

高血壓飲食保健

- ✚ 何謂高血壓？當收縮壓超過 140 毫米水銀柱，或舒張壓超過 90 毫米水銀柱時。
- ✚ 血壓是什麼？血壓是血流衝擊血管壁引起的一種壓力。
- ✚ 收縮壓是什麼？心臟收縮時，所測得血管壁所承受的壓力。
- ✚ 舒張壓是什麼？心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力。
- ✚ 正常血壓的範圍是什麼？收縮壓在 130 毫米水銀柱以下，舒張壓在 85 毫米水銀柱以下。收縮壓在 130 至 139 毫米水銀柱，舒張壓在 85 至 89 毫米水銀柱之間者稱為正常但偏高之血壓。
- ✚ 高血壓患者注意事項
 - ✓ 定期做血壓的檢查。
 - ✓ 注意自己的體重，使其維持在理想體重範圍內。
 - ✓ 食用限鈉、低油飲食，並增加鉀的攝取量。
 - ✓ 不要吸菸、喝酒。
 - ✓ 經常保持大便通暢，預防便秘發生。
 - ✓ 不要用太冷、太熱的水洗澡或浸泡過久。
 - ✓ 做適度的運動。
 - ✓ 要有充份的睡眠與休息，不要焦躁激動。

✚ 高血壓與飲食

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓的罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此鈉量的限制及維持理想體重是預防高血壓的重點。

✚ 鈉是什麼？

鈉是礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素。攝取過多時，易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞、虛弱、倦怠的現象。鈉可以從自然食物、加工食品、調味品或某些藥物中獲得，而其最主要來源是食鹽，食鹽中約含有 40 % 的鈉，即一公克食鹽中含有 400 毫克的鈉。

✚ 調味品中的鈉含量如何換算呢？

- 1 茶匙食鹽 = 2 湯匙醬油
- 1 茶匙食鹽 = 5 茶匙味精
- 1 茶匙食鹽 = 5 茶匙烏醋
- 1 茶匙食鹽 = 12 1/2 茶匙番茄醬

限鈉飲食各類食物選擇表

食物類別	可食用的食品	避免食用的食品
奶類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲二杯。	乳酪
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。	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐製食品，如：肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3. 速食品，如：炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	自製米、麵食。	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
油脂類	植物油，如：大豆油、玉米油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
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。	1. 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1. 新鮮水果 2. 自製果汁	1. 乾果類，如：蜜餞、脫水水果等。 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激性品宜少食用。 3. 茶	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2. 雞精、牛肉精。 3. 炸洋芋片、爆米花、米果。 4. 運動飲料。

✚ 烹調限鈉飲食的小小提示

1. 酸味的利用 — 在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
2. 糖醋的利用 — 烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
3. 油脂的利用 — 使用植物油來炸或炒然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。
4. 甘美味的利用 — 使用香菜、草菇、海帶來增添食物的美味。
5. 鮮味的利用 — 用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
6. 中藥材與香辛料的利用 — 使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及香辛料，可以減少鹽量的添加。
7. 焦味的利用 — 可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。
8. 低鹽佐料的使用 — 多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
9. 低鈉調味品的利用 — 可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味，但須按照營養師指導使用。