



強化血管 食材守護

心臟病在香港最常見的致命疾病中居第三位，預防疾病不可掉以輕心，除了適當運動和不要吸煙，我們亦可從飲食習慣開始，營養師建議早、午、晚三餐多以三文魚、核桃和各類型蔬果入饌，減低膽固醇，增強血管功能，務求全天候護心。

增強血管彈性

日常的情緒變化都會影響血壓，血管的暢通很重要，尤其是年長人士，否則會有爆血管的風險。平日只要保持良好飲食習慣，便能遠離「心病」。**聖雅各福群會**社區營養服務及教育中心註冊營養師黃綺雯（Cora）表示：「以食材護心，可選擇有助血管彈性的食物，以減低血管硬化和阻塞的風險。平日餐單中，不妨多添加含有奧米加3脂肪酸的食物如三文魚和核桃，這是人體必須的脂肪酸，能降低血液中壞膽固醇，能保護血管壁。

除此以外，Cora建議日常飲食可加入不同顏色的蔬菜，例如三色甜椒、番茄、菜心、紅菜頭和粟米等，它們跟蒜子、薑和洋蔥同樣含有抗氧化營養素，可抵抗游離基和保護心臟的細胞，增強抵抗能力。

降低膽固醇

大部分人都知道蔬果含有大量纖維素，多吃有益，Cora解釋：「蔬果的水溶性纖維會與膽汁結合，並且把它排出體外，有助降低血液中的膽固醇，同時減慢身體對血糖的吸收；在血壓控制方面，香蕉、橙、西芹和牛蒡含有鉀質，適量的進食有助調節血壓，減低患高血壓及中風的危機。」

健康飲食有效控血壓

Cora提醒，選擇護心餐單時，除了揀有助心臟健康的食材外，亦需要保持健康飲食的原則，例如使用蒸、灼的煮法，減少用油、糖和鹽等，減低心臟負荷。Cora更為大家設計了護心餐單，當中的「雲耳紅棗杞子荷香蒸魚柳」，特別配搭了紅棗、薑汁、杞子和荷葉4種具有天然香味的食材調味，可減少使用人工調味料。她亦以蜜糖芥末汁代替田園沙律中的沙律醬，當中的不飽和脂肪酸可降低血液中的膽固醇，亦可考慮以橄欖油和檸檬汁代替。

護心餐單

早餐

- A. 香蕉核桃燕麥片、脫脂奶或豆奶
- B. 鮮果乳酪麥方脆、鮮橙汁

午餐

- A. 香杧三文魚紅菜頭壽司、田園沙律蜜糖芥末汁
- B. 鮮茄洋葱雜菌雞柳、上湯杞子浸菜心

晚餐



A. 雲耳紅棗杞子荷香蒸魚柳、薑汁炒芥蘭

B. 西芹甜椒炒鮑鳥柳、蒜子牛蒡浸勝瓜

文：Sara

攝：Chun、資料圖片

鳴謝：[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心註冊營養師黃綺雯 (Cora)

心臟病在香港最常見的致命疾病中居第三位，預防疾病不可掉以輕心，除了適當運動和不要吸煙，我們亦可從飲食習慣開始，營養師建議早、午、晚三餐多以三文魚、核桃和各類型蔬果入饌，減低膽固醇，增強血管功能，務求全天候護心。

文：Sara 攝：Chun、資料圖片
鳴謝：聖雅各福群會社區營養服務及教育中心註冊營養師黃綺雯 (Cora)

強化血管 食材守護



多攝取有益食物，減低壞膽固醇，增強血管功能。





1



3



4



5



6



聖雅各福群會社區
營養服務及教育中心
註冊營養師黃綺雯
(Cora)

增強血管彈性

日常的情緒變化都會影響血壓，血管的暢通很重要，尤其是年長人士，否則會有爆血管的風險。平日只要保持良好飲食習慣，便能遠離「心病」。聖雅各福群會社區營養服務及教育中心註冊營養師黃綺雯 (Cora) 表示：「以食材護心，可選擇有助血管彈性的食物，以減低血管硬化和阻塞的風險。平日餐單中，不妨多添加含有奧米加3脂肪酸的食物如三文魚和核桃，這是人體必須的脂肪酸，能降低血液中壞膽固醇，能保護血管壁。

除此以外，Cora建議日常飲食可加入不同顏色的蔬菜，例如三色甜椒、番茄、菜心、紅菜頭和粟米等，它們跟蒜子、薑和洋葱同樣含有抗氧化營養素，可抵抗游離基和保護心臟的細胞，增強抵抗能力。

降低膽固醇

大部分人都知道蔬果含有大量纖維素，多吃有益，Cora解釋：「熟果的水溶性纖維會與膽汁結合，並且把它排出體外，有助降低血液中的膽固醇，同時減慢身體對血糖的吸收；在血壓控制方面，香蕉、橙、西芹和牛蒡含有鉀質，適量的進食有助調節血壓，減低患高血壓及中風的危機。」

健康飲食有效控血壓

Cora提醒，選擇護心餐單時，除了揀有助心臟健康的食材外，亦需要保持健康飲食的原則，例如使用蒸、灼的煮法，減少用油、糖和鹽等，減低心臟負擔。Cora更為大家設計了護心餐單，當中的「雲耳紅棗杞子荷香蒸魚柳」，特別配搭了紅棗、薑汁、杞子和荷葉4種具有天然香味的食材調味，可減少使用人工調味料。她亦以蜜糖芥末汁代替田園沙律中的沙律醬，當中的不飽和脂肪酸可降低血液中的膽固醇，亦可考慮以橄欖油和檸檬汁代替。

護心餐單

早餐

A. 香蕉核桃燕麥片、脫脂奶或豆奶
B. 鮮果乳酸菌方脆、鮮橙汁

午餐

A. 香杞三文魚紅菜頭壽司、田園沙律蜜糖芥末汁
B. 鮮茄洋葱雞菌雞柳、上湯杞子浸菜心

晚餐

A. 雲耳紅棗杞子荷香蒸魚柳、薑汁炒芥蘭
B. 西芹甜椒炒鮑鳥柳、蒜子牛蒡浸勝瓜

- 三文魚含奧米加3脂肪酸，能降低血液中的壞膽固醇，減低患高血壓及中風的危機。
- 心臟病的成因是膽固醇在冠狀動脈內壁積聚，令動脈管腔收窄，以致心肌的血液供應減少，導致運動時出現心絞痛。
- 鈣質及鉀質有助調節心臟正常跳動，因而在飲品方面，可選擇脫脂奶；加入含鉀質的香蕉汁亦亦可。
- 燕麥是出名的護心食物之一，經常吃燕麥片有助於降低膽固醇，營養師建議最好選擇未加工燕麥。
- 杞子有少許甜味，是具有天然香味的食材之一，可代替鹽和糖等人工調味料。
- 日常的情緒變化都會影響血壓，血管的暢通很重要，否則會有爆血管的風險，尤其是年長人士應定期量度血壓。