

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《39》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：黃桂英 楊蕙萍

第三十九期《中華民國九十一年八月十五日出刊》

## 防治高血壓有一套

高血壓是國人耳熟能詳的一種慢性疾病，罹患率高，也是台灣地區十大死亡原因之一，是不容忽視的慢性疾病。雖然您聽過高血壓，或許也有高血壓的問題，但您對它的認識有多少？除了熟知有高血壓的人，不能吃太鹹食物的觀念外，您還知道要注意哪些事項呢？

怎樣的口味才稱為不會太鹹？如何烹調才會增加低鹽飲食的可口性？

食物的鹹味來自何處？食物的攝取量需多少？

這些都是血壓控制所需注意的重點。



### ◎影響血壓的因子

1. 體重：體重過重，血壓升高的機會增加，減輕體重，有助於降低血壓。
2. 鹽分的攝取量：許多研究證實，鹽分攝取過多會使血壓升高。
3. 飽和脂肪、膽固醇的攝取量：攝取過多飽和脂肪及膽固醇，會影響血管壁的彈性，進而影響血壓。
4. 鈣、鉀的攝取量：攝取足夠的鈣與鉀，有助於血壓的控制。
5. 抽菸、喝酒：抽煙、喝酒，尤其是大量喝酒，都會使血壓上升。
6. 壓力：壓力大容易使血壓上升，是現代人經常面臨的問題。

## 成功的控制鹽份攝取

### ○『低鹽飲食』，您知道嗎？

根據國民營養調查結果，國人每日鹽份平均攝取量約 15 公克，行政院衛生署建議一般人食鹽攝取量為 8~10 公克，對高血壓的人，依不同症狀有不同程度的建議量，而通常建議攝取量約為 5 公克（2000 毫克鈉）。

### ○每天攝取量 5 公克的鹽（2000 毫克鈉）如何取得？

1. 計算每日均衡飲食的自然食物，其中鹽份約 1 公克(鈉量約 400 毫克)。
2. 各式調味料提供 4 公克食鹽(1600 毫克鈉)。



### ○每一公克調味料之鈉含量（由高至低排列）

調味料	鈉量 (毫克)	調味料	鈉量 (毫克)	調味料	鈉量 (毫克)
鹽	400	美極鮮味露	78	烤肉醬	26
小蘇打粉	260	蠔油	58	壽司醋	22
低鈉鹽	183	醬油	51	沙茶醬	21
鮮雞精	175	辣椒醬	51	蕃茄醬	19
雞湯塊	169	醬油膏	41	烏醋	16
高鮮味精	119	低鹽醬油	35	豆瓣醬	4
味精	117	無鹽醬油	33		

### ○成功控制低鹽飲食的小秘方

1. 盡量攝取新鮮自然的食物，少吃加工、罐頭、醃製食品。
2. 節制調味料的使用，進食時先嚐味道，如已經調味，就不要再沾料，如胡椒鹽、醬油，或吃水果不再抹鹽。
3. 購買市售食品時，以營養標示的含鈉量作為參考，不能以味覺來判斷。  
因為甜食也可能含有不少的鈉，如：蜜餞、運動飲料、汽水、可樂等。
4. 用少量鹽份做出好風味的食物，或利用具有特殊風味的食材或中藥材烹調，增加食物的風味，提高低鹽飲食的接受度。
  - ①酸味：白醋、檸檬、鳳梨、蕃茄等酸味，減少食鹽的使用量。
  - ②利用蔥、薑、蒜、香菜、九層塔、香菇、草菇等天然食物的甘美味。
  - ③使用人蔘鬚、枸杞、紅棗、黑棗等常見中藥材烹調，減少食鹽的使用量。
5. 烹調時加鹽量建議減為平常使用量的一半。

分析市面上的食譜，一般烹調方法所用鹽量及建議調整量如下：

菜 餚	每 100 公克 菜餚含鹽量	一碟(份)菜餚 供應量	一碟(份)菜餚 所含鹽量	建議調整量 (每 100 公克含鹽量)
紅燒類	2~3 公克	100 公克	2~3 公克	1.5 公克
炒類	1.5~2 公克	100 公克	1~1.5 公克	0.7 公克
清蒸魚類	1~1.5 公克	100 公克	1~1.5 公克	0.7 公克
蒸蛋	0.5~0.8 公克	200 公克	1~1.6 公克	0.3 公克
湯汁	0.6 公克	250 公克	1.5 公克	0.3 公克

預防高血壓，少油、低膽固醇、高纖維飲食也是重要的。

☞低油、低膽固醇飲食原則：

- ☞烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉等方法，少用油炸、油煎。
- ☞選用瘦肉，依序選用：去皮雞肉、魚肉、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
- ☞炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：橄欖油、菜籽油、花生油等）；少用飽和脂肪酸含量高者（如：奶油、牛油、豬油等）。
- ☞肉類紅燒、燉湯時，於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
- ☞少吃高膽固醇食物，包括內臟類、蟹黃、蝦卵、魚卵…等。
- ☞蛋黃每星期攝取量最多3個。



☞高纖維飲食

一、多攝取富含纖維質的食物

- ☞每天五蔬果，即是3份蔬菜（約半斤蔬菜）、2份水果（相當於2顆柳丁）。
- ☞多選擇豆類、全穀類食物，如：將白米飯改成糙米飯或紅豆飯。

二、高纖維質食物介紹：

- ☞蔬菜類：粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等蔬菜的梗、莖及老葉。未烹調的蔬菜。
- ☞水果類：未過濾果汁及高纖維水果，如：棗子、黑棗、蕃石榴、桃子等。
- ☞五穀根莖類：全穀類及其製品，如：米糠、糙米、全麥麵包、黑麵包、玉米等。根莖類：甘薯、芋頭等。
- ☞豆類及其製品，如：黃豆。

## ☞其他因素

1.鈣質：每天至少1~2杯的低脂或脫脂的牛奶（1杯=240毫升）。

2.鉀：足夠鉀的攝取對血壓控制有幫助。

☞高鉀食物，包括：香蕉、柳丁、香瓜、木瓜、桃子、奇異果、  
韭菜、川七、空心菜、菠菜、莧菜、蘆筍等。



## 📁菜單示範

### 🍃 涼拌黃瓜檸檬

材料：小黃瓜1條、檸檬半個、醬油1茶匙

作法：1.小黃瓜洗淨，切成1公分厚片狀，與檸檬汁拌勻，靜置備用。

2.食用前淋上醬油即可。

熱量：40大卡      鈉：約264毫克



### 🍃 照燒旗魚

材料：旗魚一片（約70公克）、青椒1個、

醬汁：醬油、酒各1茶匙、砂糖 $1\frac{2}{3}$ 茶匙

作法：1.醬汁的材料拌勻，淋在魚上，醃製約10分鐘。

2.將多餘的湯汁倒掉，再將魚包在鋁箔中，放入烤箱烤約10分鐘。

3.烤至一半時，將青椒放在魚旁邊，再烤至熟即可。

熱量：175 大卡      鈉：約316毫克

