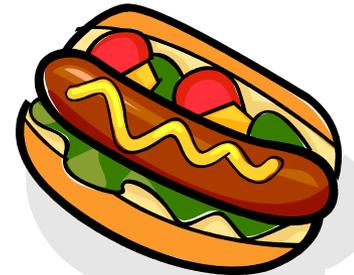
食物本身所含油脂

+

烹調用的油脂



# 小心！不知不覺吃了隱藏版的油



# 各類食物油脂含量比一比

食材本身無油，烹調後或加工品才有油

烹調後或加工品才有油

可分為低中高脂



僅酪梨、橄欖、椰子有油

含豐富油脂



# 低油飲食小技巧

輕鬆選、聰明吃

## • 去掉看得見的油脂：

- 選低脂肉類（瘦肉、里肌、雞胸、腱肉、魚背）
- 去除肥肉、皮、湯汁、浮油
- 少高油烹調（酥炸、爆炒、煎、燴、羹、燒）
- 採少油烹調（蒸煮燙、烤、滷、燜、拌、水炒）

## • 減少看不見的油脂：

- 少加工、半成品（丸餃、肉鬆熱狗、鍋貼甜不辣）
- 少醬料（沙拉、芝麻花生醬、沙茶、辣椒豆瓣醬）
- 少糕餅點心（餅乾洋芋片、巧克力、冰棒霜淇淋）



# 低油飲食小技巧

不只低油更要選好油

好的油脂

不好的油脂

單元  
不飽和脂肪酸

多元  
不飽和脂肪酸

飽和  
脂肪酸

反式  
脂肪酸

適量用油、烹調用好油

每天1湯匙堅果種子及1杯低脂奶

每週2次深海魚，白肉紅肉常變化

三酸甘油酯TG

降低HDL-C

適量攝取有助降血脂  
及降低心血管疾病風險

是心血管疾病及  
各種慢性病的危險因子之一



# 低油飲食小技巧

## 膽固醇~別害怕

- 每日膽固醇攝取<200毫克：
  - 膽固醇只存在動物性食物
  - 是組成細胞膜、荷爾蒙的原料
  - 攝取過多會增加心血管疾病風險
  - 身體會自行調控吸收及合成量



# 低膽固醇飲食小技巧

輕鬆選、聰明吃

- 控制油量、減少膽固醇：

- 採少油烹調（蒸煮燙、烤、滷、燜、拌、水炒）
- 用好油、常變化（橄欖油、苦茶油、大豆油、葵花油等）
- 避免肥肉皮、高反式脂肪食品、腦肝內臟、卵黃類食物

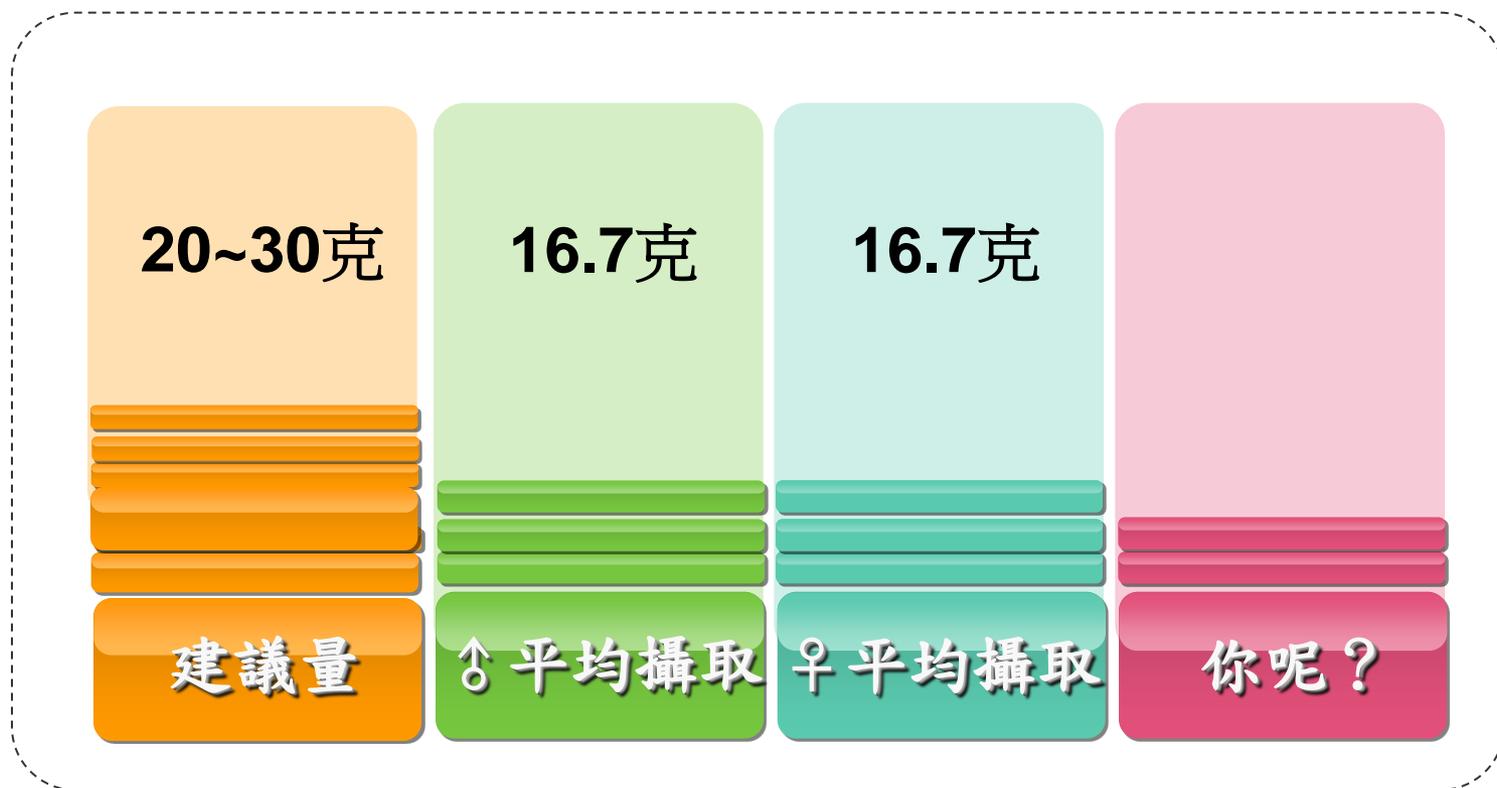
- 高纖、植物固醇可阻擋膽固醇吸收：

- 多攝取五穀雜糧、根莖、蔬果、乾豆類
- 每天1~2克植物固醇可降低血清總膽固醇及壞的膽固醇
  - 如植物油、花椰菜、杏仁、豆類、玉米、香菇、麥類、萵苣、香蕉、蘋果、蕃茄、黃豆等

# 護心飲食金三角

高纖飲食

- 膳食纖維攝取量：每日建議20至30克



(2005-2008 台灣國民營養健康狀況變遷調查)

# 膳食纖維~全面啟動！

全穀類、根莖類

豆類

全穀雜糧類

1.5-4碗

豆魚  
蛋肉類

3-8份

乳品類

1.5-2杯 (一杯240毫升)

油脂與堅果種子類

油脂3-7茶匙及堅果種子類1份

蔬菜類

3-5份

水果類

2-4份

蔬菜類、水果類

堅果種子類

(圖片來源：行政院衛生署每日飲食指南)

# 基本扣打不可少

● 蔬菜類、水果類

## • 天天五蔬果

- 約可攝取到**10克**膳食纖維
- 佔建議攝取量之1/3至1/2



我連五蔬果都沒吃到

### ✓ 天天五蔬果

= 3份蔬菜 + 2份水果

- 蔬菜1份 = 煮熟半碗  
= 生菜2碗 (100克)
- 水果1份 = 飯碗7分滿  
= 棒球大小1個

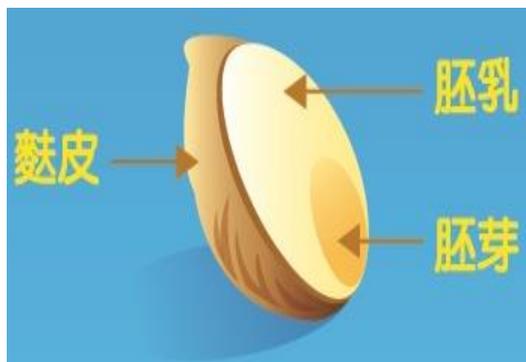
→ 每天蔬菜水果至少各1.5碗

# 高纖主食別忘了

全穀類、根莖類

- 高纖主食讓膳食纖維量輕鬆達標

— 全穀類建議佔整天主食類 **1/3**以上



胚芽米、  
小薏仁



— 攝取二至三碗**全穀類**約有**16至24克**

— 加上基本蔬果扣打即達成建議攝取量

# 達成目標再加碼

## 豆類

- 豆魚肉蛋類只有豆類  
有纖維

— 以黃豆、毛豆、黑豆及豆製品取代部分的肉類，可入菜、煮飯或煮湯

— 每天來杯無糖或低糖豆漿吧



# 達成目標再加碼

## 堅果種子類

- 油脂類 只有堅果種子類 有纖維
  - 每天攝取一份（免洗湯匙一平匙）花生、芝麻或腰果等堅果種子





# 高纖飲食小技巧

不管是DIY還是餐餐老外都別忘了加菜

- 以半葷素的菜替換大魚大肉
- 青菜湯或做成丸子、餛飩、炒飯、焗烤餡料
- 水果，全穀、雜糧、根莖類，豆類及豆製品，堅果種子皆可入菜、煮飯、煮湯或製作點心
- 外食時請別忘了
  - 燙青菜，海帶、小黃瓜、黃豆芽等小菜
  - 盤飾配菜及水果
  - 涼拌菜、炒菜、蔬果沙拉、生菜三明治

# 市售『高纖』食品真『高』纖嗎

- **高纖/富含膳食纖維**：營養標示中每100克固體（西式烘焙類為30克）需達到或超過6克

— X牌高纖餅乾、高纖蔬果飲、高纖穀粉

營養標示	
每100公克	
未標示	
熱量	526 大卡
蛋白質	9.9 公克
脂肪	28.8 公克
飽和脂肪	13.1 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	56.9 公克
鈉	432.3 毫克

營養標示	
每一份量30公克	
本包裝含1份	每份
熱量	122 大卡
蛋白質	1.5 公克
脂肪	1.9 公克
飽和脂肪	1.1 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	24.6 公克
膳食纖維	2.3 公克
鈉	12.0 毫克
鈣	75.0 毫克

營養標示/Nutrition Facts	
每100公克/(g)	
熱量/Calories	403 大卡 / kcal
蛋白質/Protein	16.53 公克 / g
脂肪/Fat	10.64 公克 / g
飽和脂肪/Saturated Fat	2.22 公克 / g
反式脂肪/Trans Fat	0 公克 / g
碳水化合物/Carbohydrate	60.26 公克 / g
鈉/Sodium	107.30 毫克 / mg
膳食纖維/Dietary Fiber	13.11 公克 / g
膽固醇/Dietary Fiber	0 公克 / g

# 護心飲食好簡單 〈低油鹽 高纖〉

醬料調味加工品要少

少油減脂恰恰好

全穀蔬果堅果不可少

常變化食材最好



配合健康體位、戒菸酒、紓壓、適當運動、定期健康檢查



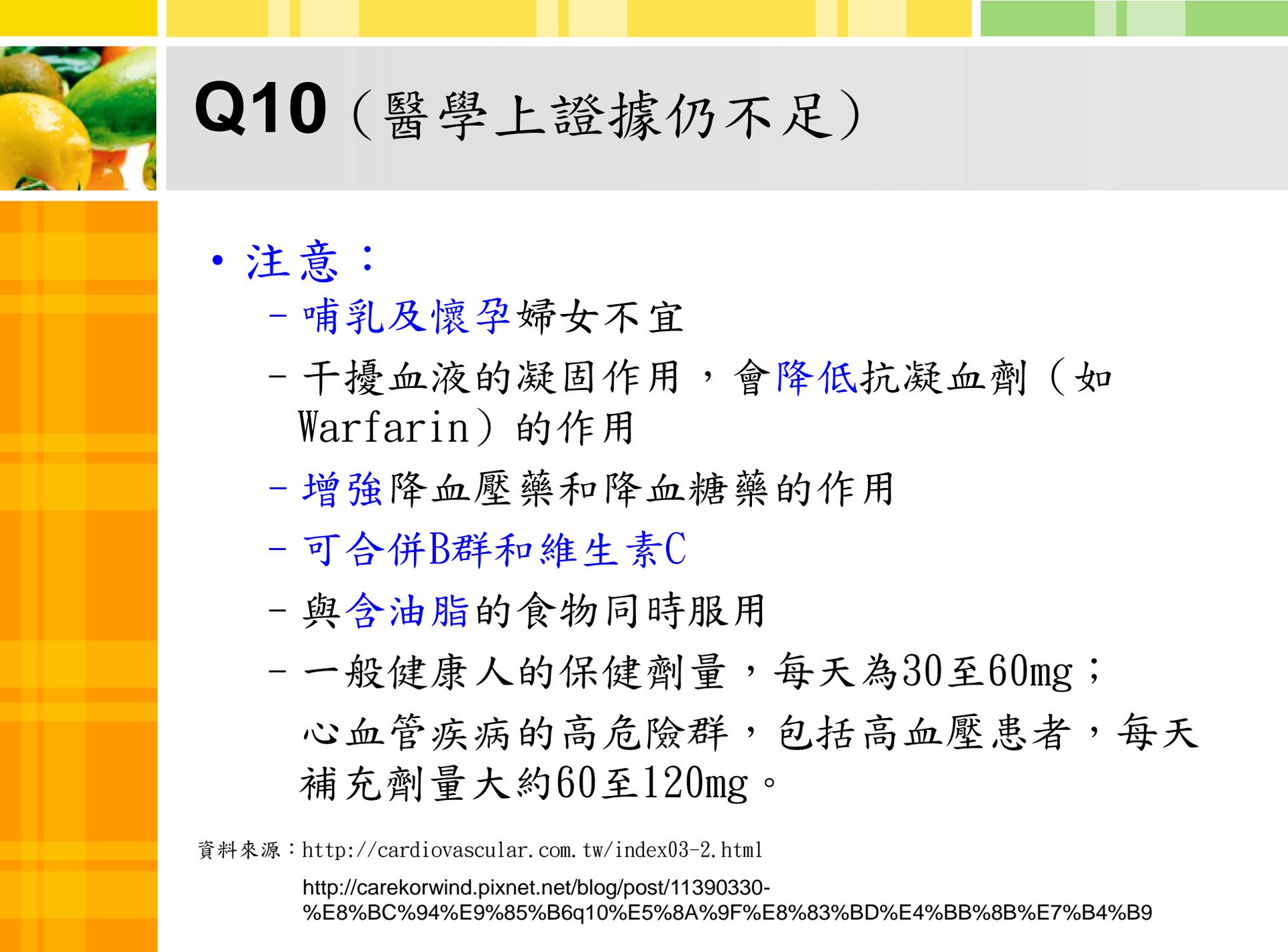
護心飲食~  
就從這餐開始吧





## Q10 (醫學上證據仍不足)

- 存在動物體內的每個細胞中，以心臟的含量最多
- 功能：
  - 能量和代謝的介質：輔助讓細胞能量供應系統能夠快速恢復活化
  - 抗氧化：預防脂肪誘發過氧化作用，可以抑制低密度脂蛋白(LDL)在細胞膜與血液中進行過氧化作用
- 可從食物中攝取或於人體內製造
  - 植物類：如大豆、橄欖油、菠菜、花椰菜等
  - 動物類：海產食物，尤其鯖魚、沙丁魚、鮭魚，一般肉類
  - 堅果類：如花生、胡桃、腰果等



## Q10 (醫學上證據仍不足)

- 注意：
  - 哺乳及懷孕婦女不宜
  - 干擾血液的凝固作用，會降低抗凝血劑（如 Warfarin）的作用
  - 增強降血壓藥和降血糖藥的作用
  - 可合併B群和維生素C
  - 與含油脂的食物同時服用
  - 一般健康人的保健劑量，每天為30至60mg；  
心血管疾病的高危險群，包括高血壓患者，每天補充劑量大約60至120mg。

資料來源：<http://cardiovascular.com.tw/index03-2.html>

[http://carekorwind.pixnet.net/blog/post/11390330-](http://carekorwind.pixnet.net/blog/post/11390330-%E8%BC%94%E9%85%B6q10%E5%8A%9F%E8%83%BD%E4%BB%8B%E7%B4%B9)

[%E8%BC%94%E9%85%B6q10%E5%8A%9F%E8%83%BD%E4%BB%8B%E7%B4%B9](http://carekorwind.pixnet.net/blog/post/11390330-%E8%BC%94%E9%85%B6q10%E5%8A%9F%E8%83%BD%E4%BB%8B%E7%B4%B9)