

高血壓飲食衛教

110.01 制定

一、 18 歲以上成人高血壓的定義：

	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期	120~139	或	80~89
高血壓第 1 期	140~159	或	90~99
高血壓第 2 期	≥ 160	或	≥ 100

二、 高血壓生活飲食原則：

(一). 避免加工及醃漬食物：醃漬及加工的食物常含高量鈉離子，會使血壓升高。如：

【醃漬】 泡菜、梅干菜、酸菜、雪裡紅、榨菜、蜜餞等。



【罐頭】 醬瓜、麵筋、魚罐頭、肉醬等



【加工】 培根、香腸、火腿、丸子、火鍋料、肉鬆、肉干、燻肉燻魚、鹹蛋、皮蛋等



【其他】油麵、麵線、起司、各式鹹甜餅乾、醬料等



(二).天天多蔬果：每天吃 2-3 碗蔬菜，2~3 碗水果。

【蔬菜】葉菜、菇類、海菜、瓜類、茄類、芽菜、筍類



(三).拒高油，吃好油：

【吃堅果】



【每天 1 小把綜合原味堅果】

【選好油】



【拒油膩】



披薩(焗烤類)

滷肉飯

麵包

鍋貼

油炸食物

羹湯

(四).全穀、根莖纖維多：

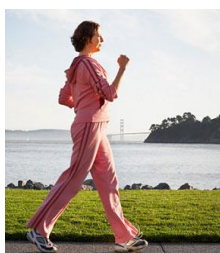


(五).戒煙酒：



(六).多運動，維持正常作息：

每週運動至少 5 次，每次至



永和復康醫院 關心您

諮詢電話：(02) 2924-0925