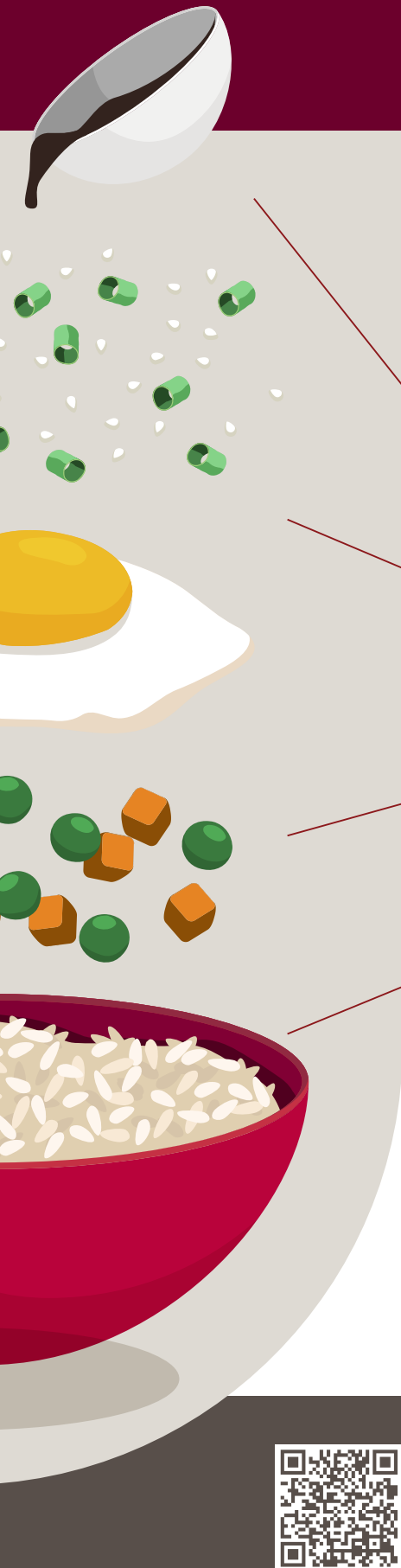


吃出健康心臟



原料細選

健康炒飯

省鹽省心

用低鈉醬油，減少鹽分攝取。

低卡提味

用新鮮草本佐料和調料點綴，
如蔥和芝麻。

備料便捷

預先切好的冷凍蔬菜便利、健康、平價，放
進冷凍庫即可保鮮。

選對香米

相比白米，糙米更富纖維和營養。

斯坦福醫療中心誠邀您一起慶祝心臟健康月！我院心臟內科及心臟血管外科名列全國前十。今年二月，我們一流的營養師準備了簡單美味的健康食譜和一些健康小妙招，希望幫助大家每天多走一小步，預防心臟疾病。



更多資訊及護心建議，請瀏覽
stanfordhealthcare.org/foodforheart

