

健康饮食，守护心脏健康



养成有益心脏健康的饮食习惯有助降低患心脏病、中风和高血压的风险。我们摄入体内的食物可以提供营养和能量，让身体和大脑维持正常运转。下面我们就来了解如何挑选营养食材，以保护心脏、提升整体健康水平。

防控高血压饮食法 (DASH) 是一套已被证明有助降低血压的膳食方案，主要涵盖三大核心理念。

核心理念 1	核心理念 2	核心理念 3
降低钠摄入量	增加水果、蔬菜、全谷物食物、瘦肉蛋白、坚果、种子、豆类制品和低脂奶制品的摄入量	限制添加糖、酒精、甜味饮料、红肉或加工肉类，以及其他各种加工食品的摄入

核心理念 1 - 降低钠（盐分）摄入

目标：每日钠摄入量低于 2300 毫克

• 减低钠摄入量的方法：

- 控制烹饪及饮食中的额外盐分摄入。
- 选择天然 / 低加工食品，而非高度加工食品。
例如，选择新鲜土豆，而不是薯条或薯片。
- 使用无盐和低钠调味品。
例如，香料和草本植物可在不增加钠含量的情况下增添食物风味。
- 生鸡肉在包装前可能会被注射含钠溶液。烹饪前请记得用水浸泡。

核心理念 2 - 多吃有益心脏健康的食品

• 水果 - 新鲜水果、冷冻水果、干果、罐装水果

- 选择使用 100% 天然果汁（而非浓糖浆）浸泡的罐装水果。
- 干果应选择无糖添加类。

• 蔬菜 - 新鲜蔬菜、冷冻蔬菜、罐装蔬菜

- 选购带“低钠”或“无添加盐”标签的蔬菜。

• 全谷物 - 尽可能选择 100% 全谷物食品

- 可包括玉米制品（如玉米饼）。
- 此外还可选择糙米、保加利亚小麦、苔麸 (Teff)、斯佩尔特小麦、高粱和藜麦等。
- 商业品牌的全谷物产品包装通常带有黄色的全谷物认证标识。标识数量视品牌而定。



- 瘦肉蛋白 - 禽肉（鸡肉、火鸡肉）、鱼肉、鸡蛋
- 低脂乳制品 - 含 1% 或 2% 脂肪的低脂牛奶、脱脂牛奶、奶酪、酸奶
 - 用原味希腊酸奶代替酸奶油。
 - 尝试选择由坚果、豆类、燕麦、大豆或大米制成的植物性奶制品替代品。
- 坚果、种子、豆类 - 整颗坚果 / 种子、坚果 / 种子酱、罐装豆类或干豆类
 - 坚果和种子（无论是整颗还是酱）最好选择轻盐或无盐版本。
 - 罐装豆制品和扁豆制品应选择标明“低钠”或“无盐添加”的品牌。使用前需用水清洗。



核心理念 3 - 限制以下食物和饮品的摄入：

- 含糖饮料 - 苏打水、果汁、加糖咖啡或茶、能量饮料、运动饮料
- 酒精饮品
- 红肉 - 猪肉、牛排、牛肉末、野味肉
- 加工肉类 -- 熟食冷盘、熏肉、萨拉米香肠、腊肠、热狗、腌牛肉
- 甜食 -- 糖果、糕点、冰淇淋、甜点、烘焙食品
- 全脂乳制品——全脂牛奶、冰淇淋、浓奶油、全脂酸奶或奶酪

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

基于 DASH 饮食视角了解营养成分标签

步骤 1：找到食用份量一栏。这是理解食品营养的基础数据，用于帮助理解下方营养成分的含量。

步骤 2：查看反式脂肪含量。理想状态应为 0 克。

步骤 3：查看钠含量。如果每份食品的钠含量低于 300 毫克，则被视为 DASH 友好型食品。

步骤 4：查看钾含量。如果每份食品的钾含量超过 250 毫克，则被视为富含钾的食品。

改编自美国国立卫生研究院国家心肺血液研究所出品的《DASH 饮食计划》
 请向您的医生或注册营养师咨询，以量身定制营养计划。



访问 www.challiance.org/hypertension
 或扫描二维码，了解更多信息。