

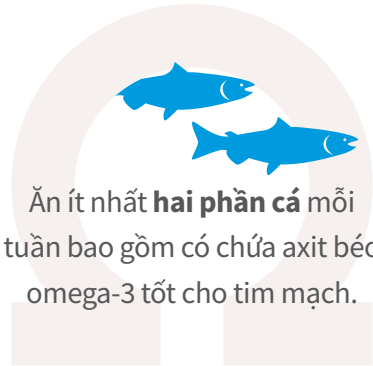
Thực phẩm tốt cho tim mạch



Một kế hoạch ăn uống lành mạnh có chứa các loại thực phẩm có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đau tim và đột quỵ. Ăn uống lành mạnh là một phần của lối sống lành mạnh cho tim mạch bao gồm hoạt động thường xuyên và không hút thuốc.



Ăn nhiều loại ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày.



Ăn ít nhất **hai phần cá** mỗi tuần bao gồm có chứa axit béo omega-3 tốt cho tim mạch.



Ăn các loại trái cây và rau quả nhiều màu sắc mỗi ngày.

CHỌN CHẤT BÉO LÀNH MẠNH

Chất béo không bão hòa, chẳng hạn như dầu ô liu, hạt cải, ngô và hướng dương, là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh.



1g mỡ = **9 CALORIES**

1g đạm hay tinh bột = **4 CALORIES**

lưu ý về khẩu phần ăn của quý vị

MẸO NẤU ĂN

Sử dụng các sản phẩm ít chất béo bão hòa thay vì sử dụng bơ hoặc các loại chất béo khác có nhiều chất béo bão hòa.

Thử nghiệm với các loại thảo mộc, gia vị hoặc thậm chí là chanh để tăng thêm hương vị cho các món ăn ít chất béo.

QUÝ VỊ GIỚI HẠN ĂNNHỮNG THỨ:



Muối và thêm đường



Béo không bão hòa
Chọn thịt nạc, đậu hạt, hay đậu hũ.



Rượu cồn, nếu quý vị uống
2 ly trở xuống mỗi ngày đối với nam giới và
1 ly trở xuống mỗi ngày đối với phụ nữ