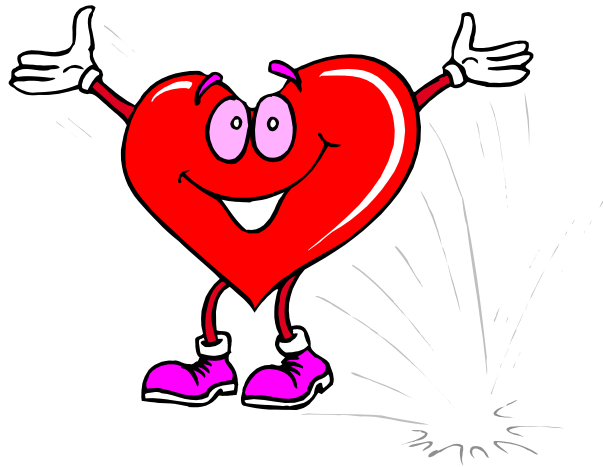


Prevention of Heart Disease

心臟病的預防

心脏病的預防



- Improve Diet Habit

改善飲食習慣 改善饮食习惯

- 3 L 1 H: Low fat, low sugar, low salt, high fibre

3 低 1 高：低脂、低糖、低鹽及高纖維

3 低 1 高：低脂、低糖、低盐及高纤维

- Take more soluble fibre food & drink

增加飲食中水溶性纖維的食物

增加饮食中水溶性纤维的食物

- Better living style

培養良好生活習慣 培养良好生活习惯

- Regular work and break

作息定時 作息定时

- Enough rest 有足夠休息

- Keep standard weight, Glycaemic index and blood pressure

保持標準體重、理想的血糖及血壓值

保持标准体重、理想的血糖及血压值

- Do proper aerobic exercise

保持適量的帶氧運動 保持适量的帶氧运动

- Regular Body check

定期進行身體檢查 定期進行身体检查

- Better quality of mental health – keep peace of mind, avoid over-stress and irascible

注意心理健康及質素 – 保持心境平靜，

避免過度緊張和急躁

注意心理健康及質素 – 保持心境平靜，

避免过度紧张和急躁