

心血管飲食原則

一、選擇均衡飲食且原型食物

配合飲食指南六大類食物攝取，多選擇天然食物少加工。



二、三低一高飲食

* 低油

1. 選擇瘦肉，避免動物性油脂。
2. 多利用蒸、煮、烤、紅燒、涼拌等的烹調方法。
3. 部分加工類食品添加油脂。



* 低鹽

1. 避免加工製品。
2. 少使用含鈉量高的調味料，例如鹽、醬油、味精、番茄醬等。
3. 烹調時，可使用白醋、蔥、薑、蒜、八角、檸檬汁等增加食物風味。



* 低糖

1. 少攝取甜點或含糖飲料。
2. 少吃勾芡食物(如:羹、濃湯、燴飯、咖哩)。
3. 適量且直接攝取新鮮水果，避免喝果汁。

* 高纖維

1. 白米飯添加糙米飯或五穀雜糧飯。
2. 增加蔬菜攝取量。



三、理想體重、良好生活型態

