



學習計劃第12周

耆暉社區心臟病預防和康復計劃

學習重點：飲食纖維

纖維是植物的一部分，人體無法分解。纖維只存在於植物性食物中。

1. 重申學習目標：

學習本項目後，您將會了解：

- 膳食纖維的種類
- 為什麼纖維很重要
- 您每日需要多少纖維

2. 閱讀患者指南：



[點擊上方圖片以閱讀指南手冊](#)

3. 進一步了解：

- 與您的心臟健康團隊交流

4. 嘗試以下學習活動：

- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRIVE 工具反思你過去的一個星期](#)