

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、胡椒、八角、當歸、川芎、枸杞、紅黑棗、蘋果、鳳梨、蕃茄、洋蔥、香菇等
- 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
- 用鹽水浸漬水果
- 炒飯、炒麵及烹調時的鹽分或醬汁過量
- 沾料過量

~ 少鹽多醋天然風 ~



| 各院區營養部聯絡電話 | | | |
|------------|------------------------|----|------------------------|
| 仁愛 | 27093600 轉8118 | 中興 | 25523234轉 3045、3047 |
| 忠孝 | 27861288轉 8004、8005 | 陽明 | 28353456 轉5205 |
| 和平 | 23889595 轉2731 | 松德 | 27263141 轉1324 |
| 林森 (中醫) | 25916681 轉1301 | 婦幼 | 23916471 轉2050 |

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

仁愛、中興院區提供
自費BIA檢測服務



~ 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 (103.4.印製)



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、適量飲酒、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。



臺北市立聯合醫院營養部 編印

高血壓的定義

※ 18歲以上成人高血壓的分類

| 血壓分類 | 收縮壓 | 舒張壓 |
|--------|---------|---------|
| 正常血壓 | <120 | 且 <80 |
| 高血壓前期 | 120~139 | 或 85~89 |
| 高血壓第一期 | 140~159 | 或 90~99 |
| 高血壓第二期 | ≥160 | 或 ≥100 |

註：上列血壓以兩次以上的門診檢測平均，每次門診經兩次以上的靜坐血壓平均值為準。

※ 那些人容易發生高血壓？

- ❖ 收縮壓、舒張壓已略高於正常值者
- ❖ 有家族高血壓史的人
- ❖ 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 ~

全面調整生活型態

□ 維持健康腰圍與體重

透過均衡的飲食與適當的運動，避免體重過重。

男性腰圍≤90公分

女性腰圍≤80公分

BMI(身體質量指數)維持在18.5~23.9

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

當體重減輕5%時，即有明顯降壓效果

□ 採行降血壓保健飲食

□ 減少鈉鹽攝取

□ 規律持續活動

從事規律持續的有氧運動，如健走、游泳、騎腳踏車、爬樓梯、太極、瑜珈等，每天至少30分鐘或走路8000步以上



~ 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 |
|------------------|------------|---|
| 全穀類 | 8~12 | 1/4碗飯或1片薄吐司 |
| 蔬菜 | 4~5 | 1碗生的葉菜類 或半碗煮熟青菜 |
| 水果 | 3~4 | 1個女性拳頭大小 或切好水果約1碗 |
| 低脂或脫脂乳製品 | 2 | 1杯牛奶(240 cc) |
| 瘦肉、家禽、魚、蛋、豆類及其製品 | 4~6 | 30公克(約1 oz)熟瘦肉或去皮家禽或魚肉 或1顆蛋(一星期不要超過4顆) |
| 堅果、種子 | 0.5~1 | 2湯匙葵花子 1/3杯堅果 |
| 油脂及食用油 | 5~6 | 1茶匙芥花油、橄欖油、花生油 |
| 甜點 | <5/週 少吃 | 約含1湯匙糖之低糖茶飲、愛玉、仙草、綠豆湯、水果凍 |

*本表依國人飲食習慣設計，並具DASH飲食精神

- 多選用全穀類、雜糧
- 增加蔬果
- 選用低脂肉類及乳類
- 以堅果種子取代部份烹調用油
- 以魚及白肉取代部份紅肉
- 減少甜食及含糖飲料

~ 油酥油炸遠離我 ~