

为了保持您的心脏健康，需要多吃...



地中海饮食



- ↓ 少吃乳制品，肉类和甜食
- ✓ 鱼类
- ✓ 橄榄油
- ✓ 葡萄酒（适度）

素食主义者



- ✗ 不吃肉
- ✓ 植物蛋白（豆制品、豆类）
- 纯素食主义者还会不吃肉、鱼、蛋或乳制品
- 吃未加工的植物性食品，避免加工食品

高血压防治饮食



- ↓ 将盐限制在每天 1,500 毫克以下
- ✓ 瘦肉、家禽、鱼
- ✓ 富含钾的水果和蔬菜（香蕉和绿叶蔬菜）

减少
加工的肉类和饱和脂肪

避免
反式脂肪

喝水
代替含糖饮料或果汁！

更多建议

以上信息仅用于学术用途，如有具体健康需求，请向医疗保健专业人员咨询。

此内容来源于 CardioSmart.org，由辉瑞普强支持翻译。