

## 疾病飲食系列 2

# 高血壓飲食



臺北榮德玉里分院 關心您

營養科

諮詢專線 03-8883141 轉 3801

## 高血壓飲食原則

### 何謂高血壓？

高血壓是血壓超過正常範圍，也就是收縮壓超過 140 毫米水銀柱，或舒張壓超過 90 毫米水銀柱。

1. 血壓是什麼？血壓是血流衝擊血管壁引起的一種壓力。
2. 收縮壓是什麼？心臟收縮時，所測得血管壁所承受的壓力。
3. 舒張壓是什麼？心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力。舒張壓值小於收縮壓值。
4. 正常血壓的範圍是什麼？  
收縮壓在 120 毫米水銀柱以下，舒張壓在 80 毫米水銀柱以下。

### 高血壓患者注意事項

定期做血壓檢查。

注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。

- ▶ 食用低鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
- ▶ 不要吸煙、喝酒。
- ▶ 經常保持排便通暢，預防便秘發生。
- ▶ 不要使用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。

- ▷做適度的運動。
- ▷要有充分的睡眠與休息，不要焦躁激動。

## 高血壓與飲食

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。

### 鈉是什麼？

鈉是礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素。攝取過多時，易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。鈉可以從自然食物、加工食品、調味品或某些藥物中獲得，而其最主要來源是食鹽，食鹽中約含有 40% 的鈉，即一公克食鹽中含有 400 毫克的鈉。

### 調味品中的鈉含量如何換算呢？

- 1 茶匙食鹽 = 2 湯匙醬油
- 1 茶匙食鹽 = 5 茶匙味精
- 1 茶匙食鹽 = 5 茶匙烏醋
- 1 茶匙食鹽 = 12.5 茶匙蕃茄醬

## 可食用的食品

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的蔬菜宜少食用） 2. 自製蔬菜汁，不須在加鹽調味。
水果類	1. 新鮮水果。 2. 自製果汁。
其他	1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。 3. 茶。

高血壓飲食,衛教單回條

衛教日期：

衛教人員簽名：                      病人簽名：