



ST. ANDREW'S
COMMUNITY HOSPITAL

健康饮食和 常见慢性病



健康饮食

为了保持身体能正常运作并健康，提供身体所需的营养是非常重要的。

通过在饮食中加入各种水果，蔬菜，全谷物，瘦肉蛋白和健康脂肪，我们能支持我们的免疫系统，提高我们的能量水平，并帮助控制慢性疾病。



我的健康餐盘

以保健促进局所推出的“我的健康餐盘”为饮食指南。



健康饮食原则

3

多摄入

- 高纤维
- 全食物和未加工食品
- 蛋白质

5

少摄入

- 脂肪（饱和脂肪和反式脂肪）
- 盐
- 糖（精制糖）
- 胆固醇
- 酒精



保持健康饮食的建议



选择更健康的烹饪方法，
如蒸，烧烤，水煮或烘烤。

选择较健康，含有多不饱和或
单不饱和脂肪的食用油。
例如葵花子油，花生油或
菜籽油。



使用香草和香料代替盐，
酱汁和调味品

做汤底时，使用去皮的肉或
新鲜蔬菜



选择全谷物（例如大麦和糙米），
新鲜水果和蔬菜。

按照“我的健康餐盘”，
定期进餐并保持均衡饮食。



每周用鱼或豆制品
代替肉类几次。

增加饮食中的纤维。
目标是每天吃两份水果和蔬菜。

注意：过多的水果会导致血糖水
平升高。

建议避免的食品



油腻和高脂肪的食物

过量摄入汤、肉汁和酱汁
(如果有必要，要求将酱料
分开或少量食用)



加工过的食品：
例如香肠，火腿，鱼丸等

高糖饮料，包括三合一
饮料。



咸菜或腌制过的食物：
例如江鱼仔，咸鱼，咸蛋等

过量饮酒



方便食品，因为它们往往
含有大量的钠和添加剂。

油炸食品，会有过高的
反式脂肪



有关心脏健康饮食的常见问题

减少饮食中胆固醇的最佳方法是什么？

减少或限制含有饱和脂肪食物的摄入量，如肥肉、皮、内脏、海鲜（虾、鱿鱼等）和全脂乳制品。

您还应该控制蛋黄的摄入量 - 根据保健促进局的建议，将蛋黄的摄入量限制为每周 4 个。



为什么纤维对心脏健康很重要？

纤维，尤其是可溶性纤维，在维持心脏健康方面发挥着很重要的作用。它能帮助降低胆固醇水平和调节血糖水平。

可溶性纤维能与胆固醇结合并通过消化系统将其从体内清除。

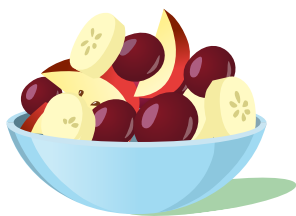
可溶性纤维存在于燕麦片、豆类、水果和蔬菜中。



糖尿病常见问题解答

我能食用“适合糖尿病患者”的巧克力和糖果吗？

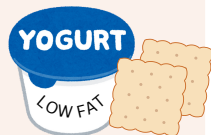
有“适合糖尿病患者”标签的食品并不代表是健康的。在食用任何食物或饮料之前，尤其是糖尿病患者，请务必检查成分列表和营养信息。这些产品大多数仍然含有碳水化合物，有些可能含有高脂肪。选择天然、未加工的食品并避免含精制糖的食品是管理血糖水平和整体健康的更好选择。



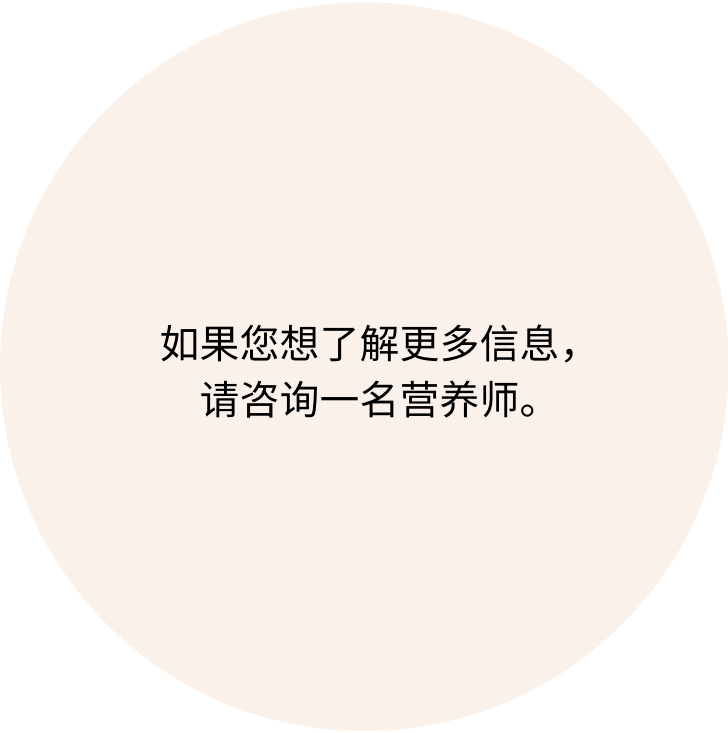
哪些零食适合糖尿病患者？

一些选择包括新鲜水果（例如浆果、苹果和橙子）、蔬菜（例如胡萝卜、芹菜和黄瓜）以及坚果和种子（例如杏仁、葵花籽和南瓜籽）。

您还可以将健康的碳水化合物（如全麦饼干）与富含蛋白质的食物（如花生酱、低脂或脱脂酸奶）搭配。



请注意份量并选择低糖、以及低饱和脂肪和反式脂肪的零食。



如果您想了解更多信息，
请咨询一名营养师。