

HEALTHY DIET

健康心臟飲食的秘訣

以飲食來預防心臟病和加強心臟健康



健康心臟飲食的秘訣

以飲食來預防心臟病和加強心臟健康

控制體重和定期運動是保持你的心臟健康的關鍵,而你所吃的食物也可能對心臟健康有幫助。專家說,食用有利於心臟健康的飲食可減少心臟疾病或中風的風險。心臟疾病仍然是美國男性和女性的頭號殺手,這是重要和令人驚怕的消息。

通過了解你的食物選擇是如何影響您的心臟健康,您可以知道防止心臟疾病和高血壓的方法。了解哪些食物對你的心臟健康有幫助,可以提高你生活的質數

十種最好預防心臟病的食物

1. 燕麥粥 - 富含纖維的超級食品, 可以降低低密度脂蛋白 (壞膽固醇LDL) 的水平, 並有助於保持動脈暢通。
2. 三文魚 - 富有omega-3脂肪酸
3. 牛油果-不飽和脂肪 (monounsaturated fat).
可以幫助降低在你的身體低密度脂蛋白水平, 同時提高在你的身體高密度脂蛋白膽固醇的數量。
4. 橄欖油 -降低壞的低密度脂蛋白膽固醇和減少發展心臟病的風險
5. 果仁 (mono- and polyunsaturated fats).
堅果 (macadamia), 核桃, 杏仁
6. 莓果類 (berries)
7. 豆類-扁豆 (lentils) 黑豆, 紅豆
他們擠滿了omega-3 脂肪酸, 鈣, 可溶性纖維
8. 菠菜-葉黃素, 葉酸, 鉀和纖維
每天吃多份蔬菜可削減心臟疾病的風險
9. 黃豆(soy)- 豆漿
10. 亞麻仁 (flaxseed)



2-minute Oatmeal Recipe

2分鐘燕麥粥食譜

煮熟燕麥片, 把堅果或杏仁放在燕麥片中, 可以加小量的蜂蜜 方便美味