



高血壓飲食原則

血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力，一旦發現，連續兩週內有三次以上，血壓皆高於 130/80 毫米汞柱即診斷為高血壓(2017 美國心臟協會高血壓指引)，而高血壓是引發心血管疾病的高風險因子，且與慢性疾病息息相關，以下幾點生活飲食型態建議：

➤ 低鈉飲食，避免高鹽食物

每日食鹽不超過 6 公克以上，除食鹽外，自然食物、加工食品、調味料等都含有鈉。建議日常飲食盡可能選用新鮮的豆、蛋、魚、肉、蔬果，利用食材本身的鮮味，盡量減少鹽、醬油、味精、蕃茄醬、烏醋等調味料的使用，並禁食醃製、加工食品，如：火腿、香腸、臘肉、罐頭食品、麵線、泡麵、鹹餅乾、醬菜等。

➤ 多攝取高鉀、高鎂、高鈣及高纖維食物

多攝取含鉀、含鎂及纖維豐富之蔬菜及水果，且建議攝取未精緻的全穀根莖類，及高鈣食物，如豆干、帶骨小魚及牛奶，皆有助於高血壓的預防及治療。

➤ 減少飽和脂肪及膽固醇攝取

注意動物性油脂(肥肉、豬油)、內臟、卵黃類、餅乾、甜食等油脂含量高食物及精緻糖，多以食物原態食物及植物性油脂取代；烹調方式建議以清蒸、川燙及涼拌方式取代油炸，且建議以植物性蛋白(如黃豆及其製品)取代紅肉，以避免飽和脂肪及膽固醇過量攝取。

➤ 維持健康體位及保持運動習慣

維持健康體位(BMI: 18.5-23.9 kg/m²)以避免肥胖，體重過重與血壓增加有關，對高血壓患者而言，體重的控制是非常重要的因素，並記得搭配中強度的有氧運動，頻率每週至少 3-4 次持續 30 分鐘以上。

➤ 禁菸及適量飲酒

抽菸會促使血壓上升，因此務必戒菸；而酒精攝取若超量，也會造成反效果，故需適量飲酒。酒精攝取建議為男性每日勿超過 2 酒精當量，女性每日勿超過 1 酒精當量。(1 酒精當量=15 克酒精=105 大卡=啤酒 360 毫升=紅白酒 120 毫升=紹興酒 80 毫升=威士忌 40 毫升=高粱酒 30 毫升)。

因此高血壓的治療除了降低血壓外，還須注意其他疾病的控制與定期追蹤治療，才能減少併發症的發生而達到預防保健的效果。以上資料僅為簡單說明，若您有個別化營養問題，請會診營養師或掛號營養諮詢門診。