



如何利用飲食遠離心臟病？

27

11
2025

撰文：香港保健食品協會 / NUTRITION

心臟病是香港第三號殺手，數字從2007年起徘徊於6000多宗，這和隱性心臟病個案增加及心臟病年輕化有關，如何遠離心臟病成了社會日漸關注的課題。

預

防心臟病的方法很多，最為我們接受的是運動或食療，同樣可以減低引致心臟病的三高風險。所謂三高，即高血壓、高血脂（血脂異常）和高血糖三種病症的總稱，同樣都會增加心血管疾病及各種慢性疾病的機會。

水溶性膳食纖維能助長益生菌生長，平衡腸道健康，同時還可降低飢餓素的分泌、降低脂肪和膽固醇的吸收、幫助調節血脂，增加飽足感，讓身體的代謝更好。因為有多種好處，所以坊間許多飲品都聲稱加入了膳食纖維，幫助減低吸收糖分並增加血管彈性。然而，這些產品中有些可能糖分超標，即使含膳食纖維，多飲也會發胖，尤其罐裝飲料的升糖指數極高。

所以，要有效預防心臟病，應選擇進食低升糖指收卻又富含高纖維的食物。如果想增加飽足感，早上及下午茶也可選擇一些含蛋白質飲料，因為成分含蛋白質較多，可增強身體免疫

力。

飲食建議

- 低糖高纖——豆漿搭配一些低升糖類食物，如藍莓。藍莓具有抗氧化成分，能增強血管彈性，配合大豆卵磷脂，可降低血脂，減少壞膽固醇。這個配搭進食可以一星期三次。
- 堅果——例如杏仁，可以每天食一點。杏仁營養價值高，含有豐富的黃酮類和多酚類，這些成分不但能夠降低體內膽固醇的含量，還能顯著降低心臟病和很多慢性病的發病危險。杏仁可每天吃四顆，此外，花生和腰果也可以吃，每天十顆左右。堅果含大量油脂，不建議吃得太多，容易造成熱量過多。
- 纖維與肉類——適當地補充如生菜、蕃茄一般白肉如雞胸外，也可以吃海產，例如收，亦補充常常被人們忽略的微量元素，
- 脂肪——宜選用不飽和脂肪酸如芥花籽油、花生油、橄欖油等。
- 少吃油炸零食——高溫油炸最不利於健康，如果喜歡吃零食，可選擇高蛋白能量棒，以減少反式脂肪的攝入。
- 補充魚油——魚油中的Omega-3脂肪酸可幫助降低膽固醇與三酸甘油酯，也有助降低壞膽固醇（LDL），提高及改變脂蛋白代謝，更可保持血管彈性，有助改善血壓。◆

Omega-3魚油丸

由於萃取方法不同，市面上的Omega-3魚油丸常見有三種型態，包括：三酸甘油酯型（Triglyceride Form，TG）、酯化型（Ethyl Ester Form，EE）及再酯化三酸甘油酯型（Re-esterified Triglyceride，rTG）。

TG型是最傳統的魚油丸，價錢較便宜，人體吸收率好，缺點是Omega-3含量低。EE型魚油丸的Omega-3含量較TG高，但因為是從天然的三酸甘油酯加工來提高Omega-3的濃度，所以人體的吸收度也不高。rTG型是將酯化型魚油重新處理，轉化成三酸甘油酯的型態，保持魚油純度，Omega-3的含量也高，且人體吸收率佳，但所用技術特別，所以價錢也較貴。

[Turn On Builder \[Edit\]](#)

冬日艾灸可溫經散寒

NEWS | HEALTH ▾ | MEDICINE | LIFESTYLE

CHINESE MEDICINE ▾ | BLOG | 我的帳戶