

促进心脏健康的功能性食品

功能性食品 (Functional food) 是指除了包含基本营养价值外，还含有健康有益成分的食品。如果经常摄取有效的食用量，功能性食品也可能降低患某些疾病的风险。

在均衡饮食的基础上食用功能性食品，并经常锻炼身体，可有助于改善胆固醇水平。



TC

总胆固醇

血液中所有种类的胆固醇的总和。



LDL

低密度脂蛋白胆固醇

俗称坏胆固醇，会导致胆固醇在血管壁上沉积，形成动脉粥样硬化斑块。



TG

三酸甘油酯

人体内的一种血脂肪。高三酸甘油酯会提高患心脏病的风险。








HDL

高密度脂蛋白胆固醇

俗称好胆固醇，可以清除血液中超额胆固醇，减少动脉壁上的胆固醇沉积。

与其依赖这些功能性食品，保持心脏健康的关键还是需要通过多样化的健康饮食。养成阅读食品标签上营养信息栏的习惯，以了解食品中功能性成分的含量！

功能性食品和食用量	可能有助于。。。。	食物来源
<p>β-葡聚糖 (可溶性纤维)</p> <p>摄取目标： 一天3克</p> <p>持续时间： 每天，至少4周</p>	<p>↓</p> <p>TC</p> <p>↓</p> <p>LDL</p>	<p>3克β-葡聚糖的例子：</p> <p> 生燕麦 (¾ 杯或10汤匙或75克)</p> <p> 燕麦麸粉 (2勺)</p> <p> 煮熟的薏米 (1杯或200克)</p>
<p>大豆蛋白</p> <p>摄取目标： 一天25克 (一天3份)</p> <p>持续时间： 每天，至少6周</p>	<p>↓</p> <p>LDL</p>	<p>1份大豆蛋白的例子：</p> <p> 毛豆 (½ 杯或75克)</p> <p> 豆花 (1碗或250克)</p> <p> 豆腐 (½ 块)</p> <p> 天贝 (¾ 块或40克)</p> <p> 豆奶 (1杯或250毫升)</p>
<p>Omega-3脂肪酸</p> <p>摄取目标：一天 0.5克或每周享用 一份鱼类2-3次</p> <p>持续时间： 至少6-8周</p>	<p>↓</p> <p>TG</p> <p>↑</p> <p>HDL</p>	<p>主要来自油性鱼类：</p> <p> 三文鱼、金枪鱼、鳕鱼、 马鲛鱼、鲱鱼 (1个手掌大小或120克)</p> <p> 罐头马鲛鱼 (½ 罐或120克)</p> <p> 罐头金枪鱼、沙丁鱼 (1小罐)</p>

功能性食品和食用量	可能有助于。。。。	食物来源
<p>植物固醇*</p> <p>*患有谷固醇血症、植物固醇血症的人群不建议食用植物固醇强化食品</p> <p>摄取目标： 一天2克 (一天2-3份)</p> <p>持续期间： 每天，至少3周</p>	<p>↓</p> <p>TC</p> <p>↓</p> <p>LDL</p>	<p>1份植物固醇的例子：</p> <p> 植物固醇强化牛奶 (1杯或200毫升)</p> <p> 植物固醇强化果汁 (1瓶或70毫升)</p> <p> 植物固醇强化酸奶 (1/2 杯或70克)</p> <p> 植物固醇强化奶粉 (3汤匙或31克)</p>
<p>坚果与瓜子</p> <p>(单元不饱和脂肪酸、多元不饱和脂肪酸)</p> <p>摄取目标： 一天30克</p> <p>持续时间： 每周4-5次，最少 4-12周</p>	<p>↓</p> <p>LDL</p>	<p>30克坚果与瓜子的例子：</p> <p> 1把无盐南瓜子、葵花子、杏仁、腰果、核桃</p> <p> 奇亚籽、亚麻籽 (2汤匙)</p> <p> 坚果油 (1汤匙或15毫升)</p>

将功能性食品融入饮食的小贴士

β-葡聚糖

在饮料中加入燕麦或燕麦麸粉



在自制烘焙食品中加入燕麦或薏米
(例如松饼、曲奇饼、蛋糕)



将薏米作为消暑清凉饮料之一 (记得也把薏米吃掉)



在大米中加入薏米烹煮



大豆蛋白

烹饪时，把豆腐、天贝或毛豆加入料理内以代替肉类



外出用餐时，可选择豆腐或其他大豆蛋白食品



豆花也可以作为较健康的饭后甜点选择之一 (要求少糖浆，或者以无糖豆奶代替糖浆)



将功能性食品融入饮食的小贴士

植物固醇*

*患有谷固醇血症、植物固醇血症的人群不建议食用植物固醇强化食品

在咖啡、茶或麦芽饮料中加入植物固醇强化低脂牛奶



煮汤或咖喱时，用植物固醇强化牛奶代替椰奶



用餐时同时食用植物固醇食品可以加强功效



Omega-3脂肪酸

烹饪时，用油性鱼类代替肉类，例如沙丁鱼、金枪鱼、马鲛鱼、鲱鱼



将功能性食品融入饮食的小贴士

在汤或沙拉里加入坚果或瓜子



用无盐或无糖坚果酱代替含糖的面包涂抹酱 (例如果酱、咖椰酱)



坚果与瓜子

选择无盐坚果作为更健康的零食选项



将坚果分装到密封袋中，或亲自剥开坚果，以减慢食用速度



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure