อาหารบำรุงหัวใจ

อาหารที่ทานแล้วดีต่อหัวใจ เช่น การเลือกรับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลาย เลือกอาหารที่ใช้น้ำมันในการปรุง หากทำอาหารทานเองที่บ้าน ควรเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดหนังและมัน (ปลาทะเล ปลาทู ปลาทูน่า ปลา แซลมอน ไข่ขาว) ควรหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ได้แก่ ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ หมูหยอง หมูแผ่น ฯลฯ เลือกใช้น้ำมันพืช ให้เหมาะ สมกับวิธีการปรุงอาหาร โดยใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง สำหรับผัด หลีกเลี่ยงอาหาร ที่มีไขมันทรานส์ ซึ่งส่วนใหญ่พบได้ใน ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่และอาหารทอดซ้ำ รับประทานอาหารรสชาติอ่อนเค็ม ไม่ควรเติมเครื่อง ปรุงที่มีรสเค็มต่าง ๆ เช่น ซีอิ๊วขาว น้ำปลา เกลือ น้ำมันหอย
ควรใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติอาหารแทน เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว เป็นต้น ควรเพิ่มปริมาณใย อาหารจากผักผลไม้ ข้าวหรือแป้งไม่ขัดสีและถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ รับประทานผักและผลไม้ให้หลากหลาย ครบ 5 สี (เขียว ขาว แดง ม่วง เหลือเข้ม) รวมทั้งออกกำลังกายให้เหมาะสม สัปดาห์ละ 150 นาที