



American
Heart
Association.

심장 건강을 강화하는 10가지 방법

1

섭취하는 칼로리와
신체 활동을
균형 있게
조절하세요.



2

과일과 채소를
다양하게
섭취하세요.



3

통곡물을 선택하세요.



4

식단에 야채나 해산물과 같은 건강한
단백질 공급원을 포함하세요.



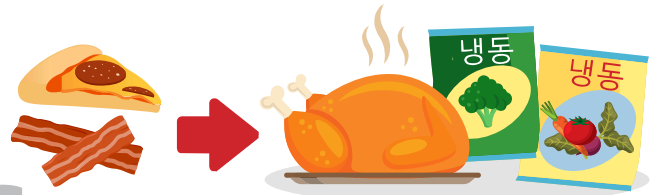
5

비열대 지방의 액체
식물성 오일을
사용하세요.



6

가공을 최소화한 식품을 선택하세요.



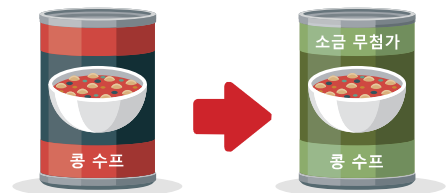
7

첨가당을 줄이세요.



8

소금 섭취를 줄이세요.



9

알코올 섭취를 제한하세요.



10

어디에서 식사하든
이 규칙을 모두
실천하세요!

