

心脏病的健康饮食指南

心脏病包括一系列影响心脏的疾病。您可以通过健康的饮食和生活方式，来预防或改善多种类型的心脏病。健康饮食是维持心脏健康的策略之一。

有益于心脏健康的饮食贴士

1. 从各类食物中摄取有益于心脏健康的食物，并遵循其建议的食用量



糙米、全麦面包、燕麦、印度烧饼 (Chapati)



蔬菜水果



油性鱼



瘦肉



豆腐、坚果、豆类



低脂乳制品



含有不饱和脂肪的食用油和涂抹酱

要确定适合您每日需求的食用份量，请参阅下表：

Food Groups	Recommended number of servings per day							
	6 months (181 days) - 12 months	1-2 years	3-6 years	7-12 years	13-18 years	19-50 years	51 years & above	Pregnant & lactating women
Brown Rice & Wholemeal Bread	1-2	2-3	3-4	5-6	6-7	5-7	4-6	6-7
Fruit Vegetables	½	½ - 1	1	2	2	2	2	2
	½	½	1	2	2	2	2	3
Meat & Others <i>of which</i> Dairy Foods or Calcium-Rich Foods	2	2	2	3	3	3	3	3½
	1½	1½	1	1	1	½	1	1

My Healthy Plate - recommended servings per day reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

为什么有不同的食用份量？

营养需求因人而异。您的营养师将根据您的需求和活动量来指导您所需的份量。

2. 增加纤维的摄取量

多吃纤维有助于降低胆固醇水平，减少患上心脏病的风险。

多吃水果、蔬菜、全谷物和豆类。



目标是每天至少摄入一半的全谷物，以及2份水果和蔬菜。



糙米、豆类

谷物中要有一半是全谷物！



每天2份水果 + 2份蔬菜！

水果 (1个食用份量)



1小个苹果、橙、梨
或芒果 (130克)



1片木瓜、黄梨或西
瓜(130克)



10粒葡萄或龙眼
(50克)



1个中型香蕉



¼ 杯的干果 (40克)

My Healthy Plate - fruit serving sizes reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

蔬菜 (1个食用份量)



¼ 圆盘煮熟的蔬菜



150克生的叶类蔬菜



100克生的无叶蔬菜



¾ 杯煮熟的叶类蔬菜



¾ 杯无叶蔬菜

My Healthy Plate - vegetables serving sizes reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

3. 低钠饮食

高钠饮食可增加患上心脏病的风险。

建议每人每天的钠摄入量不超过2000 - 2400毫克



这相当于1茶匙 (5克) 的盐！

降低钠摄取量的饮食贴士

A. 居家烹饪



- 少用盐、调味料和酱料
- 使用天然香草和香料来调味



- 使用新鲜的蔬菜来熬煮羹汤以代替高盐分的即食羹汤



- 用简单的烹饪方式例如炙烤、烘焙或烧烤来准备食物，无需添加浓厚的酱汁、面包屑或面糊



B. 出外购物



The image shows a transition from processed and pickled foods to fresh foods. On the left, there is a fried egg, imitation crab sticks, fried chicken nuggets (with a red downward arrow), pickles, and a tin of tuna. A green arrow points to the right, where there is a carton of eggs, fresh salmon, a plate of fish, and a variety of fresh vegetables like tomatoes, peppers, and leafy greens (with a green checkmark).

- 选择新鲜食品，减少加工或腌制食品



Two circular logos from the Health Promotion Board. The first is labeled 'No Added Sodium' and the second is labeled 'Lower in Sodium'. Both feature a pyramid graphic with the words 'HEALTHIER CHOICE' and 'Health Promotion Board'.

- 选择有“较低钠 (Lower in Sodium)”或“无添加钠 (No Added Sodium)”的“较健康选择标志 (Healthier Choice Symbol)”的食品



Two bowls of salt: one with pink Himalayan salt and one with white kosher salt.

💡 喜马拉雅盐、犹太盐、海盐或岩盐的钠含量几乎与食盐相同，应适量食用



A man in a grey jacket is looking at a small bottle, likely checking its ingredients.

- 查看食物成分列表。如果钠出现在前几个成份中或在同一个成分列表中出现了很多次，您应避免选择这些食品。

INGREDIENTS

Leaf Mustard, Vegetarian Soy Sauce, Sugar, Salt, Monosodium Glutamate, Sodium Metabisulphite

💡 钠也可被列为盐、海盐、植物盐、岩盐或名称中含有钠的化合物

- 您可以考虑使用较低钠的代盐。如果您患有肾脏病或在服用某些治疗高血压或心脏病的药物，请向您的营养师或医生咨询您是否适合使用低钠代盐。



C. 外出就餐

- 减少汤汁和酱汁的摄取
- 避免蘸酱
- 选择普通米饭而不是调味米饭或油饭

	钠的来源?	如何减少钠的摄取?
 <p>鱼丸面 (汤)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 鱼丸• 汤汁• 蘸酱	<ul style="list-style-type: none">• 把汤汁留下• 避免蘸酱
 <p>印度香饭 (Nasi biryani)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 酱汁• 米饭和肉的调味料	<ul style="list-style-type: none">• 减少酱汁的摄取• 与他人分享这道佳肴• 选择普通米饭
 <p>印度玛萨拉 (Chicken masala)</p>	<ul style="list-style-type: none">• 酱汁• 米饭和肉的调味料	<ul style="list-style-type: none">• 减少酱汁的摄取• 与他人分享这道佳肴
 <p>快餐</p>	<ul style="list-style-type: none">• 薯条里添加的盐• 加工肉制食品• 酱料	<ul style="list-style-type: none">• 要求无添加盐的薯条• 限制1个星期食用快餐1次• 避免蘸酱

4. 选择不饱和脂肪含量高的食物，少吃饱和脂肪和反式脂肪含量高的食物

	饱和脂肪和反式脂肪 提高您的胆固醇水平	
	单元不饱和和多元不饱和脂肪 降低您的胆固醇水平	

	高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)
“好的”胆固醇 - 有助于去除血液中的胆固醇	
	低密度脂蛋白胆固醇 (LDL)
“坏的”胆固醇 - 运载胆固醇到血管里沉积，造成血管阻塞	
	三酸甘油酯 (TG)
一种血液里的脂肪，可增加患心脏病的风险	

饱和脂肪和反式脂肪



增加低密度脂蛋白胆固醇 (LDL)



降低高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)

单元不饱和脂肪和多元不饱和脂肪



增加高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)



降低三酸甘油酯 (TG) 和低密度脂蛋白胆固醇 (LDL)

减少摄取饱和脂肪和反式脂肪的饮食贴士



- 减少油炸食品例如油条、咖喱角、炸香蕉、炸鸡的摄取，每周不超过2次



- 少吃加工肉类，例如培根、香肠、火腿、腌肉、午餐肉、肉干



- 少用椰子油/椰浆、黄油、奶油、三合一饮料、奶精、蛋黄酱、奶油沙拉酱、浓稠酱汁或肉汁



- 少吃薯片、甜甜圈、糕点、蛋糕、曲奇饼、冷冻披萨、冷冻油炸食品

INGREDIENTS

Wheat Flour, Water, **Vegetable Shortening**, Pork Meat, Vegetable Oil, Margarine, Sugar, Egg, Light Soya Sauce, Dark Soya Sauce, Oyster Sauce, Shallot,



查找成分列表中的“部分氢化油 (Partially hydrogenated oil)”或“植物起酥油 (Vegetable shortening)”以识别反式脂肪。

您知道吗？


自2021年6月起，卫生部禁止所有在新加坡售卖的食品使用部分氢化油。这包括在新加坡销售的脂肪、油和包装食品，无论是本地制造的还是进口的。

在烹饪和享用小吃时更健康的选择:

	与其选择这些	不如选择这些 
选择一把无盐坚果 (30克), 每周数次	 <p>薯片</p>	 <p>无添加盐的坚果</p>
选择富含 Omega 3 (一种多元不饱和脂肪) 的油性鱼类, 每周至少2次	 <p>炸鱼</p>	 <p>鲭鱼、三文鱼、沙丁鱼</p>
选择不饱和脂肪含量较高的涂抹酱	 <p>黄油、人造牛油条</p>	 <p>橄榄油/ 菜籽油的软装人造牛油、鳄梨</p>
烹饪时避免使用动物脂肪	 <p>猪油、酥油、鸭油</p>	 <p>菜籽油、橄榄油、米糠油</p>
选择低脂、无脂牛奶或椰浆	 <p>全脂牛奶、椰浆</p>	 <p>低脂或无脂牛奶、低脂椰浆</p>
避免使用高脂肪的烹饪方式	 <p>含有浓厚酱汁或油炸的蔬菜</p>	 <p>用少量的健康食油烹饪的蔬菜</p>

在外就餐时选择更健康的食物：

外出就餐时的小贴士	与其选择这些	不如选择这些 
<p>选择瘦肉而不是肥肉 去除明显的脂肪和皮</p>	 <p>带皮的肉 4茶匙油</p>	 <p>无皮的瘦肉 2茶匙油</p>
<p>选择清汤面，而不是酱汁面或炒面/干捞面条</p>	 <p>炒粿条 7.5茶匙油</p>	 <p>云吞汤面 1茶匙油</p>
<p>选择糙米或白米饭，而不是调味米饭/油饭</p>	 <p>鸡饭/ 椰浆饭/ 印度香饭 (饭而已) 2茶匙油</p>	 <p>无添加油</p>
<p>选择不含椰浆的菜肴</p>	 <p>叻沙 8茶匙油</p>	 <p>马来鸡汤面 (Mee soto) 2.5茶匙油</p>
<p>不加入炸葱、酱汁、菜汁和肉汁</p>	 <p>加入肉汁/ 酱汁 3茶匙油</p>	 <p>无添加肉汁/ 酱汁和油</p>

 = 1茶匙油 = 5克脂肪

5. 减少食用甜食和含糖饮料

摄取过多的糖分可能会增加三酸甘油酯水平并导致体重增加。新加坡保健促进局建议每天摄取的糖分不应超过10茶匙。这个建议是根据2000卡路里的摄入量计算。进一步减少到每天5茶匙的糖分摄取有助于减少体重并改善健康。

与其选择这些	不如选择这些 
 <p>红糖 / 白糖 / 冰糖 / 马六甲椰糖 / 糖浆 / 蜂蜜 / 椰糖 / 果糖 / 玉米糖浆 / 龙舌兰糖浆</p>	 <p>人造甜味剂 / 罗汉果提炼出来的糖</p>
 <p>炼乳</p>	 <p>低脂淡奶</p>
 <p>糖果</p>	 <p>无糖分糖果</p>
 <p>加糖的干果 / 罐头水果</p>	 <p>新鲜或冷冻水果</p>
 <p>撒上一层软糖或糖霜的蛋糕 / 布朗尼</p>	 <p>无软糖或糖霜的蛋糕 / 布朗尼</p>

与其选择这些	不如选择这些 
 <p>添加炼乳和糖的咖啡 (Kopi)</p> <p>4茶匙糖 </p>	 <p>黑咖啡 (Kopi-o-kosong)/ 黑咖啡加淡奶 (Kopi-c-kosong)</p> <p>无加糖 </p>
 <p>黑糖珍珠奶茶</p> <p>18茶匙糖 </p>	 <p>不含奶精或糖的茶</p> <p>无加糖 </p>
 <p>珍珠粉圆/ 果泥</p>	 <p>爱玉冻/ 芦荟/ 蒟蒻果冻/ 白珍珠</p>
 <p>厚厚一层的含糖涂抹酱 (例如果酱/ 咖椰)</p>	 <p>薄薄一层的无加糖涂抹酱</p>
 <p>含糖饮料</p> <p>2 - 6茶匙糖 </p>	 <p>不含糖饮料</p> <p>无加糖 </p>

 = 1茶匙糖 (5克) = 35卡路里

6. 日常饮食中添加植物固醇

在有益心脏饮食的基础上摄入足够的植物固醇能有效地降低胆固醇。建议每天摄入2克植物固醇。以每天喝2 - 3份添加植物固醇的牛奶为目标，以达到每天2克的总量。



7. 限制酒精的摄取

饮酒过量会增加三酸甘油酯水平，导致体重增加。如果您饮酒，请适量。男性以2标准杯为限，女性以1标准杯为限。

1个标准杯 = 10克酒精



330毫升
啤酒



100毫升
红酒



30毫升
烈酒

8. 戒烟并经常运动

吸烟会增加患心脏病的风险、提高血压并降低高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)。经常运动，尤其是有氧运动，可以降低血压，改善高密度脂蛋白胆固醇。



若有需要，在开始运动计划之前，尤其是在医疗程序之后，请咨询您的医生或物理治疗师。

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