



冠心病的保健原則

一、冠心病平日飲食原則：

(一)維持理想體重：

男性：【(身高-80) × 0.7】±10%

女性：【(身高-70) × 0.6】±10%

(二)飲食宜低熱量，避免常食用鹽份含量高的食物（如加工罐頭、速食、番茄醬、燻肉、熱狗、培根等）。

(三)避免食用蔗糖、果糖等純糖類（如蜜餞、果醬、煉乳、蛋糕等）。

(四)少吃膽固醇高的食物（如豬腦、內臟、蛋白質、蝦卵、魚卵等）

(五)避免食用動物油（豬油、牛油、奶油等）。並選擇植物油（黃豆油、花生油、橄欖油等）。

(六)多食用富含纖維的食物（如新鮮水果、新鮮蔬菜類）預防便秘。

(七)烹調方式宜採用煮、燉、紅燒、烤、蒸、烘、涼拌等方式。

(八)避免刺激性食物（如菸、酒、咖啡等），增加心臟負荷。

二、冠心病平日運動原則：

(一)應保持規律運動可增強心肌，提昇心臟工作率及血液循環。

(二)避免飯後運動。

(三)避免快速地爬樓梯。

(四)避免等長收縮運動（如舉太重的東西、抱小孩等用力的工作）。

(五)可從事散步、慢跑、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等。

(六)運動時若出現呼吸超過 30 次/分或呼吸困難、顏面潮紅、出汗過多等，任何身體不適症狀，應停止活動並做適當休息。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

三、冠心症生活保健原則：

- (一)要定期服用藥物及至醫院追蹤檢查。
- (二)保持心情平穩，除去緊張激動。
- (三)找出生活中壓力的來源，並設法避免減少壓力。
- (四)避免出入溫差太大的場所。
- (五)應適當保暖，減少出入公共場所，預防上呼吸道感染。
- (六)養成每天排便習慣，避免排使用力，以減少心臟負擔。

四、參考資料

衛生福利部國民健康署(2025, 3月19日)·冠心病是沉默的
殺手3步驟輕鬆掌握風險。 <https://reurl.cc/jr8Zgm>