屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
心血管疾病飲食指導

編　　號	ND心血管-015
製訂日期	2004.10
六修日期	2026.05

一、前言

由於國人飲食習慣、生活習慣的改變，血脂質過高，不加以控制，加上高血壓、抽煙等因素的影響，使脂質沉澱物沉積在血管壁上，越積越厚，以致血管管腔狹小血流不通，若不積極治療，最後會造成心肌梗塞。所以一旦出了問題要早日治療並修正飲食習慣，防止病情惡化，正確的飲食習慣可以幫助控制血脂、血壓與體重，降低心臟病與中風風險。

心血管疾病的飲食核心原則歸納為「三少一多」，即少油、少鹽、少糖，多纖維。維持理想體重、選擇健康的烹調方式、避免刺激性食物、適當補充營養素，以及養成良好的生活習慣，都有助於維護心臟血管健康。



二、飲食攝取原則

(一)少油——減少不健康脂肪攝取：

油脂過量容易導致高血脂、肥胖與動脈硬化。

☑ 建議做法	☒ 避免食物
➢ 烹調方式選擇「蒸、煮、燉、水炒」 ➢ 減少油炸、煎烤與重油拌炒 ➢ 改用植物油（橄欖油、芥花油、苦茶油）代替動物油脂或豬油	➢ 油炸食品（炸雞、薯條） ➢ 忌用反式脂肪（如氫化植物油、奶精、部分餅乾與糕點） ➢ 油酥點心（蛋塔、酥皮） ➢ 高油肉品（五花肉、香腸、培根）

(二)少鹽——控鈉護血壓：過多鈉會升高血壓、傷害血管與腎臟。

☑ 建議做法	☒ 避免食物
➢ 每日鹽攝取量控制在6克（約一平茶匙）以下 減少油炸、煎烤與重油拌炒 ➢ 烹飪減鹽，可多用蔥、薑、蒜、洋蔥、檸檬、香草增加風味 ➢ 選購「低鈉」或「無添加鹽分」的加工食品	➢ 醃漬品（醬瓜、泡菜） ➢ 加工食品（火腿、香腸、泡麵） ➢ 鹽酥雞、滷味、醬汁重口味的外食





(三)少糖——減少熱量與代謝負擔

糖攝取過多會導致肥胖、糖尿病及增加心血管風險。

☑ 建議做法	☒ 避免食物
➢ 使用天然甜味來源（如水果、南瓜） ➢ 習慣喝白開水、無糖茶飲 ➢ 注意醬料與加工食品中「隱藏的糖」（例如：番茄醬、沙拉醬、調味乳）	➢ 含糖飲料（汽水、珍奶、手搖飲） ➢ 糖果、糕點、甜麵包 ➢ 罐頭水果、甜酒釀等加工甜品

(四)多纖維——清血脂、助代謝

膳食纖維能降低膽固醇、穩定血糖、促進腸道健康。

☑ 建議做法	☑ 推薦食物
➢ 每日蔬菜攝取建議至少 3 碗(熟菜)、水果 2 份 ➢ 優先選擇未精製穀物（糙米、燕麥、地瓜、南瓜） ➢ 增加豆類、堅果、種子攝取	➢ 高纖蔬菜(地瓜葉、青花菜、紅鳳菜、芹菜） ➢ 全穀雜糧（糙米、紫米、薏仁） ➢ 水果（奇異果、蘋果、芭樂、香蕉） ➢ 黑豆、紅豆、毛豆、杏仁、核桃





除了健康飲食，還要搭配：

- **規律運動**：每週至少 150 分鐘中等強度運動（如快走、騎腳踏車）
- **維持理想體重**：避免肥胖與脂肪堆積
- **戒菸、限酒**：遠離心血管風險因子
- **定期健檢**：了解血壓、血脂、血糖數值

「心血管疾病預防重於治療，養成健康飲食習慣，為自己和家人的健康把關！」



※諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【心血管疾病飲食指導】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國_____年_____月_____日