

冠狀動脈心臟病/急性心肌梗塞飲食原則

一、均衡飲食，選擇新鮮的食物。

二、維持理想體重，若體重過重，則盡量控制體重至理想的範圍。

三、避免攝取：

1. 高油烹調方式，如油炸、油煎、油酥、滷肉汁、高湯等。

2. 飽和脂肪含量高的食物，如豬油、雞油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油、奶精等油品，以及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等食物。

3. 油脂含量高的食物，如中式餐點(燒餅油條、蔥抓餅)、西式糕餅點心(菠蘿、奶酥、牛角麵包、派、塔)。

4. 膽固醇含量高的食物，如動物內臟(豬腸、豬腦、豬肝、豬腰、雞肝、蟹膏、蟹黃、烏魚子)、卵黃。

四、減少鹽分攝取：

1. 少用調味醬料，如豆瓣醬、烤肉醬、沙茶醬等。

2. 少吃麵線、油麵、蜜餞、餅乾、零食、罐頭及各種加工食品。

五、適合選用：

1. 選用單元不飽和脂肪酸高的油品，如橄欖油、芥花油、菜籽油等植物油。

2. 烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、燉、滷等方式。

3. 多攝取高纖維食物，燕麥片、雜糧類等全穀食材取代精緻澱粉，且每天攝取至少一碗半的煮熟青菜。

六、適當調整生活型態，戒菸、戒酒、規律運動以及壓力調適。