

控制高血壓

減鹽 減肥 多動 多蔬果

高血壓應全面調整生活型態，包括體重控制、持續體能活動、戒煙、限制飲酒、減少鹽分攝取，控制每日脂肪的攝取量，選用健康油，並減少飽和脂肪、反式脂肪酸及膽固醇攝取，這些生活調整皆有助於血壓的控制。



高血壓的定義

“居家血壓”作為高血壓診斷及分期

血壓分類	收縮壓	舒張壓
正常血壓	<120	且 <80
高血壓前期	120~129	且 <80
高血壓第一期	130~139	或 80~89
高血壓第二期	≥140	或 ≥90

※居家血壓把握 722 原則



7 連續7天量血壓

2 每天測兩次血壓：第一次為早上醒來後1小時，尚未服藥或進食前；第二次為晚上睡前1小時。

2 每次量測2次（間隔一分鐘），取平均值

※ 那些人容易發生高血壓？

- ❖ 收縮壓、舒張壓已略高於正常值者
- ❖ 高血壓家族史
- ❖ 體重過重者
- ❖ 鹽分（鈉鹽）攝取過多者
- ❖ 體能活動不足者
- ❖ 過量飲酒者
- ❖ 抽菸的族群

~ 天天蔬果 579 ~



生活型態調整

□ 減少鈉鹽攝取

□ 限制飲酒

□ 維持健康體重

透過均衡的飲食與適當的運動，避免體重過重。

BMI(身體質量指數)維持在20~24.9

$$BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$$

當體重減輕1公斤時，能降低收縮壓約 1 mmHg

□ 戒菸

□ 採行 DASH(得舒)飲食

全穀雜糧當主食、大量蔬菜、適量水果、低脂奶類、適量白肉、好油及堅果來入菜。

□ 健康的生活型態

每周5-7天，至少30分鐘的中等強度運動，如健走、游泳、騎腳踏車、太極拳、瑜珈等。

(台灣高血壓指引，2022)

~ 全穀雜糧來做堆 ~

降血壓保健飲食原則

1500~2000大卡份數建議

食物類別	每日份數	每份舉例
全穀雜糧類	8~12	1/4碗飯或1片薄吐司
蔬菜類	4~5	1碗生的葉菜類 或半碗煮熟青菜
水果類	3~4	1個女性拳頭大小 或切塊水果大半~1碗
乳品類	2	1杯牛奶(240 cc)
豆魚蛋肉類	4~6	30公克(約1 oz)熟瘦 肉或去皮家禽或魚肉 或1顆蛋
堅果種子類	0.5~1	2湯匙葵花子 1/3杯堅果
油脂類	5~6	1茶匙芥花油、橄欖油、 花生油

*本表依國人飲食習慣設計，並具DASH飲食精神

- 多選用全穀雜糧類為主食來源
- 增加蔬菜、適量水果
- 選用低脂乳品
- 以豆製品、魚及白肉取代部份紅肉
- 以堅果種子取代部份烹調用油
- 以橄欖油、花生油等好油取代奶油、豬油等
- 減少甜食及含糖飲料
- 適量飲用綠茶、紅茶

~ 油酥油炸遠離我 ~





如何減少飲食中鈉鹽的攝取

- 一般飲食中每日的鹽量約 8~12 公克，高血壓的飲食每日的鹽量不宜超過6公克。
- 少用含鈉量高的調味品，如醬油、味精、蕃茄醬、烏醋、沙茶醬、豆瓣醬等
- 多利用不含鈉且可提味的食品，如白醋、檸檬汁、蘋果、鳳梨、蕃茄等可增加酸味；香菜、菇蕈類增添食物的香味；蔥薑蒜、洋蔥、胡椒、八角、當歸、川芎、枸杞、紅黑棗等增加食物的風味
- 可使用含鈉量較低的低鈉鹽或薄鹽醬油來代替調味，但須按照營養師指導使用

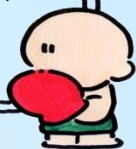
◎ 鹽份使用容易過量的情況

- 又甜又鹹的加工食品，如香腸、火腿、起司、油麵、蜜餞等
- 用鹽水浸漬水果
- 炒飯、炒麵及烹調時的鹽分
- 沾料過量
- 湯品過量

~ 少鹽多醋天然風 ~



此份資料僅為簡要說明，若
您需要個別化的飲食設計或
詳盡的營養諮詢，請多多利
用營養諮詢門診服務。



各院區營養部聯絡電話

仁愛	27093600 轉 8118	中興	25523234 轉 3045
忠孝	27861288 轉 8004	陽明	28353456 轉 5205
和平	23889595 轉 2731	松德	27263141 轉 1324
林森	25916681 轉 1150	婦幼	23916471 轉 2050

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

~ 體重下降 血壓舒 ~

~ 健康長命 祝福您 ~

周秀娟、林宜芬、金惠民編撰 (98.06)

營養部 各院區營養科 審定

陽明營養科石宛沛、彭德蘭更新(112.11)