美国心脏病协会（AHA）发布《2021年改善心血管健康的饮食指南》

目前，心血管疾病成为危害人类健康的公敌，影响其发病、发展的因素有很多，如家族史、年龄、生活方式等。目前最好的非药物治疗预防方式是改变生活方式。改变生活方式主要包括饮食习惯、缺乏运动、作息时间等，其中改变饮食习惯成为人们自我预防和养护的重要手段。

近日，美国心脏协会（AHA）发表了《2021年改善心血管健康的饮食指南》，公布了有助于降低生命各个阶段心血管疾病风险的健康饮食。主要有以下10大饮食建议：

1. **吃动平衡**

即使是健康食品，吃得过多也可能会摄入过多能量，导致体重增加。《指南》中指出，在健康饮食的基础上还要适当进行运动，如每周进行150分钟的中等强度运动，以平衡饮食和热量，保持健康体重。

1. **品种丰富**

有研究表明，富含水果和蔬菜的饮食模式，与心血管疾病降低有关。《指南》中指出，饮食种类要丰富，多吃深色水果和蔬菜，从食物中获取全面的营养，而不是依赖营养补充剂。

1. **少吃细粮**

有研究表明，每日摄入全谷物（含有完整的淀粉胚乳、胚芽和麸皮）食物与降低冠心病、中风、代谢综合征等相关因素相关。《指南》中指出，主食应选择全谷物或全谷物制成的食物。

1. **优质蛋白**

研究发现，摄入较高的豆类和坚果，与心血管疾病、冠心病和中风风险较低有关。《指南》中指出，饮食中应选择健康的蛋白质，如豆类、鱼类、低脂或脱脂乳制品。

1. **使用植物油**

研究发现，饮食中摄入不饱和脂肪，有助于保护心脏、降低低密度脂蛋白胆固醇浓度和心血管疾病风险。《指南》中建议，应适量增加植物油的使用，如橄榄油、葵花籽油等。

**6、新鲜食物**

《指南》中建议，尽可能选择油少的加工食物，而不是超加工食物。加工食物包括通过熏制、腌制保存的肉类，以及添加了盐、糖或脂肪的植物性食品；超加工食物指除了添加盐、甜味剂或脂肪之外，还添加了人工色素、香料和防腐剂的食品。

**7、 少吃甜食**

有研究发现，添加糖与II型糖尿病、冠心病以及超重的风险增加有关。《指南》中指出，尽量减少添加糖的摄入，使用低能量的甜味剂代替饮料中的添加糖。

1. **少吃咸食**

有研究发现，降低钠盐的摄入量可降低血压，提高高血压的控制和预防。《指南》中指出，尽量选择或准备少盐或不含盐的食物。

1. **限制饮酒**

有研究发现，最安全的喝酒量为0，也就说不喝酒才是最健康的做法。《指南》中指出，如果没有饮酒的习惯就不要开始饮酒。

1. **饮食规律**

不论在何地进餐，都应遵守健康饮食指南，并长期坚持下去。