

2022 年 10 月-11 月 心臟健康飲食 (Heart Healthy Eating)

亞省醫療服務局多元社區聯絡組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

2022 年 10 月: 心臟健康飲食 (Heart Healthy Eating)

概述：對心臟健康有益的飲食

預防的關鍵，往往取決於行動！大約 80%的過早心臟病和中風，可以通過健康的行為例如健康飲食，保持身體活躍和無煙生活來預防。

許多研究表明，健康均衡的飲食可以幫助我們，降低患心臟病和中風的風險。今天，我們的分享重點，是為了我們的心臟健康而採取健康飲食。

- 改善我們的膽固醇水準;
- 降低我們的血壓;
- 幫助我們有效地控制體重和血糖。

那麼什麼是血液膽固醇?

膽固醇是在血液中發現的一種脂肪。血液膽固醇主要有兩種類型：高密度膽固醇（“好”）和低密度膽固醇（“壞”）。

壞「膽固醇可以在我們的動脈壁上形成脂肪沉積物，如果水準很高，血液會流向心臟和大腦。另一方面，“好”膽固醇幫助我們從體內去除膽固醇。

膽固醇是由我們的身體自然產生的，但也通過我們的飲食而增加。

膳食膽固醇主要存在於肉類中，如牛肉、豬肉、雞肉、鴨肉、雞蛋和普通乳製品。所有動物食品都含有膽固醇，而植物性產品不含膽固醇。值得注意的是，膳食膽固醇對我們的血液膽固醇的影響比飽和脂肪和反式脂肪的食物要小。

(1) 健康均衡的飲食/膳食是怎樣的？

- ✓ 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、芥蘭、茄子、西紅柿、胡蘿蔔、番石榴、獼猴桃（奇異果）、柳丁、漿果、芒果、木瓜。
- ✓ 蔬菜和水果富含抗氧化劑、維生素、礦物質、纖維等營養素，並有助於預防心臟病。
- ✓ 好處包括幫助我們保持健康的體重，並保持更長時間的飽腹感。
- ✓ 每餐 1/4（25%）的食物份量應可包括全穀物+澱粉，如雜糧麵包，大米或糙米。
- ✓ 全穀物富含纖維、蛋白質和維生素 B 等營養成分，有助於預防心臟病。
- ✓ 好處包括幫助我們保持健康和使飽腹感時間更長。
- ✓ 每餐 1/4（25%）的食物份量可包括蛋白質如豆類、豆腐、雞肉、火雞、魚、貝類、堅果和種子，特瘦豬肉和牛肉。
- ✓ 在每餐中加入蛋白質很重要。
- ✓ 好處包括幫助我們強健骨骼、肌肉和皮膚。
- ✓ 進餐時，可以加一杯低脂牛奶、低糖大豆飲料或 3/4 杯原味優酪乳，不加糖。

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.

- ✓ 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) 亞省健康生活計劃如何支持社區中的華人？

- ✓ 亞省醫療服務局 Alberta Health Services AHS 我們有一位註冊營養師，會說普通話和廣東話，可以通過電話，Zoom 或面對面諮詢提供一對一的飲食建議。
- ✓ 我們還提供普通話和廣東話，與營養相關的健康教育課程，如健康飲食，糖尿病前期和糖尿病的飲食以及心臟健康的飲食。
- ✓ 目前，所有課程都使用 Zoom 虛擬平臺或通過電話會議進行。
- ✓ 這些服務不收費，由亞省衛生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要醫護人員轉介 - 您只需致電預約即可。
- ✓ 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請打 1-844-527-1160。待英語錄音播放完，會有人接聽，向他要求廣東話/國語如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接聽員快速接上口譯員。
- ✓ 您還可以在線註冊免費的營養相關課程，方法是上 [AHS.ca/AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，點擊我們課程表指南 Class Schedule Guide 中您感興趣的課程標題 或點擊卡爾加里區的課程描述手冊 Class Description Handbook.

- ✓ 更好的選擇，更好的健康（Better Choices, Better Health BCBH）計劃設慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粵語提供，他們可以通過打電話 1-844-527-1160 註冊這個為期 6 周的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。

2022 年 11 月：心臟健康飲食（Heart Healthy Eating）

預防的關鍵，往往取決於行動！大約 80% 的過早心臟病和中風，可以通過健康的行為例如健康飲食，保持身體活躍和無煙生活來預防。

許多研究表明，健康均衡的膳食可以幫助我們，降低患心臟病和中風的風險。今天，我們的分享重點，是為了我們的心臟健康而採取健康飲食。

- 改善我們的膽固醇水準；
- 降低我們的血壓；
- 幫助我們有效地控制體重和血糖。

(1) 是否有任何我們應該避免的脂肪？

- ✓ 減少飽和脂肪和反式脂肪，例子包括硬人造黃油，植物性起酥油，動物脂肪（鴨肉、豬肉、牛肉、雞肉），這些脂肪會增加我們患心臟病的風險。
- ✓ 限制或避免攝入高度加工的肉類，如中國香腸、熱狗、培根、火腿，而且在我們的飲食中加入更多的魚，雞肉和火雞。
- ✓ 限制或避免油炸和加麵包糠的食物烹調。脂肪不是我們的敵人，它們對於給我們的身體提供能量和保持我們的細胞功能很重要。我們建議加入健

康的脂肪，如單不飽和油或液態油（堅果、橄欖油、鱈梨油（牛油果）、菜籽油），有助於預防心臟病。

(2) 避免哪種食物？

- ✓ 所有食物都可以食用。重要的是要知道吃什麼，什麼時候吃，吃多少。
- ✓ 我們的整體食物攝入量（飲食）將對我們的健康產生最大的影響。例如，以「低脂肪」銷售的食品也可以經過高度加工，並含有大量的精製碳水化合物、卡路里、糖和鈉，這些都會影響我們的心臟健康。

(3) 除了健康飲食外，人們還應該採取的其他策略？

- ✓ 保持健康的體重，因為超重或肥胖會增加我們的血脂，降低我們的好膽固醇水準。
- ✓ 嘗試每周中的大多數日子里保持身體活躍。最新的身體活動指南包括每周至少 150 分鐘，並均勻分佈。從幾分鐘開始，慢慢地增加你的啟用時間，盡可能地增多你的容忍度。還要嘗試包括各種活動，如瑜伽，每周至少舉重兩次，以說明提高肌肉力量。
- ✓ 如果您長時間不活動，請在開始任何身體活動之前先諮詢您的醫生。
- ✓ 做你喜歡的事情!
- ✓ 無煙生活。吸煙是心臟病的危險因素。它降低了我們體內好膽固醇的水準。一旦你戒煙，在幾周內，我們的好膽固醇水準將開始增加。
- ✓ 良好的睡眠和壓力管理作為健康生活方式的一部分也很重要。

(4) 亞省健康生活計劃如何支持社區中的華人？

- ✓ 亞省醫療服務局 Alberta Health Services AHS 我們有一位註冊營養師，會說普通話和廣東話，可以通過電話，Zoom 或面對面諮詢提供一對一的飲食建議。
- ✓ 我們還提供普通話和廣東話，與營養相關的健康教育課程，如健康飲食，糖尿病前期和糖尿病的飲食以及心臟健康的飲食。
- ✓ 目前，所有課程都使用 Zoom 虛擬平臺或通過電話會議進行。
- ✓ 這些服務不收費，由亞省衛生部 Alberta Health 承保。
- ✓ 您不需要醫護人員轉介 - 您只需致電預約即可。
- ✓ 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請打 1-844-527-1160。待英語錄音播放完，會有人接聽，向他要求廣東話/國語如：I speak Cantonese / Mandarin，以便接聽員快速接上口譯員。
- ✓ 您還可以在線註冊免費的營養相關課程，方法是上 [AHS.ca/ AHLP](https://www.ahs.ca/AHLP)，點擊我們課程表指南 [Class Schedule Guide](#) 中您感興趣的課程標題 或點擊卡爾加里區的課程描述手冊 [Class Description Handbook](#)。
- ✓ 更好的選擇，更好的健康 (Better Choices, Better Health BCBH) 計劃設慢性病管理和慢性疼痛症管理，以粵語提供，他們可以通過打電話 1-844-527-1160 註冊這個為期 6 周的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。