



- 5、義大利麵宜選擇以番茄為主的紅醬，少選奶油醬汁或干層麵；披薩可請店家少放起司、肉類，多放蔬菜。
- 6、應酬時除了酒要節制，口味濃重的下酒菜也要少吃。
- 7、素食者高血壓的情況較少，但要注意加工製品裡味精、鹽易偏多。蛋奶素比較能攝取到蛋白質、鈣、鐵等等，如果吃純素，要多吃深綠色蔬菜、豆腐類，或者視情況服用鈣質補充品。

### 控制血壓，3種不能缺少的礦物質

鉀、鈣、鎂三種礦物質，被認為和控制血壓密切相關，**高血壓患者宜多吃含鉀類的食物，適當的攝取鈣、鎂。**

#### 1、鉀（每日建議量 $\geq 3500$ 毫克）

功用：平衡細胞中的鈉，並幫助排出，以免鈉過度累積造成血壓上升。

主要來源：蔬果，全麥食物，豆類和乳製品

推薦食物：油菜、龍鬚菜、花椰菜、紅鳳菜、川七、莧菜、菠菜、空心菜、茼蒿、紅莧菜、韭菜、地瓜葉、芹菜、猴頭菇、黃豆芽、青江菜、甘藍、蘆筍和綠蘆筍、哈密瓜、桃子、美濃瓜、奇異果、香瓜、木瓜、棗子、草莓、香蕉、洋菇、草菇、香菇、金針菇、柳松菇、竹筍、胡蘿蔔、烤馬鈴薯或甘薯。

#### 2、鈣（每日1000~1200毫克）

功用：影響血管收縮，量不足和高血壓有關。

主要來源：乳製品、綠葉蔬菜、豆腐、魚類等。

推薦食物：低脂或脫脂牛奶、優酪乳、黑芝麻、豆腐、芥蘭菜、紅鳳菜、小白菜、綠花椰菜【鈣在微酸的环境下吸收較佳，故飯後可攝取水果(vit C)，幫助吸收。】

#### 3、鎂（每日400~500毫克）

功用：和血管收縮有關

主要來源：豆類、綠葉蔬菜、堅果和種子以及全麥製品

推薦食物：川七、紅莧菜、紅鳳菜、菠菜、哈密瓜、黑豆、黃豆、蓮子、花豆、葵瓜子、南瓜子、紅豆、薏仁、綠豆、苜蓿芽、糙米、燕麥、黑糯米、胚芽米

營養衛教系列

3

## 高血壓飲食原則



營養課 編製

營養諮詢服務專線：  
03-3613141 轉 6096

104.09版 824763 B80350



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院



## 沈默的殺手---「高血壓」

高血壓若沒有適當控制，將導致重大器官的損傷，包括腦中風、心臟病、腎衰竭和眼睛病變等，甚至造成死亡，因而被稱為「沈默的殺手」。雖然台灣每5人就有1人高血壓，但知道自己罹患高血壓並進行控制的人卻相對偏低。理想的血壓值應維持在收縮壓120mmHg，舒張壓80mmHg。治療高血壓不能光靠服藥，調整飲食、減重、運動等同樣重要。

### 高血壓患者飲食原則如下：

#### ◎降低油脂攝取

- 1、少吃油煎油炸類食物，最好改用富含單元不飽和脂肪酸的油，如橄欖油、芥花油、花生油等做菜。
- 2、堅果是鎂的主要來源，有益血管，但卻屬於油脂類，一週4~5份即可（一份等於5粒腰果、2粒核桃仁或10顆開心果）。[一份等於1湯匙]



得舒飲食特色包括：高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、降低飽和脂肪酸和膽固醇。

#### ◎降低鈉攝取

- 1、鈉的每日建議攝取量在2400毫克（約6克鹽）之內。
- 2、低鈉的標準是每份食物的鈉含量低於140毫克，飲料的話，每份鈉含量應低於70毫克。
- 3、低鈉飲食最好採漸進式，每一餐都減一點鹽，或者用沾醬來控制鹽分。醬油則用蒜、薑、醋或蘿蔔泥稀釋再使用。也可使用薄鹽醬油、低鈉鹽，只是腎臟病者不宜。

#### ◎增加蔬果攝取量

- 1、理想的量是每日蔬菜約4份，水果4~5份。儘量每一餐都食用蔬果。對於難做到低鈉飲食的人，特別是味覺退化的老人家，提高蔬果（鉀、鎂）的攝取，可能比嚴格限鹽更容易達到降低血壓的效果。
- 2、市售蔬菜汁（如番茄汁）常會添加不少鹽，需注意成分標示。
- 3、建議多吃菇類、海藻類，其營養成分和葉菜類不同，能提供更多保護性的營養素。

#### ◎少吃肉，以魚類替代

魚肉是動物蛋白質中脂肪最少的，其中的omega-3脂肪酸可降低膽固醇，減少心血管疾病和中風機率。沙丁魚、鮭魚、秋刀魚、鮭魚等深海魚較佳。

#### ◎適量的低脂乳製品

乳製品是鈣質的重要來源，為了避免脂肪過量，最好選擇低脂或脫脂的乳製品。

#### ◎少喝酒

研究指出，酒喝多了會血壓上升，影響藥物作用，近一成的高血壓患者和過量飲酒有關。而且飲酒過量的人，通常無法從飲食中獲得足夠的營養素控制血壓。

#### ◎少喝含咖啡因的飲料

咖啡、茶、可可等都含有咖啡因，突然喝過多，會引起血壓陡升。一天不要喝超過2杯咖啡（一杯為240cc）、3~4杯的茶，或2~4罐可樂。劇烈運動或勞動後，血壓會上升，也要避免喝這類飲料。

### 外食者的補救之道

- 1、高血壓的人外食最好挑可以調整做法的地方，請店家配合，否則少點炒飯炒麵類，多吃蔬菜。
- 2、吃自助餐，儘量拿上面的菜，底部的菜油較多。少點油炸類，麵湯裡頭常有很多鹽、味精，儘量少喝。
- 3、吃西餐少點奶油、酥皮類濃湯，沙拉以生菜類為主，減少蛋或火腿、培根。主食不要選太油膩的，以海鮮較好。如果量很多，可考慮和別人共點一份，或打包回家。
- 4、日本料理雖較清淡，但要少吃醃的菜，注意醬油的量。點定食時，最好選附青菜的。