

# 第16周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务



## 学习重点：盐

加拿大人吃的钠过多。盐（氯化钠）是饮食中最常见的钠形式。饮食中钠含量过多与高血压和体液潴留有关，增加心脏病风险。

### 1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 哪些食物含钠过高
- 选择低钠食物有哪些窍门

### 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：

- 建立愿景和设定目标
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)