

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 心血管疾病之飲食原則



### 一、預防心血管疾病之重要性

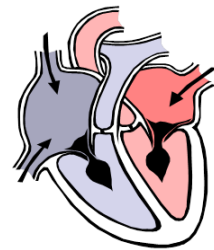
據衛生署「國人十大死因」統計：腦血管疾病、心臟疾病、高血壓性疾病為歷年十大死亡原因之一，且罹患心血管相關疾病的人口亦不斷地增加；因此藉由飲食的調整，以預防與解決心血管相關疾病發生，為國人必須重視的課題。

### 二、罹患心血管疾病常見原因

遺傳、飲食、肥胖、高血壓、高血脂症、糖尿病、缺乏運動等。

### 三、心血管疾病患者飲食原則

1. 避免常食用含鈉量高的食物。
2. 避免食用含蔗、果糖等純糖之高熱量飲食，如糕餅、小西點、甜飲料等。
3. 少吃膽固醇高的食物。
4. 多食用富含纖維的食物。
5. 每日攝取適當之營養素。
6. 食用易咀嚼消化的食物。
7. 增加高纖維食物的攝取，如高纖維的蔬菜食物、全穀類食物、或未加工的豆類，如葉菜類、竹筍、茼蒿、糙米、燕麥、全麥麵包、黃豆、紅豆、綠豆等。



高雄榮民總醫院  
臺南分院 K·V·G·H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作DI03