

高血壓飲食

一、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。

血壓是什麼？血壓是血流衝擊血壁引起的一種壓力。

收縮壓是什麼？心臟收縮時，所測得血管壁所承受的壓力。

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。

正常血壓的範圍是多少？

收縮壓在 130 毫米水銀柱以上，舒張壓在 85 毫米水銀柱以下。

收縮壓在 130 至 139 毫米水銀柱，舒張壓在 85 至 89 毫米水銀柱之間者，稱為正常但偏高之血壓。

二、高血壓患者注意事項

1. 定期做血壓的檢查。
2. 注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
3. 食用限鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
4. 不要吸菸、喝酒。
5. 經常保持大便暢通，預防便秘發生。
6. 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
7. 做適度的運動。
8. 要有充份的睡眠與休息，不要焦躁激動。

三、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，高血壓的罹患率相對

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。

四、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*1/2 茶匙蕃茄醬

※飲食建議：

類 別	食 物
奶 類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲二杯。
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，毋須再加鹽調味。
水果類	一. 新鮮水果。 二. 自製果汁。

其 他	 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。  辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。  茶。
-----	---

※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－使用植物油來炸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。
- 焦味的利用－可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。
- 低鹽佐料的使用－多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低佐料，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。

※避免食用的食品

類 別	食 物 類 別
奶 類	乳酪。
蛋 豆 魚 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：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五 穀 根 莖 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、速食冬粉等。
油 脂 類	奶油、瑪琪琳、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，如碗豆莢、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	味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬、雞精、牛肉精、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

護 理 衛 教 簽 收 聯

衛教名稱：高血壓飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日