

護心食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

心臟是由冠動脈中取得氧氣及營養素，以維持生命現象，因此一旦冠動脈血液流動受到阻礙，心臟運作也將開始異常。

保護心臟的飲食重點在於預防動脈硬化及不增加心臟負擔。第一點要營養均衡，並保持七分飽。營養的均衡包括鈉和鉀離子的均衡，鉀離子是肌肉收縮時必要的潤滑油，當攝取不足時，馬上會出現肌肉虛脫無力、心律不整、心電圖異常等現象。而單單攝取鉀是不夠的，鈉和鉀要均衡，所以要多攝取如紅蘿蔔、深綠色蔬菜、馬鈴薯等富含鈉和鉀離子的食物。請記得，鉀離子易流失於菜汁中，食用時需連菜汁一起食用，而菜汁必須是低油的哦！

第二點是烹調不能過度用鹽，建議每天鹽量控制在8克以下，鹽量減少血壓也會下降，對心臟負荷也會減輕。

另外，如果食物在腸胃停留時間過長，便可能再被吸收形成「壞」膽固醇，而產生動脈硬化的危險，所以每日五蔬果是重要的，讓食物纖維適度刺激腸道，促進排便順利，進而降低膽固醇，而蔬菜中的葉綠素也能適時阻擋體內吸收膽固醇。

還有，維生素E可保持血管年輕，避免老化，而維生素P、C具強化微血管作用，如橘子果肉外膜即含豐富維生素P。

食材中的仙楂具有擴張血管作用，也可降低血壓，很適合用於茶餡或茶水中。紅糟主要是由紅米經過麴菌發酵而成，具有降低膽固醇及三酸甘油脂的功能。

其實市面上有很多保護心臟的健康食品，但只要平日飲食避免攝取過多油脂及鹽分，生活起居正常，適度運動提高血中「好的膽固醇」，時時保有感恩心情，自然有好心臟！

(文 / 劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)



紅糟豆包

材料：豆包半斤、紅蘿蔔1小條、紅糟醬1湯匙

作法：

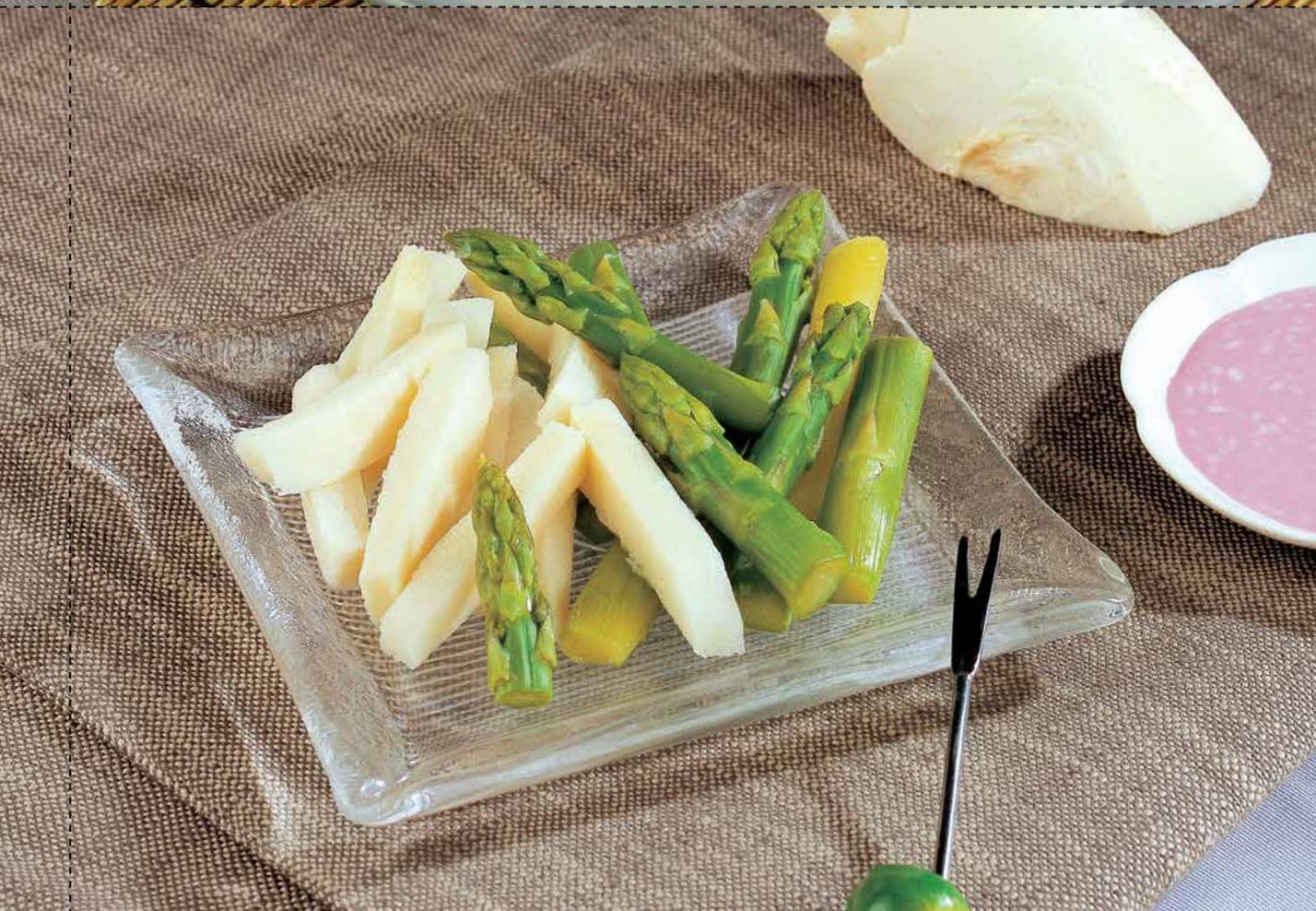
1. 將紅蘿蔔洗淨後刨絲，入油鍋清炒。
2. 將豆包以手撕成小片，以少許油煎熟。
3. 煎熟後之豆包片置於盤上，然後上面鋪上紅蘿蔔絲。
4. 以紅糟醬加水、少許醬油、幾滴香油調稀成紅糟醬汁。欲食用時再拌上醬汁即可。

紅白蘿蔔

材料：紅、白蘿蔔各半條、綠花椰菜半棵、油豆腐2兩、仙楂1錢

作法：

1. 仙楂加水250c.c，煮15分鐘後瀝渣備用。
2. 紅、白蘿蔔切塊，和油豆腐一起放入滾水中煮軟(約15分鐘)後撈起備用。
3. 綠花椰菜放入滾水中，川燙備用。
4. 將所有材料裝盤，拌入仙楂汁一起食用。



豆豉苦瓜

材料： 苦瓜1條(約12兩)、乾豆豉2大匙

藥材： 參鬚2錢、麥冬2錢、五味子5分

調味料： 鹽1小匙、糖2小匙、油3小匙

作法：

1. 將藥材用2杯水以小火熬至剩1杯，過濾去藥渣備用。
2. 苦瓜洗淨去籽切小塊，用水川燙。
3. 熱鍋入油3小匙，放入豆豉爆香，再放入苦瓜、鹽和糖稍炒，倒入藥汁燜煮15分鐘，熄火盛盤即可。

涼拌綠筍

材料： 洛神花汁少許、綠竹筍(中)1支，細綠蘆筍4兩、無蛋沙拉醬適量

作法：

1. 綠竹筍以熱水煮熟後，撥去外皮切片。
2. 綠蘆筍以熱水川燙一下，同綠竹筍排於盤中。
3. 洛神花汁拌入無蛋沙拉醬，淋於筍上即可。