

高血壓的全面生活型態調整

臺北市立聯合醫院 營養部

高血壓會導致血管的硬化而造成器官的損傷，導致腦血管障礙症，冠狀動脈病，心臟病、腎臟病，大動脈血管病等。

哪些人是高血壓危險族群：

1. 收縮壓、舒張壓略高於正常值者
2. 有家族高血壓史的人
3. 體重過重者
4. 鹽分(鈉鹽)攝取過多者
5. 體能活動不足者
6. 過量飲酒者
7. 抽菸的族群

控制高血壓，應全面調整生活型態，包括體重控制、持續體能活動、戒菸、飲酒適量，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等方式，以上皆有助於血壓的控制。舉例說明如下：

◆ 維持健康腰圍與體重

- (1) 透過均衡的飲食與適當的運動，避免體重過重。
- (2) 男性腰圍 < 90 公分；女性腰圍 < 80 公分
- (3) 體脂肪 < 30%
- (4) BMI(身體質量指數)維持在 18.5~23.9

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

當體重減輕 5%時，即有明顯效果。

◆ 持續且規律的體能活動

- (1) 從事規律持續的有氧活動，如健走、游泳、騎腳踏車、爬樓梯、養生太極、瑜珈等，每天至少運動 30 分鐘或走路 8000 步以上，或每週至少累計 150 分鐘。
- (2) 若要達到減輕體重的目的，每天活動時間需增加至 1 小時。

◆ 採行降血壓保健飲食(DASH) 5 原則

- (1) 選擇全穀根莖類。
- (2) 多攝取蔬果
- (3) 飲用低脂乳製品

(4)紅肉改白肉(雞或魚)

(5)吃堅果、用好油

***提醒血糖過高及體重過重者，水果應減量適度攝取。**

◆ 減少鈉鹽攝取

(1)預防高血壓者，建議每日鹽分攝取為 6 公克(約 1 茶匙)；

高血壓患者為 4 公克(約 2/3 茶匙)



1 茶匙食鹽 =
(6 公克)

5 茶匙烏醋
5 茶匙味精
6 茶匙醬油
10 茶匙無鹽醬油
12.5 茶匙番茄醬

營養標示			
每份		公克(或毫升)	
每份		每 100 公克	
本包裝含		(每 100 毫升)	
熱量	125	大卡	523 大卡
蛋白質	1.2	公克	5.0 公克
脂肪	6.4	公克	26.6 公克
飽和脂肪	2.1	公克	8.8 公克
反式脂肪	0.0	公克	0.0 公克
碳水化合物	15.8	公克	65.8 公克
糖	0.0	公克	0.0 公克
鈉	200	毫克	800 毫克
宣稱之營養素含量		公克、毫克或微克	
其他營養素含量		公克、毫克或微克	

(2)含鹽量高的調味品(如鹽、味精、烏醋等)使用時要節制。

(3)清洗蔬菜時請勿加鹽，水果更不宜沾鹽食用。

(4)醃漬物(蜜餞、醬菜等)、罐頭及加工食品宜減少用量。

(5)學習看食品營養標示之鈉含量：鹽 1 公克=鈉 400 毫克。

(6)用餐時可減少含鹽沾醬(如胡椒、沙茶醬、蕃茄醬、醬油等)，且

減少湯品飲用。

※增加風味的烹調小技巧

- 水果入菜：可利用水果的酸甜口味來增加風味，如芒果、鳳梨、蘋果、檸檬、奇異果等。
- 風味蔬菜：可藉由蔬菜本身之特殊風味來提味，如洋蔥、香菇、香菜、芹菜、蒜、蔥、薑等。
- 中藥：加入當歸、枸杞、紅棗、黑棗、川芎等來提升風味。
- 香辛料：添加如八角、茴香、花椒、酒等以增加香氣。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康