

高血壓飲食

■ 何謂高血壓？

指血壓超過正常範圍，收縮壓超過 140 毫米水銀柱或舒張壓超過 90 毫米水銀柱。

■ 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成正比，也就是鈉量攝取過多，高血壓罹患率相對提高。

■ 鈉是什麼？

鈉為礦物質的一種，是人體調節生理機能不可或缺的元素，攝取過多易罹患高血壓，攝取太少或缺乏時，會有疲勞，虛弱，倦怠的現象。

■ 調味品中的鈉含量如何換算？

1 茶匙食鹽 = 2 湯匙醬油

1 茶匙食鹽 = 5 茶匙烏醋

1 茶匙食鹽 = 12.5 茶匙蕃茄醬

食物的選擇：

食物種類	可食	忌食
奶類	各種奶類製品	乳酪
蛋, 豆, 魚, 肉類	1.新鮮肉, 魚, 蛋類 2.新鮮豆類及其製品, 如: 豆腐, 豆漿	1.醃製,滷製, 燻製的食品, 如: 火腿, 香腸, 滷味, 豆腐乳, 肉鬆 2.罐製食品, 如: 肉醬, 鮪 魚 3.速食品, 如: 炸雞, 各式 魚丸, 貢丸
五穀根莖類	精製米, 麵	1.麵包, 蛋糕及甜鹹餅乾, 奶酥 2.油麵, 速食麵, 速食米 粉, 速食冬粉
油脂類	植物油, 如: 大豆油, 玉米油	奶油, 瑪琪琳, 沙拉醬, 蛋黃醬
蔬菜類	1.新鮮蔬菜(芹菜, 胡蘿蔔 等, 含鈉量較高的蔬菜 宜少食用) 2.自製蔬菜汁	1.醃製蔬菜, 如: 榨菜, 酸菜, 醬菜 2.加鹽的冷凍蔬菜, 如: 豌 豆莢, 青豆仁 3.各種加鹽的加工蔬菜汁

		及蔬菜罐頭
水果	<ol style="list-style-type: none"> 1.新鮮水果 2.自製果汁 	<ol style="list-style-type: none"> 1.乾果類, 如蜜餞, 脫水水果 2.各種加鹽罐頭及加水果汁
其它	白糖, 白醋	<ol style="list-style-type: none"> 1.味精, 豆瓣醬, 辣椒醬, 沙茶醬, 甜麵醬, 蠔油, 蕃茄醬 2.雞精, 牛肉精 3.炸洋芋片, 爆米花 4.運動飲料