

# 吃出健康心臟



## 層層細選

# 健康漢堡

### 替換醬料

少吃秘製醬汁或蛋黃醬，芥末和番茄醬更健康。

### 替換紅肉

將牛肉肉排換成火雞肉或植物肉排。

### 多吃蔬菜

多放生菜、番茄等蔬菜，增加營養和纖維，口味更豐富。

### 嚴選麵包

相比白麵包，全麥麵包有更多纖維和營養。

斯坦福醫療中心誠邀您一起慶祝**心臟健康月**！我院**心臟內科及心臟血管外科**名列全國前十。今年二月，我們一流的營養師準備了簡單美味的健康食譜和一些健康小妙招，希望幫助大家每天多走一小步，預防心臟疾病。



更多資訊及護心建議，請瀏覽  
[stanfordhealthcare.org/foodforheart](https://stanfordhealthcare.org/foodforheart)

