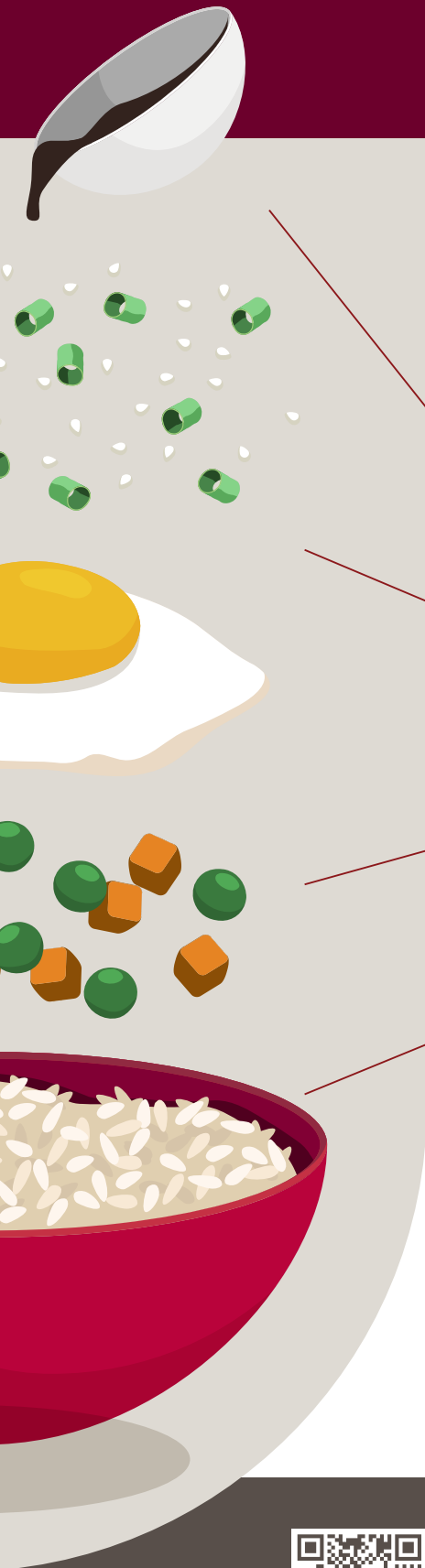


# 吃出健康心臟



## 原料細選

### 健康炒飯

#### 省鹽省心

用低鈉醬油，減少鹽分攝取。

#### 低卡提味

用新鮮草本佐料和調料點綴，  
如蔥和芝麻。

#### 備料便捷

預先切好的冷凍蔬菜便利、健康、平價，放  
進冷凍庫即可保鮮。

#### 選對香米

相比白米，糙米更富纖維和營養。

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)

