

高血壓飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食治療的目的

高血壓的飲食原則為低鈉搭配得舒飲食，減少鈉的攝取，可以減少水份的蓄積，降低心臟的工作負擔。得舒飲食則是透過增加鉀、鎂、鈣及膳食纖維，同時降低飽和脂肪及膽固醇的攝取，有助於高血壓的預防、治療及延緩併發症的發生。本飲食可以提供足夠且均衡的營養，維持或達到理想體重，輔助藥物的控制及預防併發症的產生。

■ 飲食原則

■ 維持理想體重。

■ 低鈉飲食原則：

- ◆ 選用新鮮食材自行製備，控制鈉的攝取量（參考限鈉飲食）。
- ◆ 避免食用罐頭及加工食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾等。

◆ 食用市售的低鈉鹽或低鈉醬油時，須按營養師指示使用，且因其鉀含量甚高，腎臟病人不可食用。

◆ 烹調注意事項：

- 含鈉量高的調味品用量不宜過多，如：鹽、醬油、味精等。
- 可多採用白醋、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。

■ 得舒飲食（DASH diet）原則：

- ◆ 選擇全穀雜糧類：選用未精製之全穀雜糧類，來取代 2/3 精製之白米和麵條，增加膳食纖維攝取。
- ◆ 每天攝取足量蔬果：蔬果類富含鉀離子及膳食纖維，其中深綠色蔬菜含有較高的鎂離子，建議每日攝取蔬果各 5 份，至少 1 份來自於深綠色蔬菜。
- ◆ 攝取低脂乳品類：乳品類中含有豐富鈣質及優質蛋白質，建議每日攝取 2 份。
- ◆ 選擇低脂豆魚蛋肉類：選擇低脂肉品及適量攝取，可避免過多的飽和脂肪，並攝取到優質蛋白質。

- ◆選好油：油品可選擇單元及多元不飽和脂肪酸含量較高之橄欖油、沙拉油、芝麻油、玉米油、葵花籽油、紅花籽油等，來取代飽和脂肪高之油品（如豬油、椰子油等）。
- ◆攝取適量堅果種子類：堅果種子中富含鉀離子及鎂離子，建議每天攝取 1 湯匙。
- 規律生活作息、多運動，避免菸酒。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.005.2020.01 三修

2021.01 審閱