

健康饮食

# 为了心脏健康合理 饮食





Paul Oh 医生，医务总监  
Nicole Sandison，高级执业主管  
Valerie Skeffington，项目经理  
Crystal Aultman，健康电子大学项目经理  
Gabriela Melo Ghisi，科学干事

### 作者

Kerseri Scane, 注册运动机能学家，理学硕士，体育及卫生教育学士  
Nicole Sandison, 注册运动机能学家，理学硕士，香港荣誉理学士  
Sylvia Maksymiu，体育及卫生教育学士  
Fatim Ajwani，注册营养师，理学士  
Regan Leader，社会工作硕士，注册社工  
Jaan Reitav，哲学博士，D., C. Psych, CBSM  
Maria Ricupero，注册营养师，持证糖尿病教育家，健康科学硕士  
Rajni Nijhawan 医生，医学博士  
Diane Nixon，IA

### 贡献

Kelly Angevaare, 注册运动机能学家，理学硕士  
Crystal Aultman, 注册运动机能学家，理学硕士，OCT  
Margaret Brum, 注册营养师，CDE，应用科学学士  
Tracey Colella，IA，ACNP，哲学博士  
Daryl Dooks，理学学士  
Evelyn Foster，注册运动机能学家，体育及卫生教育学士  
Joan Kitchen，注册运动机能学家，运动机能学士  
Samantha Kobylnik，社会工作硕士，注册社工  
Renee Konidis，注册运动机能学家，文学士  
Phyllis Mancini，文学硕士  
Gabriela Melo Ghisi，理学硕士，哲学博士  
Paul Oh 医生，医学博士，理学硕士，加拿大皇家医生学会会员，美国内科医师协会会员

Veronica Rouse，MAN，注册营养师，CDE  
Michael Sarin 医生，医学博士，教育学硕士，加拿大皇家医生学会会员，CDE  
Farrah Schwartz，MA Promotion de la santé  
Ellen Silaj，理学士 PT  
Valerie Skeffington，注册运动机能学家，体育及卫生教育学士

### 通俗易懂的语言 (2016)

Crystal Aultman, 注册运动机能学家，理学硕士，OCT  
Tina Papadakos，文学硕士（教育学）

### 图片

Kristin Foster  
Adam Latuns

### 患者与家属

我们要感谢所有为开发和评估此工作簿投入时间和精力患者和家属。特别感谢Jennifer Carling对本手册的专注和做出的重大贡献。我们的计划和我们的患者感谢她花费大量时间进行清晰的设计和编辑。



# 为了心脏健康合理饮食

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 什么是有利心脏健康的饮食
- 为什么饮食对心脏健康很重要
- 每天如何选择健康的食物

特别感谢Amelia Ng ( 患者家属 )、Vicky Pun 和 Niloufar Deilami ( 注册营养师，公共卫生硕士 ) 在文化上对这些信息进行调整以反映我们患者的独特偏好。



# 目录

地中海的饮食方式.....	1
什么是地中海的饮食.....	1
如何实行地中海饮食方式.....	2
菜单示例.....	9
选择健康脂肪.....	11
什么是脂肪.....	11
选择更多的不饱和脂肪.....	12
选择较少的饱和脂肪.....	14
选择较少的反式脂肪.....	14
选择更多纤维.....	17
什么是纤维.....	17
可溶性纤维.....	18
不可溶性纤维.....	19
如何多吃纤维.....	20
食物中纤维量图表.....	22
样板菜单.....	26
豆类烹饪技巧.....	28
选择减少添加糖.....	31
糖的图表.....	34
选择减少钠.....	39
如何少食用钠.....	39
食物中含钠图表.....	41
一些餐馆食物中的钠含量.....	47
保持健康的甘油三酯水平.....	49

保持健康的胆固醇水平.....	53
保持健康的血压 .....	55
如何阅读食品标签.....	59
成分清单.....	59
分量表.....	59
份额 .....	60
钠 60	
纤维 .....	60
%成分每日参考量 .....	60
营养声明.....	62
不含胆固醇/无胆固醇.....	62
低脂肪 .....	62
无添加糖.....	63
清淡.....	63
了解您的份额 .....	65
水果和蔬菜 .....	65
粮食产品.....	65
牛奶和替代品 .....	65
油和脂肪.....	65
记录您吃什么和喝什么.....	67
示例：我每日的食物日记 .....	68
我每日的食物日记 .....	69
哪里可以了解更多信息.....	73

# 地中海的饮食方式

## 什么地中海的饮食

什么是地中海饮食方式？

地中海周围的居民以其传统的饮食方式获得了巨大的健康益处，这包括吃健康食品、和他人分享美食以及积极的生活方式。

地中海饮食怎样有助我心脏健康？

用地中海方式吃有助于您：

- 控制血压、胆固醇和血糖
- 降低发生健康问题的机会，包括心脏病、中风、糖尿病以及某些癌症和阿尔茨海默病
- 降低其他心脏病发作的几率

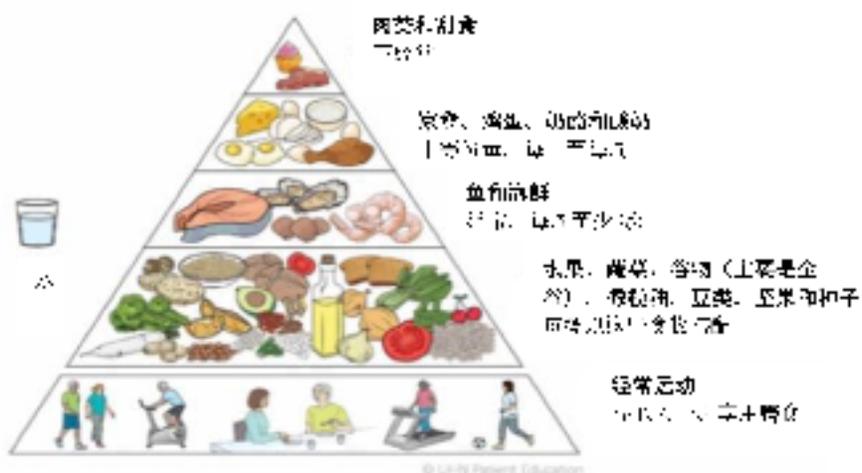
地中海饮食方式吃包括：

- 大量食物来自植物（水果、蔬菜、全谷物和豆类）
- 经常吃鱼和海鲜
- 定期进食健康脂肪，如橄榄油、坚果和种子
- 适当进食乳制品、家禽和鸡蛋
- 少吃红肉（牛肉、猪肉、羊肉）和糖

## 遵循地中海饮食方式我该吃些什么？

遵循地中海饮食方式我该吃些什么？

没有绝对正确的方法。您可以使用金字塔（如下图所示）作为指南选择您喜欢的食物。在金字塔的底部是每天应多吃的食物以及橄榄油，并要经常运动，而靠近顶部的食物应该少吃。



地中海饮食方式的11个步骤：

### 1.经常在家做饭

- 使用新鲜的、天然食材制作您喜爱的菜肴
- 避免加工过的食物或成品
- 尽量少在外面吃或叫外卖

## 2. 每天吃水果和蔬菜

- 水果和蔬菜中富含含有维生素、矿物质、纤维和抗氧化剂等心脏健康营养素。抗氧化剂可以保护身体细胞免受可能导致健康问题的损害
- 每天吃各种水果和蔬菜，以降低心脏病发作，中风和某些癌症的风险

提示：在午餐和晚餐时，盘子里加满一半的蔬菜。

	一天吃多少？	一个份额是多少？
<p>水果（例如芒果）</p> 	大于等于3份	1个中等（网球大小）的水果 ½杯水果
<p>蔬菜（例如秋葵）</p> 	大于等于5份	½杯煮熟、生吃或冷冻蔬菜 1杯绿叶蔬菜

### 3.定期选择全谷物食物

- 全谷物含有不溶性纤维，可使您的肠道有规律，并让您有饱腹感。一些全谷物还含有可溶性纤维，有助于降低胆固醇和控制血糖

贴士：早餐选择燕麦片等全麦谷物，而不是加工谷物。主餐时，至少 $\frac{1}{4}$ 的盘子装满全谷物食品。

<p><b>全谷类</b></p> 	<p>一份额是：</p> <p><math>\frac{1}{2}</math>杯大麦、小麦、藜麦、碾碎干小麦、荞麦、棕色或野生稻、青麦</p> <p><math>\frac{3}{4}</math>杯煮熟的燕麦片（大片或切片）</p> <p><math>\frac{1}{2}</math>杯全麦面食</p> <p>1小片全麦面包</p> <p><math>\frac{1}{2}</math>块印度薄饼或印度抛饼</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 4.每周至少吃3次豆类食品

- 豆类富含纤维、维生素、矿物质和蛋白质
- 豆类含有可溶性纤维，有助于降低胆固醇和控制血糖
- 豆类可以帮助控制血压，因为它们富含镁和钾等营养素

贴士：用豆类食物（包括豆制品，比如豆腐、豆干等）替代肉类食物，将它们用于煮菜、煮粥或者凉拌菜中，加入汤中或作为健康零食享用。

### 豆类 ( 例如扁豆 )



豆类、豌豆瓣、扁豆/小扁豆、月鳧/鷹嘴豆、大豆 ( 豆腐、豆豉和毛豆 )

一份额是：  $\frac{3}{4}$ 杯煮熟的豆类

### 5.三餐使用健康脂肪

- 特级初榨橄榄油是一种高品质的健康油，每天使用特级初榨橄榄油

贴士：将全麦面包蘸橄榄油来代替黄油，烤或烧鱼或蔬菜之前用橄榄油刷一下。橄榄油的烟点较低，建议用来凉拌菜或者低温烹饪。

### 健康脂肪



### 6.每周吃坚果

- 坚果是健康脂肪的来源，定期食用坚果有助于降低胆固醇
- 每周食用3次或以上次坚果 ( 作为地中海饮食方式的一部分 ) 可以降低处于风险者患心脏病的风险

### 坚果



了解一份额坚果的量很重要，因为坚果含有大量能量（卡路里）。

一份额是：

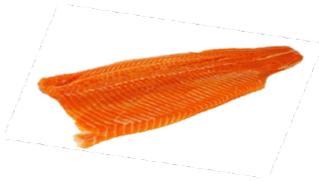
1盎司干的烤过的、生的或未加盐的坚果（约¼杯或一小把）

2汤匙的天然坚果涂抹酱（如花生酱或杏仁酱），选择没有其他成分的“100%坚果”。

## 7.每周至少吃3次鱼和海鲜

- 鱼和海鲜含有健康的脂肪，有助于预防心脏病
- 选择金枪鱼、鲑鱼、鲱鱼和沙丁鱼等富含脂肪的鱼类
- 选择海鲜，如蛤蜊、扇贝、牡蛎和贻贝

### 鱼和海鲜



选择新鲜、冷冻或听装。

选择听装的浸在水里并标有“低钠”的鱼或海鲜。

一份额是：3至4盎司，大约一副牌的大小。

## 8. 每天吃2到3份额的牛奶或替代品

- 奶制品（如牛奶、酸奶和奶酪）和替代品（如大豆饮料）含有钙、维生素D和蛋白质，可以保持骨骼健康，也有助于降低或控制血压

<p><b>牛奶和替代品</b></p> 	<p>一份额是：</p> <p>1杯（8盎司/250毫升）牛奶、拉西酸奶奶昔/白脱奶或豆浆</p> <p><math>\frac{3}{4}</math>杯普通牛奶发酵物、酸奶、意大利乳清干酪或奶酪</p> <p>1.5盎司含15%至20%乳脂(MF)的半脱脂奶酪或印度奶酪</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 9. 适量选择肉类

- 计划您的三餐时多从植物（如蔬菜、粗粮和豆类）中选择而不是肉类
- 每周适量食用肉类和家禽（鸡肉、火鸡肉或鸭肉），为素菜肴增加风味

<p><b>当您确定要吃肉</b></p>	<p>更经常选择家禽而不是红肉（牛肉，猪肉和羊肉）。</p> <p>避免加工肉类，如香肠、培根和熟食肉类。</p> <p>一份额是：3至4盎司，大约一副牌的大小。</p>
-----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

### 10.每周至少2次使用西红柿、大蒜和洋葱作调味品

- 酱汁可以加在鱼、鸡肉、意大利面、蔬菜和米饭上
- 酱汁是地中海饮食方式的重要组成部分，因为它富含抗氧化剂，抗氧化剂可以保护身体细胞免受伤害，从而影响健康
- 做该酱汁的方法是，炒西红柿、大蒜和洋葱（或韭菜），加少许橄榄油。

### 11.吃更少的盐（钠）



- 用草药和香料等调料代替盐，烹饪时少用或不用盐，上桌之后不要加盐
- 尽量少食用商店购买的酱料和半成品
- 少在外面吃饭，必需在外吃饭时，点不加盐的食物或酱汁和调味品放在一边的食物

<b>选择低钠食物</b>	检查标签！选择有如下标记的产品：  “低钠”  “没有添加盐”  “钠的每日参考量是5%或更低”
---------------	--------------------------------------------------------------------

## 菜单示例

### 早餐

含 $\frac{1}{2}$ 杯浆果的普通燕麦片（片状或片切），和 $\frac{3}{4}$ 杯普通希腊酸奶茶

### 上午点心：

1个中等大小的水果，和  
约30克（或一小把）无盐混合坚果



### 午餐

1杯扁豆汤

1杯糙香米

辅菜沙拉： $\frac{1}{8}$ 个牛油果、 $\frac{1}{2}$ 个番茄、 $\frac{1}{2}$ 根黄瓜上加点特级初榨橄榄油，加新鲜香草和柠檬或香醋。

### 下午点心

1杯烤鹰嘴豆加切成薄片的红黄甜椒

### 晚餐

玛莎拉香料鱼：约110克用番茄、大蒜和洋葱酱烹制的鱼肉

$\frac{1}{2}$ 杯秋葵

2片全麦饼

辅菜沙拉：生菜、番茄、萝卜、黄瓜上加点特级初榨橄榄油和柠檬汁。

### 甜点：

1个中等大小的新鲜水果或 $\frac{1}{4}$ 杯干果



# 选择健康的脂肪

## 什么是脂肪？

什么是不同种类的脂肪？

食物中有不同类型的脂肪，饮食中的脂肪对健康很重要。您的饮食可以包括脂肪，并仍然保持健康的身体。一些脂肪对您的健康有益而一些不健康。您食用哪种脂肪相比您吃了多少脂肪来说，前者更重要。



如果经常和大量食用某些类型的脂肪（如饱和脂肪或反式脂肪），它们可以：

- 增加您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平
- 加重您的心脏病

选择含有健康脂肪的食物可以降低您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平。

什么是不同类型的脂肪？

您吃的食物有三种主要的脂肪类型：

- 不饱和脂肪（油、植物和鱼）
- 饱和脂肪（动物性食物）
- 反式脂肪（商业制备、加工食品）

## 选择更多不饱和脂肪

什么是不饱和脂肪？

不饱和脂肪被称为“健康”脂肪。它们也可称为单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。



食物中含不饱和脂肪例子有：

- 所有油类，如：橄榄油、菜籽油、花生油，芝麻油、玉米油和葵花籽油
- 橄榄
- 花生和天然或有机花生酱
- 牛油果
- 所有坚果，如：杏仁，腰果，榛子，山核桃和开心果

提示：要多吃不饱和脂肪，可以使用橄榄油或菜籽油做饭。

不饱和脂肪可降低你的低密度脂蛋白（坏）胆固醇，并可降低您的心脏病和中风的风险。不饱和脂肪主要存在于植物和鱼类的油中。

什么是欧米伽-3脂肪？

欧米伽-3脂肪是一种不饱和脂肪，它们存在于植物和鱼中。

欧米伽-3脂肪可降低甘油三酯（血液中的一种脂肪）水平，甘油三酯水平高会增加您心脏病发作或中风的几率，这意味着您可以通过食用含有欧米伽-3脂肪的食物来减少心脏病发作或中风的几率。您将在本手册的后面部分了解更多的有关甘油三酯的信息。

植物来源的欧米伽-3脂肪包括：

- 核桃
- 磨碎的亚麻籽和亚麻籽油
- 大麻核和大麻籽
- 鼠尾草籽
- 菜籽油
- 紫菜
- 海带

欧米伽-3脂肪也存在于富含脂肪的鱼中。

举例包括：

- 鳟鱼
- 比目鱼
- 鲈鱼
- 三文鱼
- 金枪鱼
- 鲭鱼
- 沙丁鱼

我应该吃多少不饱和脂肪？

一定要在您的饮食中加入适量的不饱和脂肪。

加拿大食品指南建议每天吃2到3汤匙健康的脂肪和油，以保持身体健康。包括添加到食物中的脂肪和油（例如沙拉酱或涂抹酱中的油），以及用于烹饪的油。

## 吃更少的饱和脂肪

什么是饱和脂肪？

饱和脂肪见于所有动物产品和热带油类，如：可可脂、棕榈油、椰子油和棕榈仁油。富含饱和脂肪的食物包括五花肉或肥肉和高脂肪乳制品。

富含饱和脂肪的食物会增加您血液中的低密度脂蛋白（坏）胆固醇。



我要吃更少的饱和脂肪吗？

选择脂肪含量较低的食物，量少些，次数少些。重点关注多吃植物蛋白，如豆类（干豆，鹰嘴豆，小扁豆/扁豆）、坚果涂抹酱、大豆制品（如豆腐和毛豆），以及坚果和种子，让您的饮食更有助于心脏健康。

## 更少吃反式脂肪

什么是反式脂肪？

不饱和脂肪（一种油）经历了一个叫做“部分氢化”的化学过程变成反式脂肪。部分氢化发生在食品生产者在健康的油（如红花，油菜或橄榄油）中加入氢原子的时候（由此产生术语氢化），这样使得液体变成固体状和硬的脂肪。氢化防止脂肪的分离，保持产品的质地，它改善产品的外观和触感，有助于较长时间保鲜。



花生酱是氢化的一个很好的例子。

- 天然花生酱需要在涂抹前搅拌，油从压碎的坚果中分离出来。
- 常规（加工过的）花生酱不需要搅拌，氢化防止油分离。

天然的花生酱是更好的选择，因为它不经过氢化（因此它不含反式脂肪）。

哪些食物有反式脂肪？

反式脂肪大多存在于成品、加工食品中，如商店购买的饼干、馅饼、松饼、薄脆饼干等包装零食。重油炸食物中也含有反式脂肪，如炸土豆条、炸红薯条、炸鸡、油条、春卷和甜甜圈。

反式脂肪会增加您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇和甘油三酯水平，并降低您的高密度脂蛋白（好）胆固醇水平。

我应该少吃反式脂肪吗？

最好避免吃含有高水平的反式脂肪的食物。反式脂肪也称为部分氢化的植物油或起酥油，检查食品包装上的成分清单，了解是否含有部分氢化或氢化的油/脂肪或植物起酥油，这表明产品中含有反式脂肪。

含反式脂肪酸的食物	您可以做出的改变
<p>大多存在于成品、加工食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 薄脆饼干和曲奇</li> <li>• 蛋糕、大馅饼皮、糕点、甜甜圈</li> <li>• 蔬菜起酥油、人造黄油</li> <li>• 法式炸薯条、土豆和玉米片</li> <li>• 混合油炸小吃，例如油条、爆米花、面条和花生什锦油炸包装洋葱</li> <li>• 油炸鸡块</li> <li>• 重炸食品或快餐</li> </ul>	<p>用健康的选择代替成品、加工食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 水果和¼杯无盐杏仁</li> <li>• 生蔬菜和鹰嘴豆泥</li> <li>• 烤鹰嘴豆</li> <li>• 低脂低糖酸奶</li> <li>• 全麦饼干和低脂乳清干酪</li> <li>• 自制烤饼</li> <li>• 自制云吞及饺子</li> <li>• 自制烘焙面包糠裹鸡块</li> </ul>

# 选择更多纤维

## 什么是纤维

### 什么是纤维

纤维是植物的一部分，您的身体无法消化或分解，它通常被称为“粗原料”。纤维仅存在于植物性食物中。



举例植物性食物的包括：

- 蔬菜和水果
- 全麦和谷物
- 豆类
- 坚果和种子

为什么我要吃很多纤维？

吃纤维可以帮助您保持健康。

您应该吃很多纤维，用以：

- 降低血糖
- 降低低密度脂蛋白（有害）胆固醇
- 降低血压

纤维还有助您在饭后长时间饱腹感，饱腹感时间拉长可以帮助您进食机体需要适量的食物（而不会吃太多）。

当纤维经过肠道时与脂肪和糖附在一起，从而延迟其吸收入您的机体。有肠蠕动（排便）时，废物排出机体，有规律的肠蠕动（排便）有助于保持您的消化道的健康。

有哪些不同类型的纤维？

食物中有两种纤维：

- 可溶
- 不可溶

吃植物性食物将提供您两种纤维。

### 可溶性纤维

什么是可溶性纤维？

含有可溶性纤维的食物会吸收水分。水使纤维膨胀并变稠，形成粘性凝胶。



可溶性纤维有助于：

- 降低血液中的胆固醇
- 管理您的血糖
- 管理您的血压

富含可溶性纤维的食物包括：

- 大麦
- 秋葵
- 茄子
- 磨碎的亚麻籽
- 豆类（豆类、豌豆和扁豆）
- 燕麦
- 牛油果
- 富含果胶的水果（苹果、梨、浆果和橘子等柑橘类水果）

- 洋车前子
- 南瓜、西葫芦
- 红薯
- 萝卜

### 不溶性纤维

什么是不溶性纤维？

含不吸收水分的不溶性纤维的食品。

不溶性纤维：

- 有助于预防便秘（不能排便）
- 保持消化系统健康
- 预防某些类型的癌症



在全谷物的麸皮和果皮、蔬菜皮中发现不溶性纤维。

举例包括：

- 杂粮类
- 西兰花
- 糙米
- 卷心菜
- 芹菜
- 玉米糠
- 绿豆
- 芸豆和其他豆类的外皮
- 绿叶蔬菜

- 坚果（例如杏仁、核桃和开心果）
- 葡萄干、无花果、枣
- 根茎类蔬菜皮
- 种子（例如葵花籽和瓜子）
- 麦麸
- 全谷物（如小麦和黑麦）

### 如何多吃纤维

我每天需要吃多少纤维？

目标是每天吃25至50克纤维，以保持身体健康和控制血糖。

如果您每天没有吃25至50克纤维，您应该增加到该数量。

- 一段时间慢慢增加您吃的纤维量，有助于避免胀气和腹胀。
- 当您吃更多纤维时，一定要多喝水，这将有助于纤维更好地工作，它还有助于避免胀气和腹胀。

运用下一节中的图表和贴示可以帮助您吃更多的纤维。

我如何吃更多的纤维？

有很多方法可以吃更多的纤维，以下是如何增加进食纤维量的贴示：

- 早餐吃富含纤维的麦片，尝试切片燕麦、麸芽或纤维1®谷物
- 在您的谷物和酸奶中加入富含纤维的食物，这些食物包括：
  - 水果
  - 坚果
  - 磨碎的亚麻籽
  - 奇亚籽

- 洋车前子
- 燕麦麸
- 烹饪或烘烤时，将高纤维食物（如上面列出的食物）添加到食谱中
- 计划您的膳食和小吃时务必包括新鲜或冷冻的水果和蔬菜
- 盘子的一半装满蔬菜，盘子里的颜色越多，意味着您获得的纤维和营养越多
- 在膳食中添加其他富含纤维的食物，例如，添加豆类，例如豆、干豌豆、鹰嘴豆或扁豆，尝试将芸豆或鹰嘴豆加入沙拉或米饭中，把扁豆或黑豆放入汤中，包括把豆沙拉作为配菜。要了解更多关于如何在饮食中加入豆类/扁豆的信息，请参阅以下页面“豆类烹饪贴士”。

## 纤维图表

下表列出了植物性食物和每种食物含有的纤维量。使用此表有助于增加您吃的纤维量，记得您应该每天吃25至50克纤维。

食物	份额	总纤维 (g)
<b>蔬菜</b>		
朝鲜蓟，煮熟的	中等量	4.7
芦笋，煮熟的	6支	1.8
豆类（绿色或黄色），煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.1
甜菜，去皮	125 mL ( ½杯 )	1.8
西兰花，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.0
球芽甘蓝，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	3.0
胡萝卜，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.2
胡萝卜，生	中等大小1个	1.5
紫甘蓝，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	4.0
玉米，黄色未脱粒或已脱粒，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.1
茄子，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	1.3
甘蓝菜，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	1.4
秋葵，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.1
豌豆，绿色，煮熟的	125 mL ( ½杯 )	5.6
辣椒，绿色或红色	中等量	1.1
马铃薯，白色，有皮，烘烤的	1小份	2.9
煮熟的苦瓜	½杯	1.8

## 选择更多纤维

食物	份额	总纤维 (g)
蔬菜 (续)		
菠菜, 煮熟的	½杯	2.3
菠菜, 生的	1杯	0.7
甘薯, 煮熟的, 去皮	125 mL (½杯) 小	3.5 2
倭瓜, 煮熟的	125 mL (½杯)	1.3
萝卜, 煮熟的	125 mL (½杯)	1.6
水果		
苹果, 连皮	中等大小1个	3.5
杏子, 生的, 连皮	3	2.1
杏干, 干	60 mL (¼杯)	1.7
鳄梨	½个	6.7
香蕉	中等大小1个	2.1
蓝莓	125 ml (½杯)	2.0
无花果, 干	2	1.6
无花果, 新鲜	2	2.9
芒果	½个	1.7
油桃, 生, 连皮	中等大小1个	2.3
橙子	中等大小1个	2.3
桃子, 生, 连皮	中等大小1个	2.9
梨, 连皮	中等大小1个	5.3
菠萝	125 mL (½杯)	1.2
西梅, 干	3	2.1
梅子, 连皮	中等大小1个	1.1

## 选择更多纤维

食物	份额	总纤维 (g)
水果 (续)		
山莓	125 mL ( ½杯 )	4.2
草莓	125 mL ( ½杯 )	2.0
粮食和谷物		
麸芽 ( 含洋车前子 )	30 g ( ⅓杯 )	11.2
珍珠大麦, 煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.0
面包, 全麦	30 g ( 1片 )	2.1
中粒糙米, 煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.0
面包, 黑麦	35 g ( 1片 )	1.4
麸皮谷物 ( 非片状 )	30 g ( ½杯 )	9.7
脆面包饼干	3片饼干	5.0
全麦薄烤面包片	4片	1.5
燕麦麸, 煮熟的	175 mL ( ¾杯 )	5.9
燕麦片, 煮熟的	175 g ( ¾杯 )	3.7
麦片	30 g ( 1杯 )	3.2
意大利面, 熟 ( 全麦 )	125 mL ( ½杯 )	2.1
藜麦, 煮熟的	125 mL ( ½杯 )	2.7
肉类替代品 - 植物蛋白质		
杏仁	60 mL ( ¼杯 )	3.8
黑豆, 煮熟的	250 mL ( 1杯 )	12.7
鹰嘴豆, 煮熟的	250 mL ( 1杯 )	7.9
腰果	33 g ( ¼杯 )	1.0
毛豆 ( 大豆, 绿色, 煮熟的 )	125 mL ( ½杯 )	4.0

## 选择更多纤维

---

食物	份额	总纤维 (g)
肉类替代品 - 植物蛋白质 (续)		
亚麻籽 (胡麻籽), 磨碎	15 ml (1汤匙)	1.9
芸豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	12.3
扁豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	8.9
利马豆	250 mL (1杯)	9.5
大豆, 煮熟的	250 mL (1杯)	11.4
向日葵种子, 干烤	60 mL (¼杯)	3.6
油煎豆腐片	150 g (¾杯)	5.8
花生	60 mL (¼杯)	3.1

参考文献：“加拿大营养集 2015.” [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf\\_downloads-telechargement\\_fcen-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php) [调阅日期2017年5月31日]

## 菜单示例

这是一天的菜单样本，告诉您什么才是一天内吃足量纤维（25至50克）：

早餐	纤维量 (g)
1杯含低脂牛奶	0
1片全麦面包	7.6
杏仁，2汤匙	4.5
早餐总计	12.1克

午餐	纤维量 (g)
1杯蔬菜炒米饭	5.0
1.5杯沙拉配生菜、番茄、黄瓜、辣椒	2.5
2汤匙黄瓜酸奶酱（酸奶、黄瓜）	0.1
自制调料，橄榄油和香醋	0
1杯拉西酸奶奶昔（1%）	0
午餐总计	7.6克

## 选择更多纤维

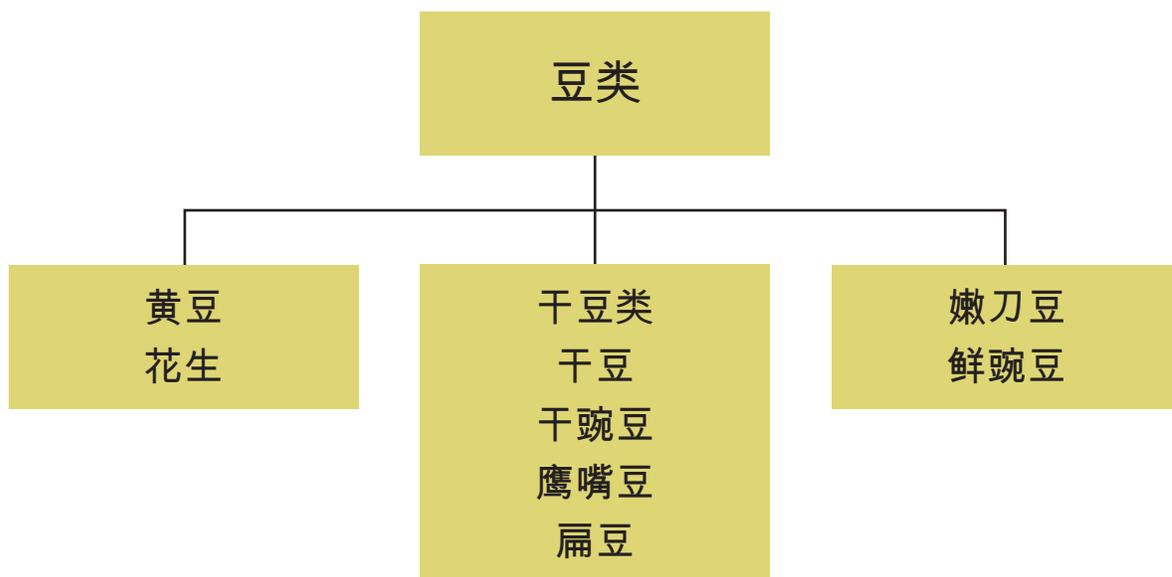
---

晚餐	纤维量 (g)
烤三文鱼, 120克	0
西洋菜苔, 煮熟的, 1杯	3.7
胡萝卜, 煮熟的, ½杯	2.2
藜麦, 煮熟的, 1杯	5.4
水	0
晚餐总计	11.4

一天纤维总量	38.4
--------	------

## 豆类的烹饪技巧

豆科植物是指果实被包裹在豆荚中的植物，包括豆类和扁豆。“干豆类”是指干种子（不是嫩刀豆或豌豆）。大豆和花生与豆类不同，因为它们富含脂肪。



### 第1步：购买和储存干豆/豆类

罐装豆/豆类	干豆类/豆类
方便且随时可用（不需要浸泡）	需要时间准备
寻找“低钠”或“无添加盐”选项	在散装商店或杂货超市中可以见到（通常贴在罐装豆旁边的透明袋上）。
彻底清洗并干燥罐装豆类，以减少钠的摄入量。	存放在盖子严密的容器中，置于阴凉的暗处。

储存：豆类/豆购买后请在一年内用完。煮熟的豆/豆类在冰箱中可放置1-3天或冷冻室放置数月。

### 第2步：冲洗和浸泡干豆/豆类

1. 浸泡前冲洗所有干豆、豆类和扁豆。
2. 弃去浸泡水并用冷水冲洗豆类，冲洗会帮助洗去豆子产气的部分。

哪些豆、豆类或扁豆在烹饪前需要浸泡？

### 第3步：烹饪干豆

需要浸泡	不需要浸泡 ( 只需冲洗 )
干豆、整粒豌豆、鹰嘴豆	干扁豆、裂开的豌豆

使用炉子、微波炉或高压锅、慢炖锅煮干豆类、豆类和扁豆

1杯干豆 ( 250毫升 ) 用3杯 ( 750毫升 ) 水浸泡

用炉灶烹饪方法如下：

1. 在锅中，将浸泡的豆子和水混合，然后煮沸水然后煮沸水
2. 小火慢炖
3. 检查是否可以食用，品尝豆子的硬度。

选择更多纤维

豆，豆类，扁豆	烹饪时间	
	炉灶	高压锅
豆 ( 预浸 泡 )	45-60分钟	15-20分钟
豌豆 - 整个 ( 预浸 泡 ) - 开裂的	1 – 1 ½小时 40-45分钟	8-10分钟
扁豆 - 整个绿色 - 红色开裂的	30-45分钟 10-15分钟	4-6分钟
鹰嘴豆 ( 预浸 泡 )	1 – 1 ½小时	15-20分钟

(Pulse Canada, 2012)

# 选择尽量少的添加糖

什么是添加糖？

美国心脏协会将“添加糖”定义为在加工或制备过程中添加到食品中的糖和糖浆。餐桌上添加的糖和糖浆也是添加糖。

水果、蔬菜、牛奶和全谷物等食物中的天然糖分是健康的选择，建议将这些食物作为健康饮食的一部分。

为什么添加糖不利于我的心脏？

添加糖的高糖摄入量与甘油三酯水平高有关，血液中甘油三酯水平高会增加患糖尿病和心脏病的几率，饮食中的糖也会使您血糖升高。

我可以用多少添加糖？

世界卫生组织、加拿大糖尿病协会和美国心脏协会推荐，成年人食用添加糖和随机糖应该低于总卡路里的10%。

对于女性来说，每天食用添加糖不超过100卡路里或6茶匙。

对于男性来说，每天食用添加糖不超过150卡路里或9茶匙。

1茶匙含4克糖。

我怎么知道食物中含有多少添加糖？

查看食物标签，糖份会以多种形式出现，在成分列表中查找下面的名称可以了解在您食物中有多少糖。

- 糖蜜
- 果泥
- 液体糖
- 蜂蜜
- 果汁
- 转化糖
- 蔗糖
- 龙舌兰
- 糊精
- 甜菜
- 蔗糖
- 葡萄糖
- 枫糖浆
- 红糖
- 葡萄糖-果糖
- 麦芽糖浆
- 无水葡萄糖
- 糙米糖浆
- 甘蔗糖浆
- 浓缩果汁
- 高果糖玉米糖浆
- 高麦芽糖玉米糖浆

以下示例是一种食物的组成成分，含大量的糖：

成份：葡萄糖果糖，菊苣根萃取物（菊粉纤维），糖，全谷物燕麦片，膨化小麦，高麦芽玉米糖浆，全谷物大麦片，巧克力片（巧克力甜酒，糖，可可脂，牛奶成份，大豆，卵磷脂，天然香味料），玉米麸皮，棕榈仁油，脆米（米粉，麦芽萃取物，糖，盐），低芥酸菜籽油，小麦麸皮，甘油，可可，全谷物小麦，全麦面粉，大豆卵磷脂，玉米淀粉，天然香味料，麦芽糊精，盐，三钠，磷酸盐，丁基羟基甲苯（BHT）

要点：

如果您用加工或提炼的碳水化合物食物（如添加糖、白面粉和其他低纤维食物）替代饮食中的动物脂肪，那么您更容易得心脏病。减少添加糖的食用并且选用更多富含膳食纤维以及植物脂肪（油、牛油果、坚果和种子），代替动物脂肪，如此可能会降低您患心脏病的几率。

## 糖含量表 ( 普通食物总含糖量 )

总含糖量包括天然存在糖的和添加糖 ( 1茶匙糖等于4克 )

食物	份额	总含糖量 (g)	几茶匙糖
加糖的饮料			
水果汁	8盎司 (250 mL)	30	7.5
冰茶	1罐 ( 355ml )	32	8
普通汽水 ( 深色和浅色可乐 )	1罐 ( 355ml )	34	8.5
番茄汁	8盎司 (250 mL)	10	2.5
谷物			
所有麸皮芽	1/3杯	8 ( 含11g纤维 )	2
麦片	1杯 ( 250ml )	1 ( 含3g纤维 )	-
玉米片	1杯 ( 250ml )	2	-
纤维1	1/2杯 ( 125 mL )	0 ( 含14g纤维 )	-
蜂蜜坚果麦片	1杯 ( 250ml )	12	3
葡萄干麦片	1杯 ( 250ml )	17	4
牛奶和替代品			
芒果酪	8盎司 (250 mL)	20	5

## 选择尽量少的添加糖

食物	份额	总含糖量 (g)	几匙糖
牛奶和替代品			
杏仁、大豆、大米饮料，味道（如巧克力、香草）	8盎司 (250 mL)	20	5
冰淇淋、巧克力	1杯 (250ml)	36	9
普通酸奶	$\frac{3}{4}$ 杯 (175 mL)	13	3
水果底酸奶	$\frac{3}{4}$ 杯 (175 mL)	26	6
不加糖的酸奶（用人造甜味剂制成）	100 g	8	2
糖果和甜点			
龙舌兰	1汤匙 (15ml)	14	3.5
红糖	1汤匙 (15ml)	12	3
Gor（棕榈糖）	1汤匙 (15ml)	13	3
巧克力棒	1棒 (50g)	26	6.5
硬糖	3粒 (18g)	12	3
蜂蜜	1汤匙 (15ml)	18	4.5
果酱和橘子酱	1汤匙 (15ml)	10	2.5
果冻豆	10粒豆 (28g)	20	5
枫糖浆	10粒豆 (28g)	12	10粒豆 (28g)
炼乳、罐装	2汤匙 (30ml)	42	10.5

选择尽量少的添加糖

食物	份额	总含糖量 (g)	几茶匙糖
糖果和甜点 (续)			
玫瑰奶球	2 (60 g)	30	7.5
糖耳朵	2 (60 g)	27	7
芝士甜点	2 (160 g)	28	7
鹰嘴豆甜点	2 (90 g)	40	10
香米布丁	¾杯 ( 187 mL )	15	3
酱汁和调味品			
番茄酱 ( 瓶装或罐装 )	½杯 ( 125 mL )	6	1.5
番茄酱	1汤匙 ( 15ml )	3	1
糖醋酱	1汤匙 ( 15ml )	3	1
芒果酸辣酱	1汤匙 ( 15ml )	6.5	1.5
酒精饮料和利口酒			
冰镇伏特加	1瓶 ( 390ml )	12	3
桑格利亚汽酒	8盎司 (250 mL)	20	5
代基里鸡尾酒	8盎司 (250 mL)	14	3.5
含咖啡和奶油的利口酒	1.5盎司 ( 45ml )	10	2.5
甜点红酒，味甜	4盎司 ( 125ml )	10	2.5

参考文献：“加拿大营养集 2010.” <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [调阅日期2014年3月14日]；美国农业部营养数据库。 <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> [调阅日期March 17, 2014年3月17日]以及来自Nutritionist Pro的制造商数据，调阅日期2017年6月。

参考文献：Johnson, R.K. et al.(Sept. 2009).Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health:A Scientific Statement From the American Heart Association.Circulation.120:1011- 1020. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011>



# 选择更少的钠

什么是钠？

钠是维持身体血压和正常体液平衡所需的矿物质。您的肌肉收缩需要钠，您的神经向全身发送信号需要钠。

为什么我需要调控吃钠的量？

您的机体需要一些钠才能运作良好，加拿大很多人吃钠太多。吃太多钠会导致高血压，高血压可导致心脏病、中风和肾衰竭。

## 如何尽少吃钠

我每天需要多少钠？

心脏病或糖尿病患者每天应摄入不多于2000毫克的钠，您可以咨询心脏康复团队并了解您吃多少钠是合适的。

所有类型的盐（例如食盐、粗粒盐、岩盐，海盐和天然岩盐）含有相同量的钠，一茶匙各种类型的盐约含2300毫克的钠。

我怎样做可以每天尽量少吃钠？

大部分（75%）的钠来自于加工食品和饭店食物，只有10-25%的钠来自于盐瓶，提示少吃加工和饭店的食物会减少您每天吃钠的总量。

尝试下列提示方法减少吃钠量：

1. 用香草和香料代替盐
2. 多吃新鲜的调味料。例如大蒜、姜、姜黄、辣椒、小茴香、香菜。避免预混合香料混合物，例如烤羊肉串粉、蒜香粉，因为它们含盐量高
3. 多吃新鲜的食物。例如吃自制的烤牛肉而不是牛肉干或熟食肉；未经加工的新鲜食物如水果和蔬菜，是天然的低钠食物
4. 参考成分表。将所吃食物的数量对照成分表，如果所食数量多于成分表数量，说明您进食的钠超过了营养成分表的规定
5. 限制您的腌菜、酸辣酱和脆饼用量
6. 食用罐装豆或罐装鱼前用水冲洗。

## 钠含量表

食物	份额	钠 ( mg )
<b>水果和蔬菜</b> 新鲜和大多数冷冻蔬菜几乎不含钠。		
番茄酱 ( 普通或带蔬菜 ) , 罐装或瓶装	125 mL ( ½杯 )	585-721
酸菜, 罐装或瓶装	125 mL ( ½ 1/2杯 )	496
辣椒 ( 墨西哥胡椒、辣椒 ) , 罐装或瓶装	30 mL ( 2汤匙 )	211-361
酱菜 ( 酸, 苜蓿 )	1小份	324-447
蔬菜, 各种品种, 罐装	125 mL ( ½杯 )	255-417
番茄酱, 混合蔬菜	125 mL ( ½杯 )	345
炖西红柿, 罐装	125 mL ( ½杯 )	298
晒干的西红柿,	7个西红柿	287
批萨酱	125 mL ( ½杯 )	246
橄榄, 罐装	4个橄榄	135-233
<b>粮食产品</b> 米、大麦、藜麦、燕麦和小麦等谷物含钠量低。		
<b>谷类</b>		
即冲小麦粉, 各种类型, 煮熟的	175 mL ( ¾杯 )	370
干粮, 所有品种	30 g	242-332
燕麦片, 即食, 煮熟的	175 mL ( ¾杯 )	216-240

## 选择更少的钠

食物	份额	钠 ( mg )
其他谷物产品		
饼干，所有品种，加盐	30 g	192-335
面包卷 ( 黑麦，法式 )	1个面包卷 ( 35g )	231-321
面包，所有类型	1片 ( 35g )	147-238
松饼 ( 胡萝卜、蓝莓、巧克力片 )	1小份 ( 66g )	203-232
苏打饼干，无盐	10 ( 30g )	230
百吉饼，各种品种	½百吉饼 ( 45 g )	199-226
印度抛饼 ( 原味 )	1 ( 79 g )	347
牛奶和替代品		
乳酪	250 mL ( 1 杯 )	223-272
拉西酸奶奶昔 ( 原味 )	250 mL ( 1 杯 )	50-110
芝士		
干芝士 ( 1% ， 2% )	250 mL ( 1 杯 )	788-970
印度奶酪	50g ( 1 1/2盎司 )	8-16
蓝	50 g ( 1 ½盎司 )	698-904
加工芝士片 ( 切达干酪，瑞士干酪 )	50 g ( 1 ½盎司 )	685-794
羊乳酪	50 g ( 1 ½盎司 )	558
软干酪	30 mL ( 2汤匙 )	491-503
切达、科尔比、伊顿、高达、莫扎里拉、普罗沃干酪，卡门培尔奶酪	50 g ( 1 ½盎司 )	208-482
茅屋奶酪，不含脂肪	250 mL ( 1 杯 )	287

## 选择更少的钠

食物	份额	钠 ( mg )
<b>肉类和替代品</b> 新鲜和未加工的冷冻肉、家禽和鱼几乎不含钠。袋装干豌豆、豆类和扁豆含有少量钠。		
<b>肉类</b>		
培根，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	1555-1920
培根 ( 后背肉/熏肉，英式培根 ) ，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	982-1160
火腿，腌制，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	621-1125
牛肉干	75 g ( 2 ½盎司 )	976
腌牛肉，罐装	75 g ( 2 ½盎司 )	754
火腿，少钠，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	727
<b>家禽</b>		
火鸡培根	75 g ( 2 ½盎司 )	1714
火鸡，烟熏	75 g ( 2 ½盎司 )	747
鸡肉 / 火鸡，烤肉 / 即食，烧烤	75 g ( 2 ½盎司 )	253-628
鸡肉 / 火鸡，罐头	75 g ( 2 ½盎司 )	350-540
鸡块或汉堡，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	334-418
<b>肉制品</b>		
色拉米香肠或辣肠，各种品种	75 g ( 2 ½盎司 )	753-1695
火腿或鸡肉，罐装	75 g ( 2 ½盎司 )	774-1024
午餐肉 / 熟食肉，各种品种	75 g ( 2 ½盎司 ) / 3片	552-970
维也纳香肠、法兰克福香肠，各种品种，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	598-943

## 选择更少的钠

食物	份额	钠 ( mg )
香肠 ( 牛肉、猪肉 )	75 g ( 2 ½盎司 )	926
香肠, 各种品种, 煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	418-905
午餐肉 / 熟食肉 ( 猪肉, 鸡肉 ), 少钠	75 g ( 2 ½盎司 )	710
色拉米香肠或红肠, 各种品种, 低钠	75 g ( 2 ½盎司 )	467-702
火腿, 蜂蜜口味, 煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	675
肝泥香肠	75 g ( 2 ½盎司 )	525-645
鹅肝酱, 罐装	75 g ( 2 ½盎司 )	290-605
血肠/血布丁, 煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	510
香肠, 各种品种, 少钠, 煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	441
维也纳香肠、法兰克福香肠, 各种品种, 少钠, 煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	233
鱼和海鲜		
腌制的鲭鱼或鳕鱼	75 g ( 2 ½盎司 )	1353-3338
凤尾鱼, 罐装	75 g ( 2 ½盎司 )	2751
鱼, 各种品种, 烟熏	75 g ( 2 ½盎司 )	572-764
鲱鱼, 腌制或熏制	75 g ( 2 ½盎司 )	652-688
甲壳类 ( 蟹、虾、鱿鱼、牡蛎、龙虾、贻贝 ), 罐装或煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	250-631
鱼子酱 ( 红色, 黑色 )	75 g ( 2 ½盎司 )	450
鱼棒, 煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	316
鱼 ( 沙丁鱼、鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼 ), 罐装	75 g ( 2 ½盎司 )	254-379

## 选择更少的钠

食物	份额	钠 ( mg )
肉类替代品		
无肉 ( 培根、培根碎 ) ，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	418-905
烤豆，各种品种，罐装	175 mL ( ¾杯 )	710
炸豆，罐装，	175 mL ( ¾杯 )	467-702
无肉 ( 香肠、鸡肉、肉丸、鱼棒、维也纳香肠、午餐肉片 ) ，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	675
豆类 ( 干豆、豌豆、扁豆 ) ，各种品种罐装	175 mL ( ¾杯 )	525-645
素食肉卷或肉饼，煮熟的	75 g ( 2 ½盎司 )	290-605
南瓜或倭瓜子，加盐，无壳	60 mL ( ¼杯 )	510
坚果 ( 花生、杏仁、腰果 ) ，加盐，无壳	60 mL ( ¼杯 )	441
鸡蛋替代品	125 mL ( ½杯 )	233
其他		
盐 ( 食用盐、粗粒盐、酸洗盐，海盐 )	5ml ( 1茶匙 )	1720-2373
调味盐	5ml ( 1茶匙 )	1550
混合香料	30 mL ( 2汤匙 )	850-1400
酱油	15 mL ( 1汤匙 )	914-1038
罗望子酸辣酱	15 mL ( 1汤匙 )	60
酱油，照烧口味	15 mL ( 1汤匙 )	700

## 选择更少的钠

---

食物	份额	钠 ( mg )
酱油，少钠	15 mL ( 1汤匙 )	608
酱油 ( 奶酪，烤干酪辣味玉米片 )	60 mL ( 1/4杯 )	367-529
蚝油	15 mL ( 1汤匙 )	499
辣调味汁，各种品种	60 mL ( 1/4杯 )	394-466
酱油 ( 牛排，烧烤 )	30 mL ( 2汤匙 )	355-435
番茄酱，黄芥末或开胃小菜	30 mL ( 2汤匙 )	334-358
酱油，照烧，少钠	15 mL ( 1汤匙 )	325
刺山柑，罐装	15 mL ( 1汤匙 )	258
小吃		
椒盐卷饼 ( 软、硬 )	1小份	860-870
奶酪泡芙	50 g	455-642
爆米花，调味或者微波炉加工 ( 包装 )	50 g	314-529
爆米花，调味，少钠	50 g	245
玉米坚果，各种品种	50 g	274-488
脆片 ( 玉米、蔬菜、土豆、大豆 )，各种品种	50 g	421-502
油炸包装零食 ( 塞夫、谢夫隆、尼姆科 )	3盎司	800-1155

参考文献：加拿大营养师 ( 来自加拿大营养集 2011 )

### 一些餐馆食物中的钠含量

食物	份额	钠 ( mg )
意大利辣香肠披萨，大号	295 g	1630
素萨莫萨三角饺	100g	794
黄油咖喱烤鸡块	200 g	848
薯仔沙拉	220 g	1593
牛肉皮塔饼	390g	715



# 保持健康的甘油三酯水平

什么是甘油三酯？

甘油三酯是血液携带的脂肪中的一种。

- 高水平的甘油三酯增加心脏病患病及发作的风险
- 高脂肪食物、糖和酒精会导致高水平的甘油三酯
- 糖尿病前期或糖尿病患者的甘油三酯水平往往高于正常
- 地中海饮食模式可以降低甘油三酯水平

我的甘油三酯水平的健康目标是什么？

甘油三酯的健康目标是低于1.7 毫摩尔/升，下次您从化验室获得血液检查结果时请向医生咨询您的甘油三酯水平。

我如何降低甘油三酯水平？

吃地中海饮食方式中的食物可以降低甘油三酯水平：

1. 蔬菜、水果、全谷类、豆类，坚果和种子

这些食物含有丰富的纤维，可以提供身体所需的大量维生素和矿物质。

- 每次吃主餐时都要包括蔬菜和/或水果。
- 吃不同颜色的蔬菜，不同颜色的蔬菜会提供不同的营养成分。
- 选择由全谷物制成的低糖食物（如大麦、燕麦片、藜麦、棕色或野生稻、荞麦粥）。

- 您常吃的食物中加入豆类（干豆、鹰嘴豆和扁豆）。在饮食中增加豆类的例子：食用杂粮杂豆粥代替白米粥，在烹饪中使用豆制品代替部分肉类
- 将坚果和种子作为零食，而不是燕麦棒。

## 2. 鱼

Omega-3脂肪是一种存在于鱼类和一些植物性食物中的健康脂肪，Omega-3脂肪可降低甘油三酯水平并有减轻炎症作用（损伤机体组织，导致关节炎、心脏病和肿瘤等疾病）。

- 每周吃3次高脂肪鱼（新鲜或罐装），例如：鳕鱼、大比目鱼、鲑鱼、鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼和沙丁鱼。
- 吃植物来源的omega-3脂肪，如海带、紫菜、核桃、亚麻籽和亚麻籽油、大麻籽和大麻核、鼠尾草籽和菜籽油。将大麻核、鼠尾草籽或亚麻籽油撒到其他食品（例如谷物、酸奶和烤肉面团）

避免吃提高甘油三酯水平的食物：

### 1. 添加或游离糖类，包括：

- 所有类型的糖（未加工糖、白糖或红糖、糖/棕榈糖）
- 蜂蜜
- 糖果、饼干、糕点、甜点、燕麦棒，例如蛋挞、绿豆糕
- 果汁
- 果酱、果冻、糖浆、甜酸辣酱、甜泡菜/腌菜、糖渍苹果
- 巧克力
- 糖果
- 普通汽水
- 含糖饮料、冰冻果子露

### 2. 精制和加工的碳水化合物食品：

- 糖
- 饼干
- 白面粉 ( 如白面包 )
- 短粒糯米或即食米
- 即食土豆泥
- 方便面
- 米糕

### 3. 饮酒过量

喝酒后会削弱您服用的某些药物的作用，在饮酒之前请咨询医生或药剂师，讨论一下您服用的药物是否会和酒精起反应。

如果您喝酒，请限制饮酒量以避免高甘油三酯水平。

- 男士：限制每天饮酒不超过2杯
- 女士：限制每天饮酒不超过1杯

一个标准杯相当于17.2 mL乙醇或：

- 355毫升 ( 12盎司 ) 5%的啤酒
- 44毫升 ( 1.5盎司 ) 40度烈酒 ( 如伏特加、朗姆酒、威士忌和杜松子酒 )
- 148毫升 ( 5盎司 ) 12%的红葡萄酒

### 4. 反式脂肪 — ( 参考本

手册中标题为“选择较少反式脂肪”的部分以了解更多信息 ) 。



# 保持健康的胆固醇水平

什么是胆固醇？

胆固醇是一种存在于机体内的蜡状物质。

机体需要胆固醇来：

- 制造维生素D.
- 制造胆汁（由肝脏制成的液体，有助于分解脂肪）
- 制造雄性和雌性激素（睾丸激素和雌激素）
- 保持细胞膜（机体内包裹细胞的膜）健康

您机体的大部分胆固醇由肝脏制造，剩下部分来源于您吃的动物产品，只有动物产品含有胆固醇（动物产品包括肉类、鱼类、蛋类和乳制品），但并不意味着您不可以吃这些食物。

胆固醇的类型

胆固醇有两种主要类型：

1. 低密度脂蛋白（LDL）胆固醇
2. 高密度脂蛋白（HDL）胆固醇

什么是LDL胆固醇？

低密度脂蛋白通常被称为“坏”胆固醇，机体机能需要一些低密度脂蛋白，当血液中的LDL胆固醇水平过高时，就有问题了。

- 当LDL（坏）胆固醇过高时，它可以缓慢地聚集在血管壁上，形成斑块。
- 如果过多的斑块聚集，斑块会使您的血管腔缩小或阻塞，这会阻碍血液进入您的心脏或大脑。

- 当血液无法进入您的心脏或大脑时，您会心脏病发作或中风。

您将在本章后面学习如何降低低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平。

什么食物会增加我的LDL胆固醇？

反式和饱和脂肪含量高的食物会增加您的低密度脂蛋白（坏）胆固醇水平。反式脂肪存在于成品、加工食品中，饱和脂肪大多存在于动物性食物中（如肉类、蛋类和乳制品）。

我的LDL胆固醇水平的健康目标是什么？

LDL（坏）胆固醇水平由血液检测获得，LDL（坏）胆固醇水平的健康目标低于2.0 毫摩尔/升。

什么是HDL胆固醇？

高密度脂蛋白胆固醇通常被称为“好”胆固醇，高密度脂蛋白胆固醇有助于将LDL（坏）胆固醇从血管壁上带走。

什么食物会增加我的HDL胆固醇水平？

含有不饱和脂肪的食物可以增加您的HDL（好）胆固醇水平，有关不饱和脂肪的更多信息，请参阅本手册中标题为“选择更多不饱和脂肪”的部分。

我的HDL胆固醇水平的健康目标是什么？

HDL（好）胆固醇水平由血液检测获得。HDL（好）胆固醇水平的健康目标大于1.0 毫摩尔/升。

# 保持健康的血压

以下5项行为已被证明可以帮助人们降低血压。

## 1.不吃含大量添加钠的食物

少吃加工、成品、包装的食品，如冷冻晚餐和即食配菜，这些食物的钠含量通常较高。

有些人尝试DASH饮食计划，DASH ( dietary approaches to stopping hypertension ) 代表“防止高血压的饮食方法”。研究表明DASH饮食计划如何有助于您降低血压，DASH饮食计划是与地中海饮食方式类似的饮食计划。

DASH饮食计划包括：

- 低钠食物
- 全谷类
- 大量的水果和蔬菜
- 低脂乳制品
- 鱼和家禽
- 未加盐的坚果和种子
- 豆类

DASH饮食计划也表明少吃：

- 加工过的、成品食物
- 红肉
- 糖
- 含糖饮料

食物组	每日份额
谷物和谷物产品	7-8
肉类、家禽和鱼类	不多于2
蔬菜	4-5
水果	4-5
低脂或无脂乳制品	2-3
脂肪和油	2-3
坚果、种子、干豆和豌豆	每周4-5

参考文献：国家心肺血液研究所了解更多DASH饮食模式信息，请访问：<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

## 2. 吃含有钾、镁和钙的食物（不是补品）

食物来源的钾、镁和钙有助于降低血压。

可从水果、蔬菜、坚果/种子、鱼和家禽以及全谷物中获取钾。

可从豆类、坚果、深绿色蔬菜和全谷物中获取镁。

## 3. 可从每天吃乳制品、加钙纯豆浆、豆腐、西兰花、杏仁、沙丁鱼，羽衣甘蓝和煮熟的羽衣甘蓝中获取钙。

每份沙丁鱼富含钙，但也含有大量的钠，选择没有添加盐、浸在水里的鱼罐头（标记为“无添加盐”或“低钠”）。

## 4. 少喝酒

一次喝太多酒会增加您的血压，喝酒而不升高血压，这个量男女不一样。

- 男性：每周最多限制饮酒14杯，每天饮酒不超过2杯
- 女性：每周最多限制饮酒9杯，每天饮酒不超过2杯

一个标准杯相当于17.2 毫升乙醇或：

- 355毫升 ( 12盎司 ) 5%的啤酒
- 44毫升 ( 1.5盎司 ) 40度烈酒 ( 如伏特加、朗姆酒、威士忌和杜松子酒 )
- 148毫升 ( 5盎司 ) 12%的红葡萄酒

### 5.定期康复运动

做有氧运动，如散步或骑自行车可以降低您的血压。按照运动处方，在保证心脏安全的同时使您的健康最大获益。



# 如何阅读食品标签

什么是食品标签？

食品标签贴在食物包装上，包括成分列表、营养成分表和营养功效。在加拿大，有食品如何做标签的法律说明，几乎所有的包装食品都必须有一份成分列表和一份营养成分表。

## 成分列表

我应该从成分列表上了解什么？

食品中的所有成分都按重量从多到少列出，意味着食品包含多量的成分位居列表开头，而包含少量的成分位居列表末尾。成分列表有助于您了解食物所有的成分并避免选购禁忌食品。

## 营养成分表

从营养成分表上我应该了解些什么？

营养成分表告诉您每份额包装食品所含的营养成分。营养是食物的一个组成部分，提供您的健康和保健所需。营养成分表中必须列出13种营养成分，其中4种营养成分对心脏健康的影响最大，包括：饱和脂肪、反式脂肪、钠和纤维。

### 份量

营养成分表会告诉您一个份额的包装食物大概是多少？按营养成分表所示，这种食物一份额是3/4杯或175克（g），如果您按表中提示的份额进食，您将获得列出的卡路里和营养。您进食的总量始终要和包装上的份额做比较。

Nutrition Facts	
营养成分	
Serving Size (172g) / 份量 (172g)	
Amount	% Daily Value
量	%每日摄入量
<b>Calories / 卡路里 200</b>	
<b>Fat / 脂肪 1g</b>	<b>1%</b>
Saturated / 饱和脂肪 0.3g	1%
+ Trans / +反式脂肪 0g	
<b>Cholesterol / 胆固醇 0mg</b>	
<b>Sodium / 钠 7mg</b>	<b>0%</b>
<b>Carbohydrate / 碳水化合物 36g</b>	<b>12%</b>
Fibre / 纤维 11g	<b>45%</b>
Sugars / 糖 6g	
<b>Protein / 蛋白质 13g</b>	
Vitamin A / 维生素 A	1%
Vitamin C / 维生素 C	1%
Calcium / 钙	4%
Iron / 铁	24%

### 钠

钠存在于盐中，钠有助于平衡您机体内的液体。对于某些人来说，摄入过多的钠对身体有害。

### 纤维

充足的纤维对于维持胆固醇水平和血糖水平非常重要，纤维还有助您保持有规律的肠道蠕动（排便）。

如何使用份额和%成分每日参考量：

#### 从份额开始

您可以在“营养成分”

标题下找到份额，营养成分表的信息基于食品的这些数据。

#### %成分每日参考量

每日参考量5%或更低提示食物中该成分的含量较低。如果您不需要食用某种成分，请选择更低的%成分每日参考量，例如，饱和脂肪和钠。着眼于完全没有反式脂肪。

成分每日参考量15%或更多提示食物中该成分含量较多，如果您需要更多该成分，请选择更高的%成分每日参考量，例如，纤维、维生素和矿物质。

有关使用%成分每日参考量的更多信息，请参阅本手册末尾标题为“关注成分”的章节。

### 使用%成分每日参考量

您可以在营养成分表的右侧找到%成分每日参考量，使用该表了解份额中该成分的多和少。

### 看成分

选择您需要的成分多一些和您不需要的成分少一些的包装食品。

每日参考量5%或更低是一点点

每日参考量15%或更高是很多

当您在做出明确的食物选择之前，可能需要对一些营养成分进行考量...

### 选择含有少量的

- 饱和脂肪和反式脂肪
- 钠

### 选择含有大量的

- 纤维
- 维生素A
- 钙
- 铁

## 营养成分声明

营养成分声明是包装食品的说明，让您了解食物中营养成分的详细信息。

### 不含胆固醇/无胆固醇

这个声明是什么意思？

食物中含极少量的胆固醇或不含胆固醇，胆固醇仅存在于动物产品中。

哪些食物上有这个声明？

薯片

枫糖浆

这个声明告诉我什么信息？

不含胆固醇的食物仍可能高脂肪或高糖。

### 低脂

这个声明是什么意思？

食物中含极少量的脂肪（每份额不高于3克脂肪）。

哪些食物上有这个声明？

果底酸奶

这个声明告诉我什么信息？

低脂食物仍可能含较高的糖或钠。

## 不含添加糖

这个声明是什么意思？

食品中不含颗粒状白糖和含添加糖的成分（但可能含有其他类型的天然糖）。

哪些食物上有这个声明？

果汁

这个声明告诉我什么信息？

不含添加糖的食物，如果汁，仍含很多天然糖。

## 清淡

这个声明是什么意思？

这种食物较原版来说，含更低的脂肪或卡路里。

哪些食物上有这个声明？

蛋黄酱

这个声明告诉我什么信息？

有时当包装上写着“清淡”时，提示食物的颜色较淡或质地较轻薄。

尽管食品声明会有所帮助，您最好还是查看营养成分板和成分列表。



# 了解您的食用份额

## 水果和蔬菜

蔬菜和水果，每日7-10份额

一份额等于：



中等大小水果，网球大小



绿叶蔬菜250ml ( 1杯 )



新鲜或冰冻水果或鲜切蔬菜125ml ( 1/2杯 )



干果，2汤匙

## 粮食产品，每日6-8份量

一份额等于：

- 煮熟的粮食 ( 米饭、燕麦、意大利面等 ) - 1/2杯
- 面包 ( 1片、1/2皮塔饼、1/2小面包圈 ) - 30克
- 谷物 ( 麸皮型1/3杯  
或片状2/3杯 ) - 30g
- 土豆泥 - 1/2杯
- 马铃薯，甘薯，山药 中等大小的1/2



## 牛奶和替代品

牛奶和替代品，每日2-3份额

一份额等于：



无糖酸奶，  
175克（3/4杯），  
普通或加水果底



脱脂牛奶，1%、2%，或大豆，  
杏仁或米浆250毫升（1杯）



奶酪（不高于15%乳脂）  
50g（1.5盎司）

## 肉类和替代品

肉类和替代品，每日2-3份额

一份额等于：



75克或2.5盎司脂肪鱼、瘦牛肉，  
猪肉，鸡肉或火鸡



3/4杯豆、扁豆、豌豆（煮  
熟的或听装）



60毫升（1/4杯）带壳坚果  
或种子



30毫升（2汤匙）花生或杏  
仁黄油



2个鸡蛋

## 油和脂肪

油脂，每日2-3汤匙

（一汤匙有3茶匙）  
一份额等于：



1茶匙油



1/8牛油果=1茶匙



1茶匙黄油或  
非氢化人造黄油

# 记录您吃什么和喝什么

坚持食物日记的贴士：

- 记录您在两个工作日和一个周末日所吃的东西
- 每天使用单独的页面
- 使用食品日记样板和本手册中“了解您的饮食份额”部分来帮助您完成日记。

让医生给您推荐一名注册营养师，一旦您填好日记请咨询您的营养师。

### 示例：我的每日食物日记

时间	我吃了什么 ( 请提供详情 )
上午八点	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2片全麦面包和2茶匙人造黄油</li><li>- 1个中等大小的香蕉</li><li>- 8盎司或1杯 ( 250毫升 ) 1%牛奶</li><li>- 加1汤匙奶油、1茶匙糖的咖啡</li></ul>
上午十点	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1个中等大小的苹果</li></ul>
下午一点	<ul style="list-style-type: none"><li>- 听沙丁鱼，罐装，浸在柠檬汁中</li><li>- 2片黑麦面包</li><li>- ½杯或6个樱桃番茄</li><li>- 2个柑橘</li></ul>
下午四点半	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¾杯1%乳脂酸奶，加肉桂</li><li>- ¼杯无盐杏仁</li></ul>
晚上七点	<ul style="list-style-type: none"><li>- 6盎司三文鱼，用调味品烤</li><li>- 调料：1汤匙油、柠檬汁、香料</li><li>- 1杯野生米、煮熟的</li><li>- 1杯菠菜，和蘑菇一起煮，加1茶匙油</li><li>- 1杯西兰花，煮，不加油</li></ul>

### 我的每日食物日记

时间	我吃了什么	吃了多少

## 我的每日食物日记

时间	我吃了什么	吃了多少

## 我的每日食物日记

时间	我吃了什么	吃了多少



## 更多信息

心脏学院

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

Cookspiration

[www.cookspiration.com](http://www.cookspiration.com)

US Dry Pea & Lentil Council

[www.pea-lentil.com](http://www.pea-lentil.com)

Pulse Canada

[www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)

Canadian Lentils

[www.lentils.ca](http://www.lentils.ca)

Half Your Plate

[www.halfyourplate.ca](http://www.halfyourplate.ca)

Unlock Food

[www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca)

Call 1-877-510-5102 to talk to a Registered Dietitian for free

Heart and Stroke Foundation

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

Dietitians of Canada

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Sodium 101

[www.sodium101.ca](http://www.sodium101.ca)

Nutrition Action  
<https://cspinet.org/>

Health Canada  
[www.healthycanadians.gc.ca](http://www.healthycanadians.gc.ca)

Oldways  
[www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

Spilling the Beans  
Julie Van Rosendaal, Sue Duncan

The New Moosewood Cookbook  
Mollie Katzen

The New Becoming Vegetarian  
Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

Becoming Vegan  
Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.



大学健康  
多伦多康复中心

心血管预防和康复计划网络

347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

电话: (416) 597-3422 ext. 5200

网站: [www.healthuniversity.ca](http://www.healthuniversity.ca)

未经多伦多大学健康网络康复中心的心血管预防与康复项目的书面许可，不得复制或转载本指南中的任何内容或图像。