

【控制膽固醇：吃出心臟健康】改善貼士提提你

在生活習慣中作出小改變，有助控制高血膽固醇情況，以達致心臟健康。

不妨考慮從今天起，試試以下的建議吧！

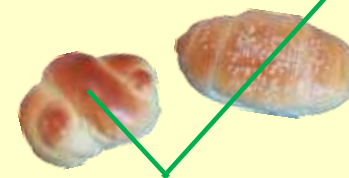
1. 減少攝取飽和脂肪

- ☐ 吃肉時去皮、去肥膏
- ☐ 以瘦肉代替午餐肉、香腸等加工肉類
- ☐ 閱讀成分標籤，少選以「椰子油」或「棕櫚油」製作的食品
- ☐ 習慣閱讀營養標籤及成分表，選低脂產品



2. 減少攝取反式脂肪

- ☐ 少吃牛角包、酥皮蛋撻、雞批等（一星期不多於一次）
- ☐ 減少吃餅乾（曲奇／夾心餅等）次數和分量
- ☐ 閱讀成分標籤，少選擇以「氫化植物油*」製作的食品



*「氫化植物油」包括：「氫化植物油 Hydrogenated vegetable oil」、「起酥油 Shortening」、「部分氫化植物油 Partially hydrogenated vegetable oil」、「氫化脂肪 Hydrogenated fat」、「人造牛油 Margarine」

3. 限制進食含高膽固醇的食物

- ☐ 限制內臟，例如：牛肚、豬腸、牛腩、牛尾、雞肝、鴨腎、魚頭、魚腩等
- ☐ 限制「膏」、「卵」等食物，包括：蝦膏、蟹膏、魚子、蟹籽等
- ★ 雞蛋、蝦、蟹、貝類海產（如蜆、鮑魚等）、魷魚等，膽固醇較高但脂肪較低，可以作「肉、魚、蛋及代替品」適量進食。一般女士每日可進食五至六兩「肉、魚、蛋及代替品」，例如進食雞蛋一隻便作一兩肉換算。



4. 增加攝取較健康的不飽和脂肪

- ☐ 每星期吃兩次魚
- ☐ 選用橄欖油、芥花籽油、葵花籽油、粟米油、花生油等食油
- ☐ 選擇原味非油炸果仁（如：杏仁、開心果、核桃等）為健康小食



衛生署

5. 增加進食纖維素豐富的食物

- ☐ 每天吃一碗半蔬菜（煮熟計）
 - ☐ 完成以上目標後，每天額外增加半碗菜
- ☐ 每天吃 2 份水果（分量約 2 個女士拳頭般大）
- ☐ 吃全穀類食物如全麥麵包、紅糙米、小米、燕麥米、麥皮
- ☐ 以乾豆類或豆類製品（豆腐、鮮腐竹）代替肉類



6. 在出外用餐時，

- ☐ 優先選擇清湯麵飯，避免炒、焗的選擇
- ☐ 要求「醬汁另上」，減少「撈汁」
- ☐ 多叫一客「走油／全走／湯上」灼菜
- ☐ 要求少飯，控制食量
- ☐ 優先選擇清水、清茶；要求餐飲「走甜」或「糖水另上」



7. 減少鹽糖攝取量

- ☐ 少用現成醬汁，如：咖哩醬、柱候醬、南乳、腐乳、白汁、豉油、魚露等
- ☐ 少用一些鹽烹調
- ☐ 多以天然食材調味，如：薑、蔥、蒜、胡椒、番茄、洋蔥、香茅、羅勒、迷迭香、百里香等
- ☐ 優先選擇清水、清茶；減少含糖的紙包飲品、汽水、能量飲料



8. 增加運動量

- ☐ 多做帶氧運動（如急步行、踏單車、緩步跑）。每天最少累積 30 分鐘（或每週 3 小時）運動
- ☐ 增加日常活動，如：步行，行樓梯等