

# 心脏健康小贴士

每天吃 2 份水果...



1份水果=

- 1个中等大小的水果或
- 2个小水果

1份蔬菜=

- ½杯蔬菜
- 1杯色拉菜

...和 5 份蔬菜



- 选择全麦面包和全麦谷类；
- 使用人造黄油和油，而不是黄油；
- 在烹饪或拌沙拉时使用菜籽油、葵花油、大豆油或橄榄油；
- 选择低脂牛奶、酸奶和芝士；
- 每周食用两到三次新鲜或罐装鱼（三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼）；
- 少吃 "take-away"；
- 在烹饪前将鸡皮去掉，将肉上面的脂肪切掉；
- 不吃处理过的肉（萨拉米香肠、腊肠）；
- 添加药草和香料作为佐料，而不是加盐；
- 选择“低盐”或“不添加盐”的食物；
- 选择水果、生鲜蔬菜或无盐干果作为小吃，而不是蛋糕、饼干或薯片；
- 饮用自来水，而不是软饮料。



欲知更多关于心脏健康的信息，请致电Heart Foundation，电话：1300 36 27 87（一通本地电话的费用）或登录我们的网站[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)。如果您需要口译员，请致电131 450 然后要求联系 Heart Foundation Health Information Service

© 2012 澳大利亚国家心脏基金会（National Heart Foundation of Australia）版权所有，ABN 98 008 419 761。本信息卡仅提供一般建议。请登录Heart Foundation网站查询使用条款。CON-146-ZH-S