

▼ 沉默的殺手---「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、腎衰竭和眼睛變病等，甚至造成死亡，因而被稱為「沉默的殺手」。雖然台灣每5人就有1人高血壓，但知道自己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食用油，如橄欖油、芥花油、花生油烹調。
- 2、堅果是鎂的重要來源，有益血管，但卻屬於油脂類，一週4~5份即可。

(一份=5粒腰果、2粒核桃仁或10顆開心果)

【一份等於1湯匙】



◎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改變。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

- 1、理想的量為每日蔬菜約4份，水果2~4份。盡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、鮪魚、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，可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。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，飲用過多會引起血壓陡升。建議一天不要喝超過2杯咖啡(一杯為240c.c)、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避免挑選含鈉量高的餐食，如炒麵(飯)、燴麵(飯)、涼麵、乾麵.....等。
- 2、夾取自助餐時，宜選擇上面的菜，避免沉浸於底部油較多的菜。少點油炸類，麵湯裡鹽、味精含量多，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，減少火腿、培根。主食不要選太油膩的。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，但要少吃醃漬品，注意醬油的量。選用點定食時，盡量搭配青菜一起食用。
- 5、義大利麵宜選擇以清炒類為主，少選白醬、青醬或紅醬製品；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、素食者需留意素食加工製品(鹽、味精、油脂含量高)，如：素火腿、素肉燥、素食火鍋料..等。蛋奶素比較能攝取到蛋白質、鈣、鐵等等，純素者建議多吃深綠色蔬菜、豆腐類或者視情況服用鈣質補品。

▼ 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 ≥ 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：蔬果類、全穀類食物、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、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，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。

營養課編制
營養諮詢服務專線
03-3613141轉6096

高血壓



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院