

用心品嚐亞洲料理

亞裔美國人包括來自世界多個地區和國家的種族和族裔群體。每個群體都有不同的傳統和偏好，包括製備和食用食物的獨特方式。就像所有飲食模式一樣，某些品質或作法可能會增加或降低患心臟病和糖尿病的風險。

許多亞洲料理包括健康的大豆和其他植物性蛋白質來源、不含糖的茶、水果和蔬菜。但是，在以白米等精製穀物為主的料理中，全穀物和膳食纖維可能有限。由於使用椰子油和棕櫚油及醬油等調味品，飽和脂肪和鈉的攝取量也可能過高。

料理的地理差異

概述亞洲料理的差異有助於了解哪些地區菜餚對健康有益，以及哪些方面改善飲食的機會。
以下是地區料理的一些主要差異。

東南亞飲食特色：

- 健康烹飪，例如烤、炒和燉。
- 精瘦蛋白質，例如家禽和魚。
- 包括蔬菜和柑橘汁的菜餚。

但是，東南亞美食尚有提升營養的空間，因為它通常缺乏新鮮水果，且含有大量來自椰子和棕櫚油等食用油，以及醬油、魚露和椰奶等成分的飽和脂肪和鈉。

南亞的飲食以下列特色聞名：

- 富含來自扁豆、豌豆和豆類等食物之膳食纖維的素食菜餚。
- 大量使用香料來調味，如小茴香、咖哩和丁香。
- 將蔬菜混合到許多菜餚和燉菜中。
- 全麥印度薄餅。

但是，此地區的料理也包括大量使用精製穀物和白米、肉類和椰子油中的高飽和脂肪和膽固醇，而且缺乏新鮮水果。

東北亞的飲食包括：

- 大豆蛋白。
- 新鮮食材。
- 包括蒸、煮、燉、烤和煎炒在內的各種烹飪方法。
- 魚類、海鮮和家禽。
- 日式料理的蕎麥麵。

然而，東北亞的飲食還包括來自動物性蛋白和器官肉的高飽和脂肪和膽固醇，且缺乏膳食纖維，還因為醃製肉品和醬油及魚露等調味品而含有高鈉。

如何享用亞洲文化料理並保護自己的心臟：

- 改用更多全穀物，如糙米或黑米、蕎麥麵和全麥麵粉。
- 除了包括大豆產品和魚類外，還要使用瘦肉版本的牛肉、豬肉和雞肉，並減少器官肉類。
- 使用低脂椰奶或其他非乳製品替代品。
- 用飽和脂肪含量較低的油（菜籽油、紅花籽油、葵花籽油）代替飽和脂肪含量高的食用油（椰子油、棕櫚油、酥油）。
- 選擇低鈉食物，並繼續使用新鮮或乾燥的草本植物和香料來調味食物。
- 增加鈣和維生素 D 的乳製品或強化非乳製品的使用。

如需更多資訊和其他秘訣，請造訪 heart.org/eatsmart