

學習計劃第16 週

耆暉 社區心臟病預防及康復計劃



學習重點：鹽

加拿大人食鈉的份量多於每日所需。鹽（氯化鈉）是食物中最常見的鈉。飲食中鈉含量過多會引發高血壓和水腫, 繼而增加心臟病風險。

1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 那些食物鈉含量過高
- 如何選擇低鈉食物

2. 患者指南：



[為了心臟健康注意飲食](#)

3. 進一步學習：

- [與心臟健康團隊保持聯繫](#)

4. 學習活動：

- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)