

Những lời khuyên lành mạnh cho trái tim

Ăn 2 suất trái cây...



1 suất trái cây =

- 1 trái cây cỡ trung bình hoặc

- 2 trái cây nhỏ hơn

1 suất rau =

- ½ chén rau

- 1 chén rau salad

...và 5 suất rau mỗi ngày



- Chọn bánh mì và các loại ngũ cốc nguyên hạt
- Sử dụng bơ thực vật và dầu ăn thay vì bơ
- Sử dụng dầu hạt cải (canola), hạt hướng dương, hạt đậu nành hay dầu ô-liu khi nấu ăn hay để cho vào salad
- Chọn sữa, da-ua, và pho-ma có ít chất béo hoặc được giảm chất béo
- Ăn cá tươi hoặc cá đóng hộp, từ hai đến ba lần mỗi tuần (cá hồi, cá ngừ, cá mòi)
- Ăn bớt đồ ăn 'take-away'
- Lột bỏ da gà và cắt bỏ mỡ trước khi nấu
- Tránh ăn các loại thịt được chế biến sẵn (salami, xúc-xích)
- Thêm hương vị bằng các loại rau gia vị và đồ gia vị thay vì dùng muối
- Chọn các loại đồ ăn được 'giảm muối' hoặc 'không có muối bổ sung'
- Chọn trái cây, rau quả sống và các loại hạt không có muối làm đồ ăn vặt thay vì bánh ngọt, bánh bích-qui hay khoai tây chiên giòn (crisps)
- Uống nước vòi thay vì đồ uống ngọt



Để biết thêm thông tin về sức khỏe của trái tim, xin hãy gọi Heart Foundation ở số 1300 36 27 87 (cước phí bằng một cuộc gọi địa phương) hoặc truy cập trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.heartfoundation.org.au. Nếu quý vị cần thông dịch viên, xin hãy gọi số 131 450 và yêu cầu Heart Foundation Health Information Service.

© 2012 National Heart Foundation của Úc ABN 98 008 419 761. Thẻ thông tin này chỉ cung cấp lời khuyên tổng quát mà thôi. Xin hãy xem trang mạng của Heart Foundation để biết các Điều khoản về việc Sử dụng. CON-146-VIE