

高血壓患者可食用的食物

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	1. 新鮮水果。 2. 自製果汁。	
其 他	1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。 3. 茶。	

