



第12周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：膳食纤维

膳食纤维是身体无法分解的植物成份。纤维仅存在于植物性食物中。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 膳食纤维的类型
- 膳食纤维为什么重要
- 您每日需要多少膳食纤维

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：健康的饮食方式](#)

4.尝试学习活动：

- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)