

# 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，很適合用於菜餚或茶水中。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。