

# 以食為藥 物控制高膽固醇

## 莓果

富含水溶性纖維，攝取抗氧化劑的絕佳來源，也可能能夠促進心臟的健康



## 茄子

攝取水溶性纖維的絕佳來源，富含抗氧化劑，且膽固醇含量低



## 堅果

單元不飽和脂肪（對心臟有益脂肪）含量高，攝取鈣和鉀的好來源，杏仁果和核桃是特別好的選擇



## 能夠協助降低膽固醇的食物

## 燕麥

水溶性纖維含量高，亦有高含量的維生素、礦物質和抗氧化劑，也是攝取品質不錯的植物性蛋白質的好來源



## 豆類

攝取水溶性纖維的絕佳來源，可以協助在用餐後維持飽足感，食用方式相當多元，也可以使用許多不同方式烹調



## 高脂魚類

攝取 omega-3 脂肪酸的好來源，協助降低發炎，鮭魚、鮪魚、沙丁魚和鱒魚都是不錯的選擇



\*這些營養豐富的食物不能用來代替醫生開的藥物。



掃一掃了解更多  
食譜和技巧

[shfb.org/nutrition-center/](http://shfb.org/nutrition-center/)



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY