

# 高血壓飲食

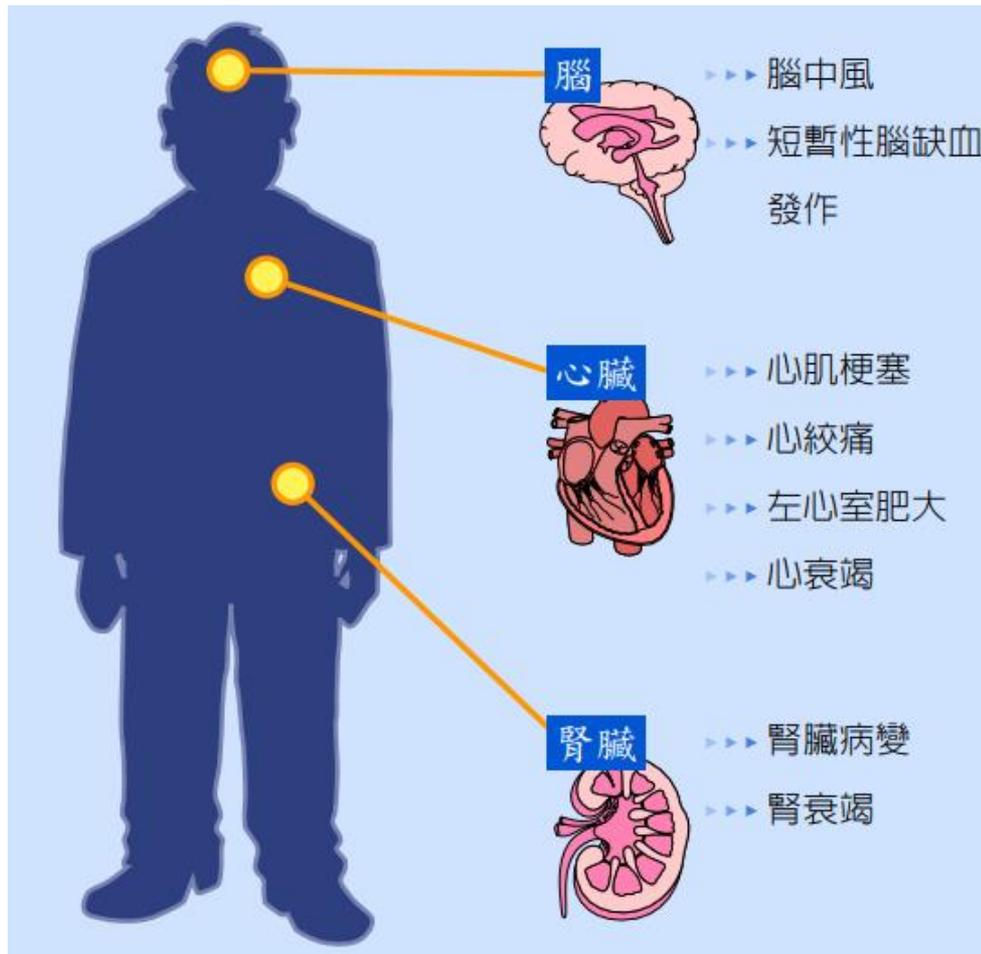
國軍高雄總醫院屏東分院  
營養師 陳莉喬

## ○ 高血壓分類表：

分類	收縮壓(mmHg) / 舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120 和 <80
高血壓前期(警示期)	120~139 或 80~89
第一期高血壓	140~159 或 90~99
第二期高血壓	≥160 或 ≥100



## ○ 高血壓併發症：



(C)國民健康署



## ○ 導致高血壓的可能原因？

### 原發性高血壓(佔95~99%)

判斷血壓升高的原因未明，可能是遺傳及生活型態因素。



高 血 壓

### 續發性高血壓(佔1~5%)

導致高血壓的原因通常是因為生理的變化或是疾病引發，  
如：主動脈縮窄、懷孕、內分泌異常及腎臟疾病等。

## ○ 高血壓的危險因子：

- ◆ 體重過重
- ◆ 鈉鹽量攝食過多
- ◆ 運動量不足
- ◆ 過度飲酒
- ◆ 吸菸習慣
- ◆ 心理壓力



# ○ 飲食控制：

高血壓的飲食方式必需合乎**均衡飲食**及「**三少二多**」的原則。有了這個原則，你會更健康喔！



好!我們來看看適合高血壓患者選用的**5**種判斷方式!



### + 烹調方式



### + 顏色



「○」適合吃的食物  
「X」不適合吃的食物

### + 新鮮度



### + 加工與否



### + 營養標示



(C)國民健康署

- 慎選餐館，點選清淡菜餚。
- 避免精緻、加工食品。
- 不要將湯全部喝光光。
- 少選用加工及半成品食物（如：火腿、火鍋料..）



## ○ 調味六訣：

- ◆ 第一訣：食物原味來烹調，自然風味會更高。
- ◆ 第二訣：善用酸味代食鹽，四季菜餚不能少。
- ◆ 第三訣：少量用些辛香料，道道菜色香鼻繞。
- ◆ 第四訣：堅果調理菜有料，味覺變化多巧妙。
- ◆ 第五訣：酌量使用植物油，身體健康吃的好。
- ◆ 第六訣：用餐不加調味料，血壓控制沒煩惱！

### 小提醒：

- 原味食物：魚貝類、藻類、蔬菜等。
- 酸味調味料：新鮮檸檬汁、鳳梨、蕃茄、柳橙汁等。
- 辛香料：肉桂、花椒、月桂葉、蒔蘿草等。

善加利用少許原味、酸味及辛香料的自然調味料來取代一般調味品，可以吃得 healthier。



## ○換算成其他調味料的份量：

成人一日限鈉量為：

6公克食鹽 = 1茶匙食鹽 = 約2400毫克鈉。

1茶匙食鹽  
(1茶匙 = 5 c.c.)

6茶匙烏醋

6茶匙味精

7又1/5茶匙醬油

10又1/4茶匙無鹽醬油

15茶匙蕃茄醬



# ○ 生活型態改變：



生活型態的改變對高血壓的控制有很大的功效。

**+** 生活型態改善

			
睡眠充足	定期主動 測量血壓	保持適當體重	持續運動
			
壓力紓解	少吃高鹽 高鈉食物	不吸菸或戒菸	節制飲酒

## ○運動注意事項：

1. 必須要充分做好暖身運動。
2. 避免參加競賽型運動。
3. 運動後一定補充足夠的水分。
4. 運動時，需穿適當的衣服或護具。
5. 避免在炎炎夏日與冷天氣中運動。
6. 若參加運動時，感覺身體不適，讓自己休息一下。
7. 高血壓患者收縮壓180mmHg以上或舒張壓110mmHg以上，或有高血壓合併症患者，必須事先詢問醫師才可以從事運動。
8. 持續運動有助於高血壓的控制，但是如果在血壓降下來後就中斷運動，則血壓可能會在四週後再度升高。



(C)國民健康署

○ 資料來源：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1163>



○ 謝謝大家^^

