

高血壓飲食原則

一、什麼是高血壓？

正常血壓的定義為小於 120/80 毫米汞柱；如果收縮壓大於 140 毫米汞柱或者是舒張壓大於 90 毫米汞柱，就是高血壓依目前的臨床準則建議，家裡測量的血壓，如果收縮壓 ≥ 135 毫米汞柱或舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱，就要懷疑是否有高血壓的可能。

二、高血壓的定義與分期

分期	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常	<120	<80
高血壓前期	120~139	80~89
第一期高血壓	140~159	90~99
第二期高血壓	160~179	100~109
第三期高血壓	≥ 180	≥ 110

三、飲食原則

1. 攝取足夠且均衡的營養，並維持理想的體重。

理想體重〈公斤〉 = 身高 (公尺)² X 22

理想體重範圍：理想體重 10%以內

2. 均衡攝取六大類食物

3. 烹調時應選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等；並禁食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。

4. 膽固醇含量高的食物要慎選：內臟(如：腦、肝、心、腰子)、蟹黃、魚卵、蝦卵等...，因膽固醇含量高不宜食用血管疾病患者更需禁食)。

5. 選用低鈉的烹調方式：

- 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。
- 油脂的利用—使用植物油或堅果類來涼拌或炒然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。
- 甘美味的利用—使用菇類、大白菜、海帶等食物來增添食物的美味。
- 鮮味的利用—用清蒸、水煮等烹調方式，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—使用人參、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。
- 低鹽佐料的使用—多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
- 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

6. 選擇新鮮的食物：

避免食用加工食品，注意市售食品的含鈉量。

7. 從事規律性運動

控制高血壓一定要搭配適度的運動，運動可增強心肺功能、提高體內新陳代謝率。所以，要把運動融入到生活中才能隨時隨地的動一動、請切忌，運動非勞動，每日應有三十分鐘的運動，如：快走、騎腳踏車、跳舞…等，可幫助提升高密度脂蛋白膽固醇(好的膽固醇)。

八、適當調整生活型態，例如：充足睡眠、不吸煙、不喝酒、保持愉快的心情(壓力的舒緩)，從身心靈多方一同豐富您健康的人生。

九、下列高鈉食物請避免選用：

※調味品中的鈉含量如何換算呢？

1 公克鹽 (400 毫克鈉)

= 6 毫升醬油 (1 又 1/5 茶匙醬油)

= 3 公克味精 (1 茶匙味精) = 5 毫升烏醋 (1 茶匙烏醋)

= 12 毫升蕃茄醬 (2 又 1/2 茶匙蕃茄醬)

類別	食物
乳品類	乳酪。
豆魚蛋肉類	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如：火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3. 速食品，如：炸機、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
全穀雜糧類	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉。
油脂與堅果種子類	奶油、瑪琪林、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
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. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、番茄醬等。 2. 雞精、牛肉精。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。 4. 運動飲料。

苗栗協和醫院關心您的健康

營養室：037-352631 #分機 1118