

高血壓飲食計劃

※高血壓之定義

正常血壓值：收縮壓<120mmHg，舒張壓<80mmHg

高血壓是指血壓超過正常範圍。

※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，因此鈉量的限制及理想體重的維持是預防高血壓的重點。

※高血壓的飲食原則

- 1、均衡飲食，維持理想體重。
- 2、選用新鮮食物，並自行製作。
- 3、限制含鈉量高食物及調味品。
- 4、避免食用加工食品，注意市售食品的含鈉量。
- 5、烹調用植物油。
- 6、避免抽煙、喝酒。
- 7、遵照醫囑使用市售低鈉調味品。

※烹調限鈉飲食的小訣竅

- 1、酸味的利用：白醋、檸檬、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
- 2、糖醋的利用：使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
- 3、植物油特殊香味：香油、花生油、麻油等。
- 4、甘美味的利用：香菜、海帶、九層塔、香菇等，來增添食物的美味。
- 5、中藥材與香辛料的利用：當歸、枸杞、紅棗、人蔘鬚等，可以減少鹽量的添加。
- 6、焦味的利用：烤、燻等，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁。
- 7、低鹽佐料的使用：酒、蒜、薑、蔥、八角、五香等或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。

※避免食用的食品

類 別	食 物
奶 類	乳酪
蛋豆魚肉類	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	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	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬 菜 類	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、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、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。

※調味品中的鈉含量如何換算呢？

- 1公克鹽 (400毫克鈉)
- = 6毫升醬油 (1又1/5茶匙醬油)
- = 3公克味精 (1茶匙味精)
- = 5毫升烏醋 (1茶匙烏醋)
- = 12毫升蕃茄醬 (2又1/2茶匙蕃茄醬)