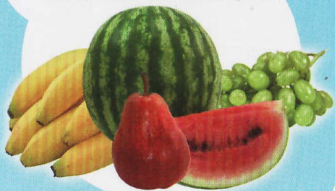


健康飲食原則 1-6

1杯奶



2個生果



3碗飯/粉/麵



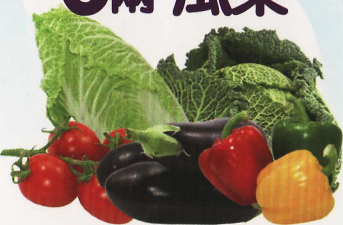
4x2杯水



5兩肉/魚/豆/蛋



6兩瓜菜



護心飲食秘訣

總括而言，做到以下條件，便為之護心有法。

定時進食 ✓

慢慢咀嚼 ✓

多吃蔬菜 ✓

少食多餐 ✓

戒煙戒酒 ✗

免加工品 ✗



護心飲食非難事，下定決心，養成良好生活習慣，便可預防患上心血管疾病。同樣，保持心境平靜，以從容的心情生活，也有助減低患病的機會。如欲索取更多有關心臟健康資訊，歡迎與我們聯絡。



關心您的心
Care For Your Heart

本會會址：中環皇后大道中99號中環中心地下2C室
電話：2614 0422 網頁：<http://www.careheart.org.hk>
傳真：2439 9137 電郵：info@careheart.org.hk

贊助：
sanofi aventis  |  Bristol-Myers Squibb Company

本單張由「關心您的心」出版，鳴謝註冊營養師李樂成先生作部份資料提供。

出版日期：2010年3月

出版數量：5000份

認識 護♥飲食



關心您的心
Care For Your Heart
心臟病友互助組織

