

# 擁有健康心臟的 三個關鍵步驟

**1 減少** 攝入鹹的食物

**2 多吃** 水果蔬菜

**3.**  
控制血壓

烹飪時少用鹽及鹹的醬料，例如醬油和魚露

選擇低鈉食物，閱讀營養標籤中鈉的每日攝入比例 (% dv)

低鈉食物		VS	高鈉食物	
<b>Nutrition Facts</b>	Serving size (120g)		<b>Nutrition Facts</b>	Serving size (120g)
<b>Calories 280</b>	Calories from Fat 35		<b>Calories 320</b>	Calories from Fat 90
% Daily Values			% Daily Values	
<b>Total Fat 4g</b>	5%		<b>Total Fat 15g</b>	23%
<b>Cholesterol 10mg</b>	3%		<b>Cholesterol 15mg</b>	5%
<b>Sodium 120 mg</b>	5%		<b>Sodium 900 mg</b>	38%
<b>Total Carbohydrate 47g</b>	16%		<b>Total Carbohydrate 43g</b>	15%
<b>Protein 11g</b>	22%		<b>Protein 12g</b>	24%



諮詢您的健康專家  
定期測量血壓  
控制血壓

餐盤中放入更多  
蔬菜水果  
來取代肉和澱粉類食物  
例如麵包和大米

**選擇水果**  
作為飯後甜點

**HEALTHY HEART  
HEALTHY COMMUNITY**

#reachfar

Three Key Steps  
Chinese Translation Date: January 2019



[www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar](http://www.med.nyu.edu/asian-health/research/reachfar)