

冠狀動脈疾病患者飲食指導

冠狀動脈疾病的預防及控制，除藥物治療外，飲食的配合亦相當重要。造成冠狀動脈血管硬化的原因很多，而高血壓、高血脂及糖尿病為主要的三個危險因子。若飲食上能針對上述三項危險因子而採取低鈉鹽、低醣及限制油脂、膽固醇的攝取、增加高纖蔬果，再配合藥物治療及適當的運動，則可有效控制疾病的進程以維持健康。飲食原則如下：

一、低鹽攝取

低鹽飲食是控制高血壓飲食原則最重要的前提，因過多的鹽分不僅會影響血壓、增加心臟的負擔，更會增加腎臟的工作量。

一般人飲食攝取中，鈉都是過量，建議既使是一般人都應低於 8~10 公克，而高血壓患者則需更為嚴格，建議每日鈉的攝取量控制在 3 公克以下(約相當於 7.6 公克的食鹽)。

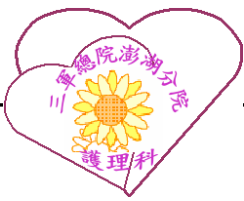
此外，除低鹽外，各種調味料(如沙茶醬、蠔油、醬油膏、味增、豆瓣醬等)、醃製食品如鹹魚、鹹蛋、罐頭、肉醬、泡菜臘肉、火腿、豆腐乳及筍乾等都應減少攝取。蔬菜中芹菜、芥菜、菠菜、紫菜或海帶的鈉含量亦較高，盡可能也避免攝取過量。此外減少外食也是控制鹽分攝取的方法。調味可改以醋、蕃茄、金針、鳳梨、檸檬、香菇、九層塔、青椒等物質；利用中藥材(枸杞)、薑、蒜、蔥或香菜等香氣物質來促進食慾。

二、低油、低膽固醇攝取

選擇植物性油較動物性油佳，若能利用清蒸、水煮、清燉、滷、或涼拌等烹調方式則更能減少油脂攝取。少吃油炸、肥肉、動物皮等食物，盡量以白肉(魚、雞肉)取代紅肉(豬或牛肉)。

☞低膽固醇與含適量脂肪之飲食建議表

◎建議採用	⊗避免使用
◇高纖維食物：新鮮水果、蔬菜、燕麥及全麥麵包	◇蛋(每週不超過三個)
◇植物油：如橄欖油、沙拉油、葵花子油及花生油	◇奶油、牛油、豬油、回鍋油
◇紅豆、綠豆湯及瘦肉，如：新鮮雞、鴨、魚肉	◇全脂牛奶、炸薯條、薯片或速食漢堡
◇清蒸、水煮、清燉、滷、或涼拌食物	◇肥肉、雞皮、腦、心、肝、腎等動物內臟
	◇魚卵、蛋黃、蝦卵、蟹、章魚、魷魚



三、低糖攝取

絕大多數人喜歡的味道是甜味，而糖乃重要的甜味來源。糖除了熱量外不含任何營養，它容易影響食慾，造成營養不均衡，更是刺激血脂肪上升導致肥胖的元兇。因此，對血壓也有一定程度的影響，故若能以開水和淡茶來取代市售的飲料或咖啡、減少零食與糕餅類食物，便能有效控制過多糖類的攝取。

四、高纖攝取

膳食纖維不僅能通便、整腸及排除體內毒素，更可以促進飽足感以助於控制膽固醇、避免因過量飲食造成肥胖。從食物中攝取膳食纖維是最經濟實惠的方法：以糙米、胚芽米、燕麥等全穀類或全麥麵包做為主食；每天至少五份蔬菜水果；增加豆類或海藻類的攝取頻率；進食水果或蔬菜盡量不吐渣，特別是以整份水果進食會比喝果汁好，或榨果汁盡量不濾渣等，如此即可攝取足夠之膳食纖維。

☞ 怎麼吃最健康之飲食建議表

☺ 建議使用

- ◇ 全穀類如：糙米、燕麥、全麥麵包、黑麥麵包、大麥、紅豆、綠豆、麩皮、麥質穀類等
- ◇ 乾豆類如：黃豆、毛豆、黑豆
- ◇ 根莖類蔬菜、葉菜類蔬菜、豆科植物、海藻類
- ◇ 連皮水果，香蕉、蘋果、草莓、和柑橘類水果

參考文獻

- 王秀伯(2010)．少鹽預防心臟病的效果和戒菸一樣好．*健康世界*，291，14。
- Medicine Online (2003). *Diet for Coronary Artery Disease, Known As CAD - Heart Disease and Diet*. Retrieved from <http://www.medicineonline.com/articles/D/2/Diet-for-Coronary-Artery-Disease-Known-As-CAD/Heart-Disease-and-Diet.html>