

2022 年 10 月 -11 月 心脏健康饮食 (Heart Healthy Eating)

亚省医疗服务局多元社区联络组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

2022 年 10 月: 心脏健康饮食 (Heart Healthy Eating)

概述：对心脏健康有益的饮食

预防的关键，往往取决于行动！大约 80%的过早心脏病和中风，可以通过健康的行为例如健康饮食，保持身体活跃和无烟生活来预防。

许多研究表明，健康均衡的饮食可以帮助我们，降低患心脏病和中风的风险。今天，我们的分享重点，是为了我们的心脏健康而采取健康饮食。

- 改善我们的胆固醇水平;
- 降低我们的血压;
- 帮助我们有效地控制体重和血糖。

那么什么是血液胆固醇?

胆固醇是在血液中发现的一种脂肪。血液胆固醇主要有两种类型：高密度胆固醇（“好”）和低密度胆固醇（“坏”）。

坏“胆固醇可以在我们的动脉壁上形成脂肪沉积物，如果水平很高，血液会流向心脏和大脑。另一方面，“好”胆固醇帮助我们体内去除胆固醇。

胆固醇是由我们的身体自然产生的，但也通过我们的饮食而增加。

膳食胆固醇主要存在于肉类中，如牛肉，猪肉，鸡肉，鸭肉，鸡蛋和普通乳制品。所有动物食品都含有胆固醇，而植物性产品不含胆固醇。值得注意的是，膳食胆固醇对我们的血液胆固醇的影响比饱和脂肪和反式脂肪的食物要小。

(1) 健康均衡的饮食/膳食是怎样的？

- ✓ 每餐一半(50%)的食物可包括蔬菜和水果、如苦瓜、白菜、菜心、芥菜、芥兰、茄子、西红柿、胡萝卜、番石榴、猕猴桃（奇异果）、橙子、浆果、芒果、木瓜。
- ✓ 蔬菜和水果富含抗氧化剂、维生素、矿物质、纤维等营养素，并有助于预防心脏病。
- ✓ 好处包括帮助我们保持健康的体重，并保持更长时间的饱腹感。
- ✓ 每餐 1/4 (25%)的食物份量应可包括全谷物+淀粉，如杂粮面包，大米或糙米。
- ✓ 全谷物富含纤维、蛋白质和维生素 B 等营养成分，有助于预防心脏病。
- ✓ 好处包括帮助我们保持健康和使饱腹感时间更长。
- ✓ 每餐 1/4 (25%)的食物份量可包括蛋白质如豆类、豆腐、鸡肉、火鸡、鱼、贝类、坚果和种子，特瘦猪肉和牛肉。
- ✓ 在每餐中加入蛋白质很重要。
- ✓ 好处包括帮助我们强健骨骼、肌肉和皮肤。
- ✓ 进餐时，可以加一杯低脂牛奶、低糖大豆饮料或 3/4 杯原味酸奶，不加糖。

- ✓ 植物性蛋白质比动物性蛋白质提供更多的纤维和更少的饱和脂肪。富含不饱和脂肪的鱼，蛋白质含量高，含有维生素 D 和有益的奥米加-3 脂肪。这些健康益处已被证明可以减少我们心脏病的上升。

(2) 亚省健康生活计划如何支持社区中的华人？

- ✓ 亚省医疗服务局 Alberta Health Services AHS 我们有一位注册营养师，会说普通话和广东话，可以通过电话，Zoom 或面对面咨询提供一对一的饮食建议。
- ✓ 我们还提供普通话和广东话，与营养相关的健康教育课程，如健康饮食，糖尿病前期和糖尿病的饮食以及心脏健康的饮食。
- ✓ 目前，所有课程都使用 Zoom 虚拟平台或通过电话会议进行。
- ✓ 这些服务不收费，由亚省卫生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要医护人员转介 - 您只需致电预约即可。
- ✓ 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请打 1-844-527-1160。待英语录音播放完，会有人接听，向他要求广东话/国语如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接听员快速接上口译员。
- ✓ 您还可以**在线**注册免费的营养相关课程，方法是上 [AHS.ca/ AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，点击我们课程表指南 Class Schedule Guide 中您感兴趣的课程标题 或点击卡尔加里区的课程描述手册 Class Description Handbook.
- ✓ 更好的选择，更好的健康（Better Choices, Better Health BCBH）计划设慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粤语提供，他们可以通过打电话 1-844-527-1160 注册这个为期 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use. Last updated September 2023.

2022 年 11 月: 心脏健康饮食 (Heart Healthy Eating)

预防的关键，往往取决于行动！大约 80%的过早心脏病和中风，可以通过健康的行为例如健康饮食，保持身体活跃和无烟生活 来预防。

许多研究表明，健康均衡的膳食可以帮助我们，降低患心脏病和中风的风险。今天，我们的分享重点，是为了我们的心脏健康而采取健康饮食。

- 改善我们的胆固醇水平;
- 降低我们的血压;
- 帮助我们有效地控制体重和血糖。

(1) 是否有任何我们应该避免的脂肪?

- ✓ 减少饱和脂肪和反式脂肪，例子包括硬人造黄油，植物性起酥油，动物脂肪（鸭肉、猪肉、牛肉、鸡肉），这些脂肪会增加我们患心脏病的风险。
- ✓ 限制或避免摄入高度加工的肉类，如中国香肠、热狗、培根、火腿，而且在我们的饮食中加入更多的鱼，鸡肉和火鸡。
- ✓ 限制或避免油炸和加面包糠的食物烹调。

脂肪不是我们的敌人，它们对于给我们的身体提供能量和保持我们的细胞功能很重要。我们建议加入健康的脂肪，如单不饱和油或液态油（坚果、橄榄油、鳄梨油（牛油果）、菜籽油），有助于预防心脏病。

(2) 避免哪种食物?

- ✓ 所有食物都可以食用。重要的是要知道吃什么，什么时候吃，吃多少。
- ✓ 我们的整体食物摄入量（饮食）将对我们的健康产生最大的影响。例如，以“低脂肪”销售的食品也可以经过高度加工，并含有大量的精制碳水化合物、卡路里、糖和钠，这些都会影响我们的心脏健康。

(3) 除了健康饮食外，人们还应该采取的其他策略?

- ✓ 保持健康的体重，因为超重或肥胖会增加我们的血脂，降低我们的好胆固醇水平。
- ✓ 尝试每周中的大多数日子里保持身体活跃。最新的身体活动指南包括每周至少 150 分钟，并均匀分布。从几分钟开始，慢慢地增加你的活动时间，尽可能地增多你的容忍度。还要尝试包括各种活动，如瑜伽，每周至少举重两次，以帮助提高肌肉力量。
- ✓ 如果您长时间不活动，请在开始任何身体活动之前先咨询您的医生。
- ✓ 做你喜欢的事情!
- ✓ 无烟生活。吸烟是心脏病的危险因素。它降低了我们体内好胆固醇的水平。一旦你戒烟，在几周内，我们的好胆固醇水平将开始增加。
- ✓ 良好的睡眠和压力管理作为健康生活方式的一部分也很重要。

(4) 亚省健康生活计划如何支持社区中的华人？

- ✓ 亚省医疗服务局 Alberta Health Services AHS 我们有一位注册营养师，会说普通话和广东话，可以通过电话，Zoom 或面对面咨询提供一对一的饮食建议。
- ✓ 我们还提供普通话和广东话，与营养相关的健康教育课程，如健康饮食，糖尿病前期和糖尿病的饮食以及心脏健康的饮食。
- ✓ 目前，所有课程都使用 Zoom 虚拟平台或通过电话会议进行。
- ✓ 这些服务不收费，由亚省卫生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要医护人员转介 - 您只需致电预约即可。
- ✓ 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请打 1-844-527-1160。待英语录音播放完，会有人接听，向他要求广东话/国语如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接听员快速接上口译员。
- ✓ 您还可以**在线**注册免费的营养相关课程，方法是上 [AHS.ca/ AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，点击我们课程表指南 Class Schedule Guide 中您感兴趣的课程标题 或点击卡尔加里区的课程描述手册 Class Description Handbook.
- ✓ 更好的选择，更好的健康（Better Choices, Better Health BCBH）计划设慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粤语提供，他们可以通过打电话 1-844-527-1160 注册这个为期 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。