營養衛教系列(3)–高血壓飲食原則

高血壓飲食原則

◎降低油脂攝取

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。

◎降低鈉攝取

鈉的每日建議攝取量在 2400 毫克(約 6 克鹽)之內。

◎增加蔬果攝取

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。

◎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 240 c.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。