

高血壓飲食 指導單



疾病管理中心 營養組製作
諮詢專線：(04)7113456#8006、8007
讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2019年11月
修訂日期：2023年10月(二版)
51760-單張-中文-004-02

一、何謂高血壓

高血壓是一種常見且容易被忽視的疾病，且往往自中年便開始發生，經年累月後導致高危險性的心、腦及腎的合併症，因而有「無聲的殺手」之惡名，因此需要早期發現並持續給予藥物治療及飲食控制。若持續一段時間內，至少兩次以上不同時間所測得的血壓皆為高血壓者，應接受定期檢查及治療。

血壓分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常	< 120	及 < 80
高血壓前期	120 ~ 129	< 80
第一期(輕度)高血壓	130 ~ 139	或 80 ~ 89
第二期(中/重度)高血壓	≥ 140	或 ≥ 90

二、高血壓患者的飲食原則：

- 1.維持理想體重 ($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)
- 2.每日飲食中的鈉攝取量應控制在2400 mg以下 (< 6 公克食鹽)。
- 3.每天至少三分之二以上的主食選用全穀根莖類，如糙米、燕麥、麥片、蕎麥、小麥、薏仁、地瓜、芋頭、馬鈴薯、蓮子等。

- 4.每天至少攝取 3份的蔬菜及 2份的水果，多選用含鉀量豐富的種類，如萵菜、菠菜、空心菜、茼蒿、青花椰、竹筍、金針菇、香菇、香蕉、桃子、香瓜、哈密瓜、奇異瓜、芭樂，可用蔬菜做菜飯，或水果下菜等方式增加蔬果攝取量。
- 5.避免攝取肥肉及動物內臟，以降低飽和脂肪的攝取。
- 6.避免使用含高飽和脂肪或反式脂肪的油脂，如豬油、牛油、椰子油、棕櫚油、奶油、奶精、乳瑪琳、烤酥油等，宜用不飽和脂肪含量較多的植物油，如橄欖油、葵花油、芥花油、大豆油、玉米油等。
- 7.每天可攝取一湯匙量的堅果種子類食物，如芝麻、花生、腰果、核桃、杏仁。
- 8.應多食用新鮮天然的食物，少用加工、醃製或烘焙食品，如罐頭、香腸、培根、丸子類、麵線、油麵、麵包、糕餅、醃漬蔬菜、甜鹹蜜餞，以避免食用過多的含鈉添加物。

9. 可利用下列烹調技巧，以增加食物的風味：

- 可使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、梅子等水果的特殊酸味增加風味。
- 可利用中藥材和辛香料調味，如人蔘、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗、胡椒、八角、花椒、肉桂、香蒜粉等，以減少鹽份攝取。
- 可用蔥、薑、蒜、青蒜、芝麻、香菇、茺荑、九層塔等有特殊氣味的食材增加風味。
- 可用白糖、紅糖、白醋、水果醋等增加食物酸甜的風味。

10. 多採用川燙、涼拌、清蒸、紅燒、烤、燉等方式烹調，以保留食物原有的鮮味，且減少油脂及鹽份的攝取。

11. 避免使用煎、炸、滷、醃、漬、醬、燻等方式烹調，可降低過多油脂及鹽份的攝取。

12. 可適量飲酒，男性每日少於 2 份，女性每日少於 1 份。

13. 宜從事有氧運動 如：騎腳踏車、游泳、慢跑、打球、登山、健行等。每週運動至少150分鐘。

類別	可食用的食品	避免食用的食品
乳品類	低脂奶及脫脂奶，及其製成的乳製品，每日1-2杯。	乳酪
豆魚蛋肉類	<ul style="list-style-type: none"> • 黃豆及其製品，如豆漿、豆腐、豆干等。 • 新鮮魚、肉、蛋類。 	<ul style="list-style-type: none"> • 加工食品，如火腿、培根、香腸、滷味、肉鬆、罐頭、丸子類等 • 油炸食品，如炸雞、炸天婦羅
全穀雜糧類	白米、糙米、白麵條、燕麥、麥片、蕎麥、小麥、薏仁、地瓜、芋頭、馬鈴薯、蓮子等。	<ul style="list-style-type: none"> • 烘焙食品，如麵包、蛋糕、糕餅、甜鹹餅乾、奶酥。 • 油麵、麵線、速食麵等。
油脂及堅果種子類	<ul style="list-style-type: none"> • 橄欖油、葵花油、大豆油、紅花籽油、芥花油等植物油 • 芝麻、花生、腰果、核桃、杏仁等堅果種子類。 	<ul style="list-style-type: none"> • 豬油、牛油、椰子油、棕櫚油、奶油、奶精、乳瑪琳、烤酥油等 • 沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮蔬菜(紅蘿蔔、芹菜、紫菜、海帶等含鈉量高的食物宜少吃) • 自製蔬菜汁(湯)，不需再加鹽 	<ul style="list-style-type: none"> • 醃製蔬菜或蔬菜罐頭，如榨菜、雪裡紅、酸菜、醬瓜、泡菜等。 • 加鹽的冷凍蔬菜，如豌豆莢、青豆仁等。
水果類	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮水果。 • 自製果汁。 	蜜餞、水果乾、水果罐頭、加工果汁等。
其他	<ul style="list-style-type: none"> • 白糖、紅糖、白醋、水果醋、杏仁露、枸杞、川芎、紅棗、黑棗、黑/白胡椒、八角、花椒、肉桂、五香粉、咖哩粉、香蒜粉等。 • 濃茶、咖啡。 	<ul style="list-style-type: none"> • 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 • 雞精、雞精粉、雞湯塊。 • 洋芋片、爆米花、米果。 • 運動飲料。