入秋時節《五色》食物補心
作者是 Alan K Chow
入秋時節《五色》食物補心

時下正處於冷暖交替的季節，是養生、進補的最佳時期，但對於冠心病患者來説，千萬不能盲目進補，一定要科學合理安排飲食，講究『五色』飲食，可預防冠心病急
性發作。　

紅色：每天可以喝少量紅葡萄酒，但不能過量，以50—100毫升為宜，還可適當補充瘦豬肉、牛肉等紅色肉類，多吃蘋果和西瓜，蘋果中的纖維可以降低低密度脂蛋
白的含量，每天吃1個，可促進膽汁酸的排泄，西瓜含有大量氨基酸、葡萄糖等，每3天吃1次（1次不得多於80克），可以幫助控制血壓。

黃色：主要是指黃色蔬菜，如胡蘿蔔、甘薯、淺色番茄，這幾種黃色蔬菜富含胡蘿蔔素，有助於減輕動脈硬化，用胡蘿蔔製作各式菜肴，都具有降壓、強心、降血糖等
作用，還要多吃黃豆、大豆等豆類製品。

黑色：木耳含有大量的維生素，對降低血黏度、血膽固醇有良好效果，還要多吃香菇，每天不超過50克，具有降低膽固醇的作用，最好是同雞肉、豬肉等肉類燉在一起
吃。

白色：燕麥粉、燕麥片，能有效降低甘油三酯、膽固醇，還要多喝牛奶，因為牛奶中含有大量的蛋白質、鈣、鐵等多種人體需要的物質，能抑制膽固醇的含量，有助於
防止冠心病進一步發展。

綠色：綠色指綠葉蔬菜，如菠菜、韭菜、芹菜等，這些蔬菜都含有豐富的維生素和纖維素，可降低人體對膽固醇的吸收，尤其是芹菜，對冠心病伴高血壓病人具有降壓安
神的作用，注意炒菜時少放鹽，每天食鹽攝入量控制在3—5克。

 1 / 1