饮食

概观
什么是健康既均衡的饮食?
明智的脂肪选择
全谷类真棒!
纤维很重要
每天吃各种蔬菜和水果
从您的饮食中淘汰糖分
抑制盐分的摄入
限制饮酒量
植物固醇也是强力的降胆固醇剂
益生元有助于维持健康的消化系统
健康饮食的额外提示
参考

概观

心血管疾病（CVD）包括冠心病和中风的风险是因为许多因素的影响。 一些因素（如家族史，种族，年龄）是不可更改的，但是，却又某些因素(如高血压, 高胆固醇, 糖尿病, 肥胖，肢体不活跃，不健康的饮食和吸烟） 是可以更改的。 改变可更改的风险因素可以帮助预防心血管疾病。[1]

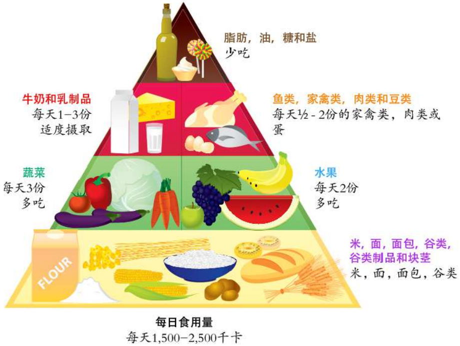
不健康的饮食（例如，饱和脂肪和反式脂肪高的饮食）会导致血脂水平异常，即高胆固醇，高甘油三酯水平，高低密度脂蛋白胆固醇水平高或高密度脂蛋白胆固醇水平低。 这会增加您患上心脏病和中风的风险。 吃健康既均衡的饮食是帮助改善您的血脂的关键策略之一，然后帮助降低您患上心血管疾病的风险。[1,2]

本文将为您提供健康饮食的概述，其中包括从全谷物，水果和蔬菜中摄取足够量的纤维，以及限制饱和脂肪酸，反式脂肪，糖，盐和酒精的摄取量作为管理您的心血管健康的关键步骤。

什么是健康既均衡的饮食?

不同类型的食物能给予您不同的能量和营养组合。 为了维持或改善整体健康并为您的日常功能获得足够的能量，通过多种多样，均衡的饮食是满足您的日常营养需求- 饮食包括谷类，水果和蔬菜，肉类，鱼类 ，家禽，豆类和乳制品 - 最终将转化为您身体的蛋白质，碳水化合物，脂肪，维生素和矿物质的来源（图1）。[3,4]

图1：您需要吃什么，每天需要摄取多少？*

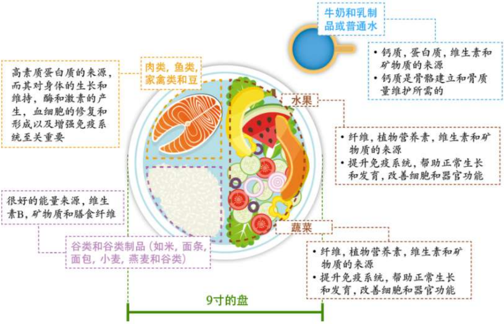


每日食用量
每天1,500–2,500千卡

*计算的份数基于碳水化合物（50%复合碳水化合物+ 10%精制糖）的总热量的60%，蛋白质的15%和脂肪的25%，对于每天需要总共1500千卡，2,000千卡或2500千卡的人。[3]

图2显示了如何准备均衡的饮食。

图2：健康排盘分量[4]



- 钙质，蛋白质，维生素和矿物质的来源
- 钙质是骨骼建立和骨质量维护所需的

高素质蛋白质的来源，而其对身体的生长和维持，酶和激素的产生，血细胞的修复和形成以及增强免疫系统至关重要

- 纤维，植物营养素，维生素和矿物质的来源
- 提升免疫系统，帮助正常生长和发育，改善细胞和器官功能

很好的能量来源，维生素B，矿物质和膳食纤维

- 纤维，植物营养素，维生素和矿物质的来源
- 提升免疫系统，帮助正常生长和发育，改善细胞和器官功能

适度饮食是健康与均衡饮食的另一个关键。这包括：

1. **根据您的日常能量需求摄取饮食：您每天需要的能量数量取决于您属于以下哪个类别**[3,4]:

久坐不动的女性和老年人

每天1,500千卡

儿童，女性青少年，中度活跃的女性和久坐不动的男性

每天2,000千卡

男性青少年，活跃的男性，非常活跃的女性，体重过轻的男性和女性

每天2,500千卡

一般来说，您越是活跃，一天中需要的热量就越多！

如果您不确定所需的卡路里，请向一名营养师询问。

2. 摄取正确的份量：您还应该通过摄取正确的份量来控制食物摄取量以免暴饮暴食。[4] **表1**根据 您的日常能源需求，描述了每个食品组的建议数量，**表2**列出了各种食品的一份大小的一些例 子。您还可以从**表3**中了解更多关于马来西亚一些常见美食的卡路里含量。

表1：每个食品组的建议份数[4]

食物组	食物组		
	1500千卡/天	2,000千卡/天	2500千卡/天
谷类和谷类产品	4份	6份	8份
蔬菜	3份	3份	3份
水果	2份	2份	2份
肉类，家禽类，鱼类和豆类			
肉类/家禽类	½份	1份	2份
鱼类	1份	1份	1份
豆类	½份	1份	1份
牛奶和乳制品	1份	2份	3份

表2：各种食物一份大小的例子[4]

第1组： 谷类和谷类产品	第2组： 蔬菜	第3组： 水果	第4组： 肉类/鱼类/家禽类/豆类	第5组： 牛奶和乳制品

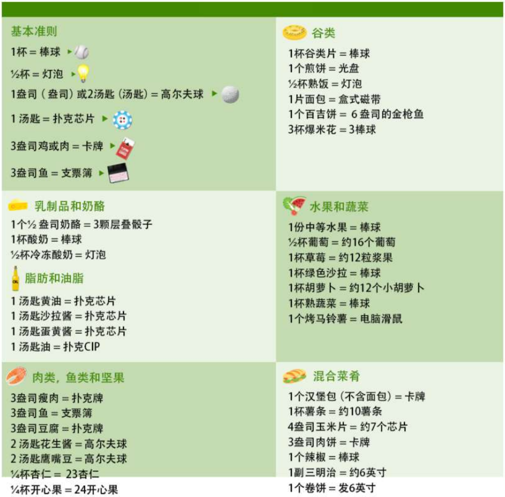
• 1杯白米饭，煮熟 • 1½杯米粉，浸泡 • 6片饼干 • 2片面包 • 2杯粥 • 1杯面条/粿条，湿	• ½杯绿叶蔬菜与可食用的茎，熟（例如芥子油，空心菜） • ½杯水果，蔬菜，熟（如番茄） • 1杯乌拉姆，生的	• 1全苹果/梨/橙/香蕉（berangan，中） • 1片木瓜/西瓜 • 4个小梅子 • 3块榴莲	• 1块鸡腿肉 • 1尾甘望魚 • 2汤匙切薄的牛肉 • 2个全蛋 • 2片中鱿鱼 • 1杯达尔/鹰嘴豆	• 1片乳酪 • 1杯牛奶 • 1杯酸奶 • 4个点心勺的奶粉

表3：马来西亚各种美味佳肴的热量含量[4,5]

餐饮	分量	热量
椰浆饭与炸鸡	1盘	640千卡
炒粿条	1盘	320千卡
印度煎饼	1片	300千卡
炸鸡	1块	260千卡
咖喱面	1碗	530千卡
拉茶	1杯	140千卡
炸香蕉	3件	390千卡
咖喱角	2件	260千卡
Briyani 饭，咖喱鸡和达尔酱汁	1套	630千卡
Idli与达尔酱汁和椰子酸辣酱	1套	240千卡
Chapati与绿豆酱汁	1片	380千卡
粿条汤	1碗	180 kcal
蔬菜汤	1碗	30千卡
APAM糕	1件	50 kcal
Putu mayam	1片	100 kcal
面汤	1碗	380千卡

杯子，盘子，碗，汤匙和茶匙是用来估算您每天摄取的食物量的常见家庭用品。 或者，您也可以使用以下的视觉指南作为测量标准(图3)。[6]

图3：用于估计食物分量的视觉指南[6]



基本准则

1杯 = 棒球
½杯 = 灯泡
1盎司（盎司）或2汤匙（汤匙）= 高尔夫球
1 汤匙 = 扑克芯片
3盎司鸡或肉 = 卡牌
3盎司鱼 = 支票簿

谷类

1杯谷类片 = 棒球
1个煎饼 = 光盘
½杯熟饭 = 灯泡
1片面包 = 盒式磁带
1个百吉饼 = 6盎司的金枪鱼
3杯爆米花 = 3棒球

乳制品和奶酪

1个½盎司奶酪 = 3颗层叠骰子
1杯酸奶 = 棒球
½杯冷冻酸奶 = 灯泡

脂肪和油脂

1 汤匙黄油 = 扑克芯片
1 汤匙沙拉酱 = 扑克芯片
1 汤匙蛋黄酱 = 扑克芯片
1 汤匙油 = 扑克CIP

水果和蔬菜

1份中等水果 = 棒球
½杯葡萄 = 约16个葡萄
1杯草莓 = 约12粒浆果
1杯绿色沙拉 = 棒球
1杯胡萝卜 = 约12个小胡萝卜
1杯熟蔬菜 = 棒球
1个烤马铃薯 = 电脑滑鼠

肉类，鱼类和坚果

3盎司瘦肉 = 扑克牌
3盎司鱼 = 支票簿
3盎司豆腐 = 扑克牌
2 汤匙花生酱 = 高尔夫球
2 汤匙鹰嘴豆 = 高尔夫球
¼杯杏仁 = 23杏仁
¼杯开心果 = 24开心果

混合菜肴

1个汉堡包（不含面包）= 卡牌
1杯薯条 = 约10薯条
4盎司玉米片 = 约7个芯片
3盎司肉饼 = 卡牌
1个辣椒 = 棒球
1副三明治 = 约6英寸
1个卷饼 = 发6英寸

明智的脂肪选择

您可能会认为所有的脂肪都会对您有害，而尝试尽可能地将它淘汰于您的饮食中。 这实际上是不正确的。 您的身体需要一些脂肪来支持一些身体功能。[7,8]

脂肪包括饱和或不饱和。 饱和脂肪在室温下是固体和有害的，因为它可以提高您的胆固醇水平。相比之下，不饱和脂肪 - 更健康的脂肪选择-在室温下是液体，可以帮助改善胆固醇水平。 单元不饱和脂肪及多元不饱和脂肪(例如，欧米加3和欧米加6脂肪酸）是不饱和脂肪的种类。[7-9]

反式脂肪是另一种有害的膳食脂肪的种类。它是已被一种称为脱氢的过程而改变的。这个过程增加了脂肪的保质期，使脂肪在室温下变硬。[9]

知道哪些脂肪可以提高您的低密度脂蛋白（LDL）胆固醇和哪些不是，可以帮助减少心脏病和中风风险的第一步**（表4）**。[10]

表4：了解不同类型的脂肪[7-9, 11]

脂肪的选择	有害的饮食脂肪		更健康的饮食脂肪	
脂肪型	饱和脂肪	反式脂肪	单不饱和脂肪酸	多不饱和脂肪酸（特别是欧米加3脂肪酸）
它对您的身体有什么作用?	提高血液中总胆固醇水平和低密度脂蛋白胆固醇水平	提高低密度脂蛋白胆固醇，降低高密度脂蛋白（HDL）胆固醇	保持高密度脂蛋白胆固醇水平，同时降低低密度脂蛋白胆固醇水平	降低低密度脂蛋白胆固醇水平
来源	动物来源的食物	以低含量地天然存在于某些食物中。也在部分氢化油中找到	在各种食物和油中找到	油性鱼和植物
例子	肥肉，香肠，黄油，酥油，奶酪，糕点，全脂奶制品，椰奶/油，棕榈仁油	氢化植物油，起酥油，馅饼和糕点，商业蛋糕和饼干，油炸食品	植物油（例如，橄榄油，红花油，花生油，玉米油，菜籽油，低芥酸菜子油），坚果（例如，榛子，杏仁，腰果，巴西坚果 花生），鳄梨	鱼：三文鱼，金枪鱼，鳟鱼，鲭鱼，沙丁鱼，鲱鱼 植物：亚麻籽（地面和油），大豆油，核桃，胡桃，向日葵种子

避免有害的饮食脂肪是降低血管疾病风险的关键。 以下是一些帮助您避免饮食中的这些脂肪的提示[8-11]:

- 选择标有"无脂肪"或"无反式脂肪"的产品
- 限制含有部分氢化油的产品，因为它相当于反式脂肪。例如包括人造黄油，糕点或饼干的食物，快餐（炸薯条，炸鸡，汉堡），冷冻食品（例如冷冻比萨饼，冷冻块，冷冻面团产品如包点）。
- 阅读食品标签，选择饱和脂肪和胆固醇低的产品（越低越好）。
- 在烹饪或烘烤中使用单饱和脂肪（橄榄油，卡诺拉油）或多不饱和脂肪（葵花籽油，玉米油） 代替固体脂肪（如黄油）。
- 不要吃重复被使用的食用油。
- 选择低脂乳制品。
- 多吃水果，蔬菜和全谷类
- 选择瘦肉和去皮的家禽类。把可见的脂肪从肉中除去，并把家禽类去皮。
- 每周至少两次用鱼类（如鲑鱼和鲭鱼）取代肉类，以获得健康的欧米加3脂肪酸。
- 偶尔吃素食。透过植物性蛋白质食物（如豆，扁豆，坚果和种子）以及包括豆腐和豆豉在内的 产品替代动物蛋白质。

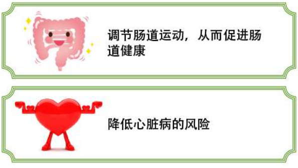
您还可以使用以下健康的烹饪方法学习自己准备健康的食物[4]:

- 蒸煮：维持营养和味道。
- 拌炒：用不粘锅轻轻地烹调小块的食物。
- 在高温下烤和焙烧：使脂肪从肉中滴落。
- 烘烤/微波炉：以最少的油保持味道和香气。
- 炖：有助于软化没有油的硬肉。
- 炖煮：是一种简单又快速的方式以使用慢炖锅来烹饪不同类 型食物。

全谷类真棒!

全谷类富含膳食纤维，维生素E，微量矿物质和植物化学成分，而其应占粮食总摄取量的50%。[13]**图4**显示了您如何从全谷类中获益。

图4：全谷类的好处[13]


调节肠道运动，从而促进肠道健康
降低心脏病的风险

保护您免于结肠癌

预防二型糖尿病，改善糖尿病患者的血糖控制

预防或降低肥胖和体重增加的风险

有识别全麦产品的问题吗？[13]
- **全麦产品通常会使用“全谷”，“全麦”，“全”等词汇于粮食名称前。**
- **不是所有的全谷类都是100%全谷。 您应该检查食品标签，并选择含有较高百分比的全谷类产品。**

您每天应饮用足够的水分（105-2.0升）以防止便秘，因为全谷类通过吸收液体而增加粪便体积。[13]

纤维很重要

您可否知道在谷类，水果和蔬菜中的纤维对您的健康有很大的益处吗？有两种类型，即可溶性和不溶性纤维。这两种纤维可以帮助您保持健康的体重，并促进肠道蠕动。[13] 然而，可溶性纤维具有额外的益处 - 它有助于降低血糖并降低血液胆固醇（通过降低总体和低密度脂蛋白胆固醇）。

图5让您了解每天应该摄取的纤维分量和可溶性与不溶性纤维的来源。

图5：可溶性和不溶性的纤维对您都有好处

调节肠道运动，从而促进肠道健康
- **每天20-30g，[15] 尤其是可溶性纤维（7-13g）[16]**

在哪里可以得到可溶性纤维？[16]
- **水果和蔬菜**
- **干豆和扁豆**
- **全谷类物特别是燕麦和大麦**

在哪里可以得到不溶性纤维？
- **水果和蔬菜的种子和皮**
- **全麦面包和谷物**
- **坚果和种子**
- **扁豆和豆类**

您可以按照以下提示增加您的纤维摄取量：[16]

- 通过将全谷类及其产品如全麦饼干，麦片，燕麦粥和全谷类物加入高纤维的早餐来开始新的一 天。[12,16]
- 选择全谷类产品，避免精制谷类。[12,16]
- 制作烤马铃薯，炖汤，咖喱和汤时，不要将马铃薯去皮（但要确保彻底清洁）
- 将豆类，扁豆或鹰嘴豆等豆类加入炖菜，咖喱和沙拉。 考虑用植物性蛋白质（例如坚果，豆类， 豆腐和豆浆）的食物来取代动物蛋白质食物。
- 为水果和蔬菜腾出空间。用各种水果和蔬菜填充一半的盘子。[4]

每天吃各种蔬菜和水果

为什么？

- 它们对您的心脏，眼睛，骨骼，体重和基本上什么都有好处！
- 它们含有可以防止癌症的植物化学物质。
- 膳食纤维提供了对糖尿病的保护作用。

每天吃各种蔬菜和水果[18]

怎么样？

- 每天至少吃三份的蔬菜和两份的水果。
- 每顿饭至少吃一份的水果和一份的蔬菜。
- 每餐选择不同类型的水果和蔬菜。

水果类型

- 新鲜，罐装，自然干燥和不加糖的水果。
- 您可以用不加糖和防腐剂的100%果汁代替一份水果

蔬菜类型

- 每周吃几次非叶菜类蔬菜和深绿叶蔬菜及其茎部。
- 午餐和晚餐选择不同颜色的蔬菜

从您的饮食中淘汰糖分

尽管摄取糖分本身与糖尿病之间的联系仍然不确定，但强烈建议减少饮食中的糖分。这是因为除了卡路里之外，糖不含维生素和矿物质; 过度使用可能会导致龋齿，肥胖和微量营养素缺乏等不良反应。摄取过多的糖分也会增加您的甘油三酯水平，并降低您的高密度脂蛋白胆固醇，从而增加您患上心脏病的风险。[18]

如果您想保持健康，您应该按照**图6**中的简单建议开始降低每日糖分的摄取量。

图6：如何减少糖分？

我可以吃多少糖？

- 越少越好。
- 世界卫生组织建议，成人和儿童每天摄取的游离糖含量为<10%（根据其总能量摄入量）。此外，每天进一步降低至<5%（约25g或6茶匙）将提供额外的健康益处。[20]

如何减少糖的摄取量？

- 选择新鲜水果，而不是糖果，糕点和其他甜点。
- 将低脂牛奶或脱脂牛奶加入饮料中，而不选择加入炼奶。
- 如果您想享受一杯饮品，每杯饮料不要超过1茶匙的糖。
- 选择纯净水来补充水分。
- 或者，将一片柠檬或酸柑加入您的饮用水中来添加味道。不添加糖的水果茶和花茶也是很好的选择。[21]
- 在点饮料时，提出“少糖”或“无糖”等特殊要求。

如何选择低糖含量的食品/饮料？

- 选择标记为“无添加糖”，“无糖”，“低糖”或“减糖”的产品。
- 检查标签上的营养信息标识，并选择食品成分列表中的前三项不出现糖分的产品。
- 对同类行产品进行比较，并选择含糖量最低的产品（一定要在同等重量下比较产品）。

抑制盐分的摄入

研究发现，摄取过量的盐分会引起高血压并增加心脏病和中风的风险。 因此，减少您的食盐摄取量是非常重要的。[21]

听似简单，但不知道该如何做？ 看看图7吧。

图7：如何减少每日食盐的摄取量？[4,21]

我可以吃多少盐？

- 每天不要超过1茶匙盐（1茶匙＝5克氯化钠盐＝2,000毫克钠）。

如何减少膳食盐分的摄取量？

- 减少使用味精（MSG），调味酱（如酱油，牡蛎酱，番茄酱）和调味剂方块，因为它们含高钠。尝试使自制的酱汁，而不使用调味剂方块或颗粒。
- 使用天然香料和调味品增加食物的味道（例如，使用胡椒作为调味料来代替盐，或尝试大蒜，姜，辣椒和酸干来拌炒）。
- 减少摄取高盐分的食物（如咸鱼，咸蛋，盐渍蔬菜，高钠小吃）和调味品以及加工食品（如香肠，肉块，肉丸，汉堡）。
- 对于更健康的小吃，请选择新鲜水果或蔬菜，如胡萝卜或芹菜棒。 如果您要吃薯条或饼干，请检查标签以选择较低盐份的产品。 不要忘了检查脂肪和糖分的含量！
- 选择低钠含量的食物（<120mg钠/份）。
- 水泡腌制食品以减少钠含量。

如何选择低盐分含量的食品？

- 将食品的“营养信息标识”与其他品牌进行比较，选择钠含量较低的品牌。
- 在标签上选择“低”或“较低”的品牌
- 检查食品标签上所有包括味精和硝酸钠的钠源

食盐替代品有助于减少钠的摄取量；然而，如果您患有肾脏和心脏问题等症状，请咨询您的医生再尝试盐替代品。[22]

限制饮酒量

酒精是心血管疾病的另一个罪魁祸首；因此，每天饮用的酒精量应限制在：女性不超过一杯，男性不超过两杯。[22] 一杯酒的定义为:[23]

- 218ml标准4.5%苹果酒;
- 76ml标准13%葡萄酒;
- 25ml标准40%威士忌;
- 250ml标准4%啤酒; 或
- 250ml标准4%波普甜酒

但是，如果您不是饮酒者，建议您不要因为任何原因开始饮酒。[22]

植物固醇也是强力的降胆固醇剂

植物固醇是在许多谷类，蔬菜，水果，豆类，坚果和种子中少量天然存在的胆固醇样物质。 它们可以防止真正的动脉阻塞胆固醇被吸收到血液中，从而有助于降低您提高的低密度脂蛋白（LDL）胆固醇，并降低您患上心脏病的风险。[24,25]

Margarine
WITH PLANT STEROLS

每天服用1.5-2.4g的植物固醇可以将低密度脂蛋白胆固醇水平降低高达10%。[24]

植物固醇也可以在一些食物中找到，例如人造奶油酱，橙汁，谷类，燕麦棒，一些烹饪油，沙拉酱，牛奶和酸奶。[25]

益生元有助于维持健康的消化系统

益生元（如菊粉，低聚果糖）是益生菌（如双歧杆菌）的食物。其有助于保持消化系统的健康。 益生元是不能被人体消化的碳水化合物，可以在芦笋，香蕉，豆类，大蒜，洋葱，小麦和大豆等食物中发现。[26,27]

益生元还被添加到许多食物中，包括酸奶，谷类，面包，饼干，冰淇淋，酱油，饮料和补品作为功能食品成分的子类别。[27]

健康饮食的额外提示

外出吃饭时要吃的健康[21,28]

- 限制快餐，特别是油炸食品
- 订购较小的分量或与家人或朋友分享
- 确保您的膳食包含碳水化合物（例如米，面包，玉米或马铃薯），蛋白质（鱼类，鸡蛋，肉类或豆类），蔬菜和水果
- 不要害怕作出特别要求，如“少甜”，“少油”，“低盐”，“少调味汁”，“无味”或“多蔬菜”
- 要求白开水（因为它含零卡路里，零糖和零脂肪！）

吗吗档更健康的食物选择[28]

- 选择tandoori鸡 - 蛋白质高，用较少的油烹饪
- 旋转chappati或tosai - 更健康的碳水化合物来源，脂肪也很低
- 包括至少一份蔬菜（=半杯熟蔬菜或一杯生蔬菜）在您的盘子上

为您的面包选择更健康的酱[29]

- 鳄梨
- 鹰嘴豆泥 (Hummus)
- 橄榄油
- 意大利香蒜酱 (Pesto)
- 蛋黄酱(Mayonnaise)
- 花生酱

所以，终结论是：

按照建议进食是重要的，但健康饮食的关键是适度饮食。 这意味着您应该食用适量的食物以保持健康的体重，并促进身体的新陈代谢。[3]

今天就与您的营养师讨论及找出最适合自己的饮食计划。 如果您在监测每日卡路里的摄取量方面遇到问题，请从免费的移动应用程序获取帮助，因为这些应用程序可以跟踪您的营养数据，并帮助您更方便地达到健康的体重！

参考

1. World Heart Federation. Cardiovascular disease risk factors. Available at http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/. Accessed 19 September, 2019.
2. World Heart Federation. Diet and cardiovascular disease. Available at http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/diet/. Accessed 19 September, 2019.
3. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 1–eat a variety of foods within your recommended intake; 2010.
4. Nutrition Month Malaysia. Eat right, move more, fight obesity. Available at https://www.nutritionmonthmalaysia.org.my/wp-content/uploads/2019/01/nmm2014-press-article-thestar-20140316.pdf. Accessed 8 October, 2019.
5. Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia. Panduan nilai kalori 200 jenis makanan.
6. WebMD. Portion control and size guide. Available at http://www.webmd.com/diet/printable/wallet-portion-control-size-guide. Accessed 19 September, 2019.
7. NHS choices. Fat: The facts. Available at http://www.nhs.uk/livewell/goodfood/pages/fat.aspx. Accessed 19 September, 2019.
8. Mayo Clinic. Dietary fats: Know which types to choose. Available at http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550. Accessed 19 September, 2019.
9. WebMD. Types of fats–topic overview. Available at http://www.webmd.com/diet/guide/types-of-fats-topic-overview?page=1. Accessed 19 September, 2019.
10. American Heart Association. Know your fats. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/cholesterol/preventiontreatmentofhighcholesterol/ know-your-fats_ucm_305628_article.jsp#.vx1qlvl9601. Accessed 19 September, 2019.
11. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 8–limit intake of foods high in fats and minimise fats and oils in food preparation; 2010.
12. Nutrition Society of Malaysia. Wonders of whole grains; 2012.
13. WebMD. Soluble and insoluble fibre: What's the difference? Available at http://www.webmd.com/diet/insoluble-soluble-fiber. Accessed 19 September, 2019.
14. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 4–eat adequate amount of rice, other cereal products (Preferably whole grain) and tubers;2010.
15. Malaysian Dietitians' Association. Soluble fibre–top 10 foods to lower your cholesterol. Avaialable at http://www.dietitians.org.my/health-info/soluble-fibre-%e2%80%93-top-10-foods-to-lower-your-cholesterol. Accessed 19 September, 2019.
16. NHS choices. How to get more fibre into your diet. Available at http://www.nhs.uk/livewell/goodfood/pages/how-to-get-more-fibre-into-your-diet.aspx. Accessed 19 September, 2019.
17. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 5–eat plenty of fruits and vegetables everyday; 2010.
18. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 10–consume foods and beverages low in sugar; 2010.
19. World Health Organization. WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children. Available at https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/. Accessed 19 September, 2019.
20. American Diabetes Association. What can I drink? Available at https://www.diabetes.org/blog/what-can-i-eat?referrer=https%3A//www.google.com/. Accessed 8 October, 2019.
21. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 9–choose and prepare foods with less salt and sauces; 2010.

22. Centers for Disease Control and Prevention. Alcohol and public health: Frequently asked questions. Available at Available at https://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm. Accessed 8 October, 2019.
23. Drinkaware. What is an alcohol unit? Available at https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/alcoholic-drinks-units/what-is-an-alcohol-unit/. Accessed 19 September, 2019.
24. Heart UK. Plant sterols and stanols (Phytosterols). Available at https://heartuk.org.uk/cholesterol-and-diet/healthy-eating/plant-sterols-and-stanols. Accessed 19 September, 2019.
25. WebMD. The new low-cholesterol diet: Plant sterols and stanols. Available at https://www.webmd.com/cholesterol-management/features/low-cholesterol-diet-plant-sterols-stanols. Accessed 19 September, 2019.
26. WebMD. Probiotics and prebiotics: Ask the nutritionist. Available at http://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/nutrition-vitamins-11/probiotics?page=1. Accessed 19 September, 2019.
27. Brownawell AM, et al. *J Nutr* 2012;142:962–974.
28. Nestle Malaysia. The Malaysian diet. Available at http://www.nestle.com.my/nutrition_health_wellness/how_am_i/health_and_nutrition_for_everyone/nutrition_for_families/the_malaysian_diet. Accessed 19 September, 2019.
29. Heart Foundation. Eat some: Healthy oils, nuts & seeds. Available at https://foodwatch.com.au/blog/fats-and-oils/item/7-healthy-alternatives-to-spread-on-your-daily-bread.html. Accessed 8 October, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021

Upjohn (Malaysia) Sdn. Bhd. (A Viatris Company)
(Formerly known as PF OFG Sdn. Bhd.)
Reg. No: 201801018158 (1280174-H)
Level 9-2, Wisma Averis, (Tower 2), Avenue 5,
Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi,
59200 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6386
© 2021 VIATRIS – All Rights Reserved

隐私政策 主要词汇表 关于我们

VIATRIS