

高血壓飲食原則

何謂高血壓？

高血壓是血壓值的收縮壓超過 140 毫米水銀柱，或舒張壓超過 90 水銀柱。

高血壓飲食原則

1. 飲食攝取要均衡。
2. 避免吃入過多的調味料。例如：減少食用湯汁；外食者可準備開水沖淡食物裡的調味料。可要求餐廳不加鹽、味精或含鹽的調味料；避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式的食物。
3. 限制含鹽調味料的使用，含鈉量高的調味品必須按飲食計畫使用，如：鹽、醬油、味精等。
4. 減少加工產品及烘培食品的攝取，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、蜜餞等。
5. 多利用營養標示了解食物的含鈉量。
6. 食用市售的低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用。且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患者。

各類食物攝取量依個人實際需要量攝取

類別	食物
奶類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲兩杯。
蛋豆魚肉類	1. 新鮮肉、魚及蛋類。 2. 新鮮豆類及其製品(如：豆腐、豆漿、豆干等)。
五穀根莖類	自製米、麵食。
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等。
蔬菜類	1. 新鮮蔬菜(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高，
水果類	1. 新鮮水果與自製果汁。
其他	1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。 2. 茶。

避免食用的食品

類別	食物
奶類	乳酪(包括全脂及低脂)。
蛋豆魚肉類	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐頭食品，如：肉醬、鮭魚等。 3. 速食品及加工食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	1. 麵包、蛋糕及餅乾、奶酥等。 2. 油麵、麵線、速食麵。
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。

類別	食物
蔬菜類	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽的冷凍加工蔬菜，如：青豆仁、蔬菜罐頭等。
水果類	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1. 各類加工之調味醬料。 2. 油炸食品，如炸洋芋片、爆米花、米果。 3. 運動飲料。 4. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激性食品宜少食用。

烹調限鈉飲食的小小提示

- ◆ 酸味的利用-在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
- ◆ 糖醋的利用-烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
- ◆ 油脂的利用-使用植物油烹調，然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。
- ◆ 甘美味的利用-使用香菜、草菇、海帶來增添食物的美味。
- ◆ 鮮味的利用-用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
- ◆ 中藥材與香辛料的利用-使用人蔘、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及香辛料，可以減少鹽量的添加。
- ◆ 低鈉調味品的利用-可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味，但須按照營養師指導使用。腎臟病病人則不宜使用。