

高血壓飲食

前言

高血壓為中老年人常見的慢性疾病，血壓控制不佳易引起心血管疾病與腎臟疾病。良好得血壓控制可預防其他併發症產生。

飲食治療目的

高血壓的治療飲食為低鈉、高纖飲食，減少鈉的攝取，可以幫助水份的排出，降低心臟的工作負擔，有助於高血壓的預防、治療及延緩併發症的發生。

飲食原則

1. 維持理想體重。
2. 纖維質可維持血壓穩定，建議每日攝取 2 碗蔬菜和 2 個拳頭大水果，也可多選用全穀類（糙米、胚芽米）代替精緻白米。
3. 多選用新鮮食材，減少或避免食用罐頭及各種加工食品，如：麵線、泡麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、醃漬蔬菜、醃漬肉類等。
4. 含鈉量高的調味品用量不宜過多，如：鹽、醬油、味精等。
5. 炒菜用植物油(如沙拉油、黃豆油、花生油、玉米油、紅花子油等)，心血管性疾病患者，忌吃動物油(如:豬油、牛油、肥肉、奶油等)、豬皮、雞皮、鴨皮等。
6. 烹調時可多採用白糖、醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或用蒸、燉的方式保持肉類的鮮味，增加可口性。
7. 食用市售的低鈉鹽或低鈉醬油時，須按營養師指示使用，且因其鉀含量甚高，腎臟病患不可食用。
8. 紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等蔬菜含鈉量較高，不宜打汁或大量食用。
9. 餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味，所以應儘量避免在外用餐，萬一無法避免時，則少喝湯汁、醃漬等食品，或可使用溫水洗過。
10. 若有高脂血症需配合高脂血症飲食控制以達到良好血壓控制目的。
規律生活作息、多運動，避免菸酒。

食物的選擇

食物種類	可食	忌食
奶類及其製品	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過兩杯。	乳酪。
肉、魚、蛋類	新鮮魚、肉、家禽類級蛋類。	加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 罐製食品，如：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰻魚等 速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞等。	醃製、罐製、滷製的成品，如：加味豆干、豆腐乳等。
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、饅頭、自製麵食。	麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。 麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用)。	醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、梅干菜、雪裡紅、筍干、筍豆等。 冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽的蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	乾果類，如：蜜餞、脫水水果、各種罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。 果汁粉。
油脂類	植物油，如：大豆油、花生、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、蛋黃醬。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。 辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少食用。	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味噌、芥菜醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料(如：汽水、可樂等)。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您！