



护心饮食与生活方式指南



—— 从今天开始，做出明智选择，守护心脏健康 ——

动物性脂肪：明智选择



减少摄入



✓ 选择优质蛋白质

优质动物蛋白



优质植物蛋白



✓ 特例：鱼类



✓ 鱼类富含对心血管健康有益的健康 不饱和脂肪。

✓ 选择这些食物，助力更健康



富含膳食纤维、营养和水分 • 支持心脏健康 • 促进整体健康

✗ 尽量避免含糖饮料和精制碳水化合物



✓ 全水果是更好的选择

虽然水果含有天然糖分，但也富含膳食纤维、营养、水分，有助于减缓糖分吸收，促进整体健康。



✓ 明智选择，成就更健康的你。

动起来：运动有助于心脏健康

有氧运动 (耐力 / 心肺)



- 改善心肺功能
- 降低血压
- 有助于体重管理
- 每周至少150分钟 中等强度运动

力量训练 (抗阻 / 增强力量)



- 增强和维持肌肉
- 提高新陈代谢和肌力
- 有助于控制血糖和骨骼健康
- 每周至少2天

✓ 有氧运动 + 力量训练，双管齐下，强健心脏！

关键点



选择全谷物、天然、少加工的食物。



限制动物性脂肪、添加糖和精制碳水化合物。



多摄入优质蛋白质、健康脂肪、全谷物、水果和蔬菜。



定期进行有氧运动和力量训练，保持身体活跃。



健康的生活方式，支持你一生的心脏健康。



免责声明

本页面内容仅供一般健康教育用途，不能视为个性化医疗建议。关于活动、营养、体重或健康的任何建议请咨询的医生或医疗专业人员，且存在风险。如有任何健康问题或疑虑，请咨询医生或其他合格的医疗专业人员。请勿因本页面信息而忽视或延迟寻求医疗建议、检查治疗。诊断和治疗师、请遵循您的医生或医疗保健提供者，以制定合适的生活方式或运动计划。



想了解更多？

更多详情，请访问：

<https://drleodai.com/lifestyle-changes-chinese>