



# 參與者指南

保持心臟健康



## 課程重點

由於您面臨二型糖尿病的風險，更有可能發生心臟或動脈問題。因此保持心臟健康是非常重要的。

### 本次課程，我們將討論：

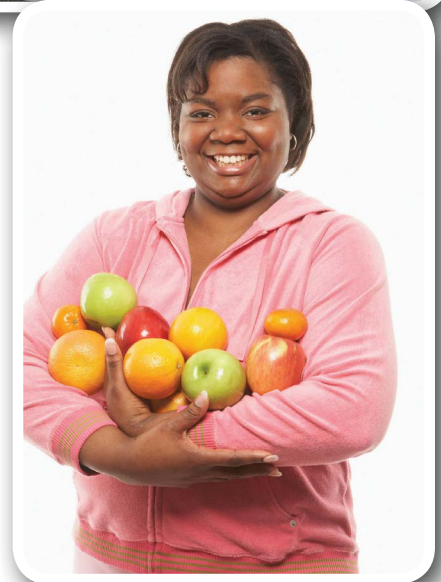
- 心臟健康為何如此重要
- 如何保持心臟健康
- 如何控制脂肪以預防心臟疾病

### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

- ✓ 選擇具有以下特性的食物：
  - 低卡路里、低鹽和低脂肪含量——尤其是不健康的脂肪
  - 富含纖維、水分、維他命、礦物質和蛋白質

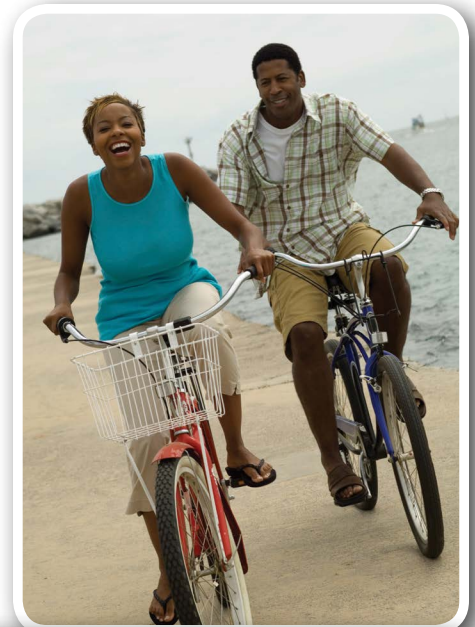




## 保持心臟健康的方法

### 每天做這些事情：

- 如果您吸菸，請戒菸。
- 每週至少保持 150 分鐘的中等或更高強度的鍛煉。
- 達到並保持健康的體重。
- 避免長時間坐著不動。每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身。
- 管理壓力。
- 限制飲用酒類。
- 選擇具有以下特性的食物：
  - ✓ 低卡路里、低鹽（鈉）和低脂肪含量——尤其是不健康的脂肪
  - ✓ 富含纖維、水分、維他命、礦物質和蛋白質



### 詢問您的醫療服務提供者：

- 您是否需要服用藥物來保持心臟健康
- 您是否需要接受任何檢測來檢查您的心臟健康



### 心臟健康檢測

**血壓檢測**測量血液對動脈壁的壓力。

**膽固醇檢測**測量您血液中的脂肪。



## 脂肪相關資訊

### 避免攝入不健康脂肪

不健康的脂肪會傷害您的心臟。有三種類型的不健康脂肪：飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇。

#### 富含飽和脂肪的食物包括：

- 雞皮和火雞皮
- 巧克力
- 椰子和椰子油
- 背部肥肉和鹹豬肉
- 以肉的油脂製成的肉汁
- 高脂肪乳製品，例如全脂或 2% 牛奶、鮮奶油、冰淇淋和全脂起司
- 高脂肪肉類，例如普通碎牛肉、波隆那熏腸、熱狗、香腸、培根和排骨
- 豬油
- 棕櫚油和棕櫚核仁油
- 以黃油或鮮奶油製成的醬汁



#### 富含反式脂肪的食物包括：

- 用氫化油或部分氫化油製成的加工食品，如曲奇、薯片和蛋糕
- 酥油
- 棒狀人造奶油



#### 膽固醇含量高的食物包括：

- 雞皮和火雞皮
- 蛋黃
- 高脂肪乳製品
- 高脂肪肉類
- 肝臟和其他器官的肉類







## 脂肪相關資訊

### 應限制的健康脂肪

健康的脂肪對心臟有益。但它們的熱量也很高。

有三種類型的健康脂肪：單不飽和脂肪、多不飽和脂肪以及Omega-3 脂肪酸。

#### 單不飽和脂肪含量高的食物包括：

- 鱈梨
- 菜籽油
- 堅果，如杏仁、腰果、山核桃和花生等
- 橄欖和橄欖油
- 花生醬和花生油
- 芝麻



#### 多不飽和脂肪含量高的食物包括：

- 玉米油
- 棉籽油
- 油基沙拉醬
- 南瓜籽和葵花籽
- 紅花油
- 膏狀的人造奶油
- 大豆油
- 葵花油
- 核桃



#### Omega-3 脂肪酸含量高的食物包括：

- 長鰭金槍魚
- 鮭魚
- 虹鱒魚
- 鮭魚
- 沙丁魚
- 核桃、亞麻籽和亞麻籽油





## 脂肪相關資訊

### 以健康的方式烹飪

以下是可以避免攝入不健康脂肪並在烹飪時限制健康脂肪的一些方法。在「其他想法」欄位中寫下自己的想法。勾選您想嘗試的每個想法。

不選擇……	以健康方式烹飪！	其他想法
使用不健康的脂肪煎炸或油炸	<input type="checkbox"/> 使用少量的健康脂肪進行架烤、烘烤、爆炒或用大火快炒。 <input type="checkbox"/> 用水或雞湯燉。 <input type="checkbox"/> 蒸煮或用微波爐加熱。 <input type="checkbox"/> 使用不粘鍋廚具。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
將不健康的脂肪塗滿平底鍋	<input type="checkbox"/> 噴一點健康的烹飪噴霧油在平底鍋上	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
將高油脂醬汁淋在食物上	<input type="checkbox"/> 嘗試用檸檬汁、醋、莎莎醬、香草、香料、辣醬、原味無脂酸奶、番茄醬或者用健康油製成的低脂沙拉醬。尋找低鹽（鈉）食品。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
使用黃油和食用油烘烤	使用以下配料烘烤： <input type="checkbox"/> 不加糖的磨碎蔬菜或水果 <input type="checkbox"/> 無脂原味酸奶 <input type="checkbox"/> 不加糖的蔬菜汁或果汁	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
食用動物脂肪和皮	<input type="checkbox"/> 烹飪之前先將雞去皮。 <input type="checkbox"/> 烹飪之前先去除肉中的肥肉。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____