

# 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

高血壓的治療飲食為低鈉飲食，減少鈉的攝取，可以幫助水份的排出，降低心臟的工作負擔，有助於高血壓的預防、治療及延緩併發症的發生。本飲食治療的目的在於供給足夠且均衡的營養，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。

## ■ 飲食的原則

- 維持理想體重。
- 選用新鮮食材自行製備，控制鈉量的攝取（參考限鈉飲食）。
- 食物的選擇
  - 可選用蔬菜、水果取代鹹味點心。
  - 減少高熱量及濃縮型食物，尤其是甜膩、油炸、油煎及油酥的食物，如：蛋糕、中西鹹甜點心及含脂肪量高的堅果類。

- 避免食用罐頭及各種加工食品，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，腎臟病患不可食用。

## ■ 烹調注意事項：

- 應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等。
- 含鈉量高的調味品用量不宜過多，如：鹽、醬油、味精等。
- 烹調時可多採用白醋、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。

## ■ 規律生活作息、多運動，避免菸酒。

為了健康，請出院後繼續飲食控制。若有疑問請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

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 ☺

A2400.005.2009.04 二修