

合理饮食，守护心脏健康

中国疾控中心

饮食在维持心脏健康方面发挥着重要作用。合理的饮食习惯可以降低心血管疾病的发生风险，并为心血管疾病患者的康复提供帮助。

不良饮食习惯是导致心血管疾病的主要原因之一。高盐、高脂、高糖和高胆固醇饮食，会增加心血管疾病的发生风险。而均衡饮食可以提供必要的营养，降低心血管疾病的发生风险。

具体来说，高盐饮食会导致血压升高，增加心脏负担；高脂饮食会升高胆固醇水平，导致动脉粥样硬化形成；高糖饮食会引起血糖波动，增加糖尿病的发生风险，而糖尿病是心血管疾病的重要危险因素。



心脏病患者如何安排饮食？

1. 限制盐分摄入

减少食盐、腌制食品和加工食品的摄入量，有助于控制血压和减少液体潴留量。每天盐的摄入量应不超过 5 克。过量摄入盐，会导致体内水分潴留，心脏负荷增加，引发高血压和心力衰竭。

2. 控制脂肪摄入

选择健康的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。橄榄油、亚麻籽油、坚果和鱼类都是不错的选择。建议每天脂肪的摄入量占总能量的 25%~35%。高饱和脂肪和反式脂肪的摄入，会提高血液中的胆固醇水平，加速动脉粥样硬化的进程。

3. 减少胆固醇摄入

摄入过多的胆固醇，会增加患心血管疾病的风险。患者应减少摄入含高胆固醇的食物，如动物内脏、全脂奶制品和高脂肪的肉类等，已患有心血管疾病或高胆固醇血症的病人，每天胆固醇的摄入量应控制在 300 毫克以下。

4. 不吃高糖食物

限制高糖食物的摄入，选择低糖或无糖食物，有助于控制血糖和体重。建议每天糖的摄入量不超过总能量的 10%。高血糖不仅会增加患心血管疾病的风险，还会损害血管内皮和导致炎症反应。

5. 增加膳食纤维

摄入足够的膳食纤维，有助于降低胆固醇水平和控制血糖。建议每天膳食纤维的摄入量为 25~30 克。膳食纤维可

以减少饱和脂肪和胆固醇的吸收，降低血液中的胆固醇水平，稳定血糖水平，促进肠道健康。

6. 多吃水果和蔬菜

水果和蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于心脏健康。每天至少吃 5 份不同类型的水果和蔬菜，包括 200～350 克新鲜水果和 300～500 克蔬菜。

7. 适量摄入蛋白质

选择瘦肉、鱼类、豆类和低脂乳制品作为蛋白质的来源。鱼类中的健康脂肪酸，有助于减少人体动脉粥样硬化斑块的形成。

8. 充足饮水

保持充足的水分摄入，有助于血液循环和心脏健康。每天饮水 1500～1700 毫升，避免饮用含高糖、咖啡因和酒精的饮品。