



## 橙汁西兰花炒牛肉

只需不到半小时就可准备好一道平日里的美味晚餐, 非常简便迅速。如果想要不同的口味, 可以试试将牛肉换成猪肉、羊肉或鸡肉。

6人份

准备时间: 25分钟

烹饪时间: 10分钟

### 配料

橙子3只, 榨成汁, 其中一只用果蔬削皮刀去皮并切成小块。

低盐酱油2茶匙

黄酒3茶匙

玉米粉3茶匙

糖1/2茶匙

花生油1茶匙, 加额外2茶匙\*

500克西冷牛肉(牛里脊肉)\*, 去肥肉, 切成1/2厘米厚的薄片。

大蒜4大瓣, 切成碎末

切碎的新鲜生姜一满匙

小辣椒干6个, 或小的新鲜辣椒1-2个, 切成薄片

西兰花1kg, 分成小朵

红辣椒1个, 切成细条

绿洋葱6个, 对角切片

6杯糙米煮熟成熟饭备食

\*由心脏基金会推荐食用的产品。请记住所有新鲜的水果和蔬菜都被自动归为符合条件、被推荐食用的产品。

### 烹饪指南

1. 将鲜榨的橙汁(3/4杯)和酱油、黄酒、玉米粉以及糖一并倒入碗里。充分搅拌, 放置一边备用。
2. 高温加热不粘锅或煎锅, 倒入1茶匙油, 油变热但未起烟时, 加入牛肉条并翻炒至些许焦黄, 大概2分钟的时间。如果煎锅不够大, 可分两批炒。随后起锅放置在铺有纸巾的盘碟中备用。
3. 往锅里倒入剩下的2茶匙油并加热直至滚烫。放入大蒜、生姜、辣椒并翻炒30秒。放入西兰花和1/3杯水, 盖上锅盖, 蒸至水干, 大约3分钟的时间, 不时地搅动一下。加入辣椒, 再翻炒1分钟。
4. 将事先保留着的橙汁酱边搅边均匀倒入锅中并煮沸, 不停地搅拌锅里的菜。煮至有些许厚稠, 大概1-2分钟, 然后拌入绿洋葱和预留的牛肉。充分搅拌, 均匀裹上酱汁并受热。
5. 随即起锅装盘, 配上米饭。

食谱和图片转载获许可。©2012年澳大利亚国家心脏基金会版权所有。想要获得更健康饮食的想法, 请访问 [heartfoundation.org.au/recipes](http://heartfoundation.org.au/recipes) 或者致电1300 36 27 87。

营养成分	每餐
能量 (千焦)	2202
蛋白质 (克)	32.4
总脂肪 (克)	10.1
饱和脂肪 (克)	2.7
多不饱和脂肪 (克)	1.1
单不饱和脂肪 (克)	3.3
碳水化合物 (克)	71.3
膳食纤维(克)	10.9
钠(毫克)	331
钾(毫克)	1162

# 健康生活



Women and Heart Disease

## 女性与心脏病



- 3 心脏病不是主要是一个男性健康问题吗？
- 3 减少您的风险
- 4 对您的心脏健康负责
- 4 参考文献
- 5 橙汁西兰花炒牛肉

## 心脏病\*不是主要是一个男性健康问题吗？

心脏病不仅仅只是男人的健康问题。过去的40年里，尽管情况有了很大的改善，平均而言，心脏病仍是女性（和男性）的头号杀手。请考虑以下情况：

- 平均每天心脏病会导致29名澳大利亚妇女死亡。<sup>1</sup>
- 每年有超过10,400 名妇女死于心脏病。<sup>1</sup>
- 澳大利亚妇女死于心脏病的可能性是死于乳腺癌的4倍。<sup>1</sup>

好消息是，心脏病在很大程度上是可以预防的，并且生活方式健康就能够大大降低您患病的风险。

\*“心脏病”指的是冠状动脉心脏病并包括心脏病发作和心绞痛。

## 降低您的风险

心脏病的危险因素是指会增加您患上心脏病的机会的情况或活动。

这些因素包括：

- 抽烟
- 血液胆固醇高
- 体育运动不足
- 糖尿病
- 高血压
- 超重
- 抑郁、社会孤立和缺乏社会支持。

年龄增长、有因心脏病早逝的家族史（也就是说，年龄小于60周岁的一级直系亲属），或绝经后，也会增加罹患心脏病的风险。

您所具备的危险因素越多，您的风险就越大。重要的是，抽烟、糖尿病和一些血液胆固醇的模式，相对它们对男性造成的影响，是导致女性罹患心脏病的更有力的危险因素。<sup>2,3,4</sup>

## 对您的心脏健康负责

降低您罹患心脏疾病的危险，以及如果疾病已经存在，帮助预防病情变糟的最好办法是改善或消除那些您能有所控制的危险因素。

去看一下您的医生，做持续的心脏病风险评估，听从他们的医疗意见并保持一个健康的生活方式。这种方式概述如下。

欲了解有关怎样管理您的心脏健康的更多信息，请访问网站 [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) 或致电 1300 36 27 87 询问有关我们的烹调书籍或宣传册。许多我们的健康宣传手册单份都是免费的。

## 参考文献

1. 澳大利亚统计局.死亡原因. 澳大利亚. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. 血浆脂蛋白水平作为女性心血管疾病死亡的预测因素. 内科医学档案 (Arch Intern Med) 1993; 153(19): 2209–2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. 致命的冠状动脉心脏病连同糖尿病对男性和女性造成的过度风险. 英国医学杂志 (British Medical Journal) 2006; 332:73–78.
4. 世界卫生组织 (WHO) 2004年9月. 心脏病和中风图集. 可在以下网页查看: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_12\\_women.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf) (2007年9月访问该网页).