



中心：_____

姓名：_____

1081007 大專院校生 中翻英短文翻譯 題目

英國營養基金會(British Nutrition Foundation)最近發表一份新報告稱，無論你年齡多大，如果能做出五種飲食改變，將有助於保護你的心臟免受心臟病和中風的威脅。

心臟病是健康頭號殺手，但大多數情況下其實都是可以避免的。

但如何從飲食方面打造一個健康的心臟呢？以下幾大飲食習慣有助你心臟健康：一、多吃富含纖維食品。二、少吃飽和脂肪高的食物。三、少用鹽。四、增加維生素和礦物質。五、保持健康體重。

心臟病	heart disease	中風	stroke	頭號殺手	number one killer	富含纖維	fiber-rich	飽和的	saturated
維他命	vitamin	礦物質	mineral						