

深海鱼少中风。男人罹患高脂血症、中风的年龄层正逐渐降低，而深海鱼中的欧米伽-3脂肪酸可以阻止血液凝结、减少血管收缩、降低甘油三酯等，对心脏血管特别有益。美国心脏病协会(AHA)建议

，富含欧米伽-3脂肪酸的鱼包括鲭花鱼、秋刀鱼、石斑鱼、鲑鱼等，可以替换着吃，不过要记住一星期应至少吃两次鱼。

吃猪肉时搭配豆类。“男人往往偏爱动物性脂肪，但这会使肾脏超负荷运转，增加患心血管疾病、恶性肿瘤等疾病的风险。即便是‘瘦肉’，其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。”中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员、北京协和医院临床营养科副主任于康表示。

所以，男人应学会清淡饮食，特别是减少动物性油脂(肥肉、油炸肉类、动物内脏等)和总的烹调油数量(一般不超过30克/日)。以猪肉为例，每天的平均肉量应控制在二三两；另外，吃猪肉时最好与豆类食物搭配，因为豆制品中含有大量卵磷脂，可以乳化血浆，使胆固醇与脂肪颗粒变小，防止形成硬化斑块。

红酒防动脉硬化。如果非要喝酒，那就喝红酒。因为葡萄皮中所含抗氧化物质多酚留存在酒液中，可以降低心血管疾病的几率。此外，红酒能提升抗氧化作用，预防动脉硬化。最近研究结果也显示，红酒对预防男人的老年痴呆症也有功效。一般来说，中年男人平均每天饮用100—150毫升（约2—3两）为宜。此外，应避免空腹饮用，佐餐时饮用更好。这样可增进食欲、帮助消化、减少对酒精的吸收。

把喝水提上日程。人类脑部有75%的水，脱水第一个影响到的器官就是脑，水分太少，会让人疲劳、反应变慢。偏偏男人一忙起来，就常常忘了喝水，如果用饮料或汤补充体内水分，就会徒增热量，使身体发胖。因此，尽量在餐与餐之间多喝水。例如，一进办公室，就马上倒500毫升的水放在桌上，强迫自己有空就喝，而且在午餐前喝完。一天至少要喝完1200毫升水，相当于两瓶矿泉水。