

## 健康食物 明智之選

原因是健康的食物可降低壞膽固醇及減少患心臟疾病的危機。

健康的生活方式可顯著地提昇您的治療成功率，並可幫助維持良好的心血管健康。進食低飽和脂肪食物可幫助降低壞膽固醇(LDL-C)，及減少您患心臟疾病的危機。以下圖表可助您作出健康、簡易的選擇——由最佳的食物選擇至哪些食物您應該避免，以均衡的美食為您增添生活趣味。<sup>4</sup>

食物類別	肉類及肉類代替品	奶類產品	水果及蔬菜	脂肪及油	穀類	小食及甜點
<b>最佳選擇</b>	瘦肉 去皮雞肉及火雞肉 魚* 豆類及豆腐 蛋白	脫脂奶 含少於 1%奶類脂肪 (MF)的乳酪 脫脂酸奶油	新鮮、雪藏 或罐頭蔬菜	橄欖油 菜籽油 紅花籽油 芝麻油  非氫化人造牛油	全麥及 穀類產品， 麵包及麵條  糙米 燕麥 燕麥麩	無脂肪 爆谷 Pretzel 焗製薯片 天使蛋糕 每一份量 含少於 5克脂肪的 曲奇餅
<b>有限制 進食</b>	蛋黃 果仁及種子** 蠔	含2%MF的奶 及乳酪 含20%MF 的芝士 冰凍乳酪	橄欖，牛油果， 椰子**	低脂沙律醬	麥果類 五穀黍薊片， 餅乾	糖果 甜味及鹹味 小食 含5克或以上 脂肪的 曲奇餅
<b>避免</b>	肥肉*** 煙肉，香腸， 經加工處理 的肉類， 醃製熟肉***	全脂奶*** 普通芝士*** 奶油，酸奶油， 雪糕***	以牛油、 奶油醬汁 烹調或經油炸 的蔬菜	牛油，豬油， 煙肉油，椰子及 棕櫚核油， 人造牛油(硬)  奶油醬汁†	任何以起酥油 焗製的 食物及/或糖†  牛角包 炸甜圈 丹麥甜糕餅†	薯片 芝士條 及其他鹹味 小食†  酥皮甜點†

- 資料取自 'Fahey TD et al' <sup>4</sup>

\* 含高 Omega-3 及 Omega-6 脂肪酸的食物能使血液增加好益固醇及減少壞膽固醇。  
 \*\* 這些食物含有健康的脂肪，但亦有高卡路里。  
 \*\*\* 動物脂肪及高脂肪奶類產品均為飽和脂肪的來源。  
 † 薯條及其他油炸食物，起酥油，加工小食，曲奇餅及糖果均為轉移脂肪的來源。