

享亚洲菜肴，护心脏健康

亚裔美国人包括来自世界多个地区和国家的种族和民族群体。每个群体都有独特的传统习惯和生活偏好，其中包括独特的食物制作和食用方法。与所有饮食模式一样，亚洲菜肴的某些特点或做法可能会增加或减少患心脏病和糖尿病的风险。

许多亚洲菜肴都包含健康的大豆和其他植物性蛋白质来源、无糖茶、水果和蔬菜。但对于那些依赖白米饭等精制谷物的人来说，全谷物和膳食纤维的摄入量可能有限。由于使用椰子油、棕榈油和酱油等调味品，饱和脂肪和钠的摄入量也可能过高。



菜肴的地域差异

对亚洲菜肴的差异进行总结有助于了解哪些地区的菜肴有益健康，以及哪些地区可以趁此机会改善饮食习惯。以下是各地菜肴的一些主要差异。

东南亚的饮食特色：

- 健康的烹饪方式，如烤、炒和烩。
- 食用瘦肉，如禽肉和鱼类。
- 菜肴中包含蔬菜和柑橘类果汁。

但是，东南亚菜肴的营养成分还有待提高，因为它往往缺乏新鲜水果，并含有大量饱和脂肪和钠，这些饱和脂肪和钠来自椰子油和棕榈油等食用油以及酱油、鱼露和椰奶等配料。

南亚的饮食特色：

- 素食菜肴，从扁豆、豌豆和豆类等食物中获取高膳食纤维。
- 大量使用小茴香、咖喱和丁香等香料调味。
- 在许多菜肴和炖菜中掺入蔬菜。
- 全麦烤饼。

但是，该地区的美食也存在大量使用精制谷物和白米、含有来自肉类和椰子油中的高饱和脂肪和胆固醇，以及缺乏新鲜水果的特点。

东北亚的饮食特色：

- 大豆蛋白。
- 新鲜食材。
- 烹饪方法多种多样，包括蒸、煮、炖、烤和焗。
- 鱼类、海鲜和家禽。
- 日本菜中的荞麦面。

但是，东北亚地区的饮食也存在含有来自动物蛋白和内脏肉中的高饱和脂肪和胆固醇、缺乏膳食纤维，以及含有来自腌肉和调味品（如酱油和鱼露）中的高钠的特点。

既能享受亚洲特色菜肴也能保护心脏的方法：

- 多吃全谷物食品，如糙米或黑米、荞麦面和全麦面粉。
- 除大豆制品和鱼类外，还应选用瘦牛肉、瘦猪肉和瘦鸡肉，并减少内脏肉类。
- 使用低脂椰奶或其他非乳制品替代品。
- 用饱和脂肪含量较低的油类（菜籽油、红花油、葵花籽油）代替饱和脂肪含量较高的食用油（椰子油、棕榈油、酥油）。
- 选择低钠食品，继续使用新鲜或干香草和香料来调味。
- 增加使用乳制品或高营养非乳制品来补充钙和维生素 D。

欲了解更多信息和其他小贴士，请访问 heart.org/eatsmart