

高血壓飲食

前言

高血壓是無形殺手，會緩慢侵蝕血管健康，控制血壓的方法包括飲食、運動及生活型態的改變，保持血壓正常可以延緩或避免各種慢性病發生及惡化。

18歲以上成人高血壓定義：

	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	140	或	90

高血壓飲食原則

❖ 維持理想體重

理想體重 (公斤) = $22 \times \text{身高 (公尺)}^2$

例如：身高 160 公分女性

理想體重 = $22 \times (1.6)^2 = 56.3$ 公斤

❖ 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、雪裡紅、酸菜、榨菜、牛蒡絲、蜜餞等

【罐頭】醬瓜、麵筋、魚罐頭、肉醬等

【加工】培根、香腸、火腿、熱狗、各種丸子、火鍋料、甜不辣、關東煮、肉鬆/魚鬆、肉干、燻肉燻魚、鹹蛋、皮蛋、各式餅乾等

【醬料】沙茶醬、豆瓣醬、甜辣醬、番茄醬、烏醋等。

【其他】油麵、麵線、泡麵、起司、鹹酥雞等

❖ 多選全穀、根莖類主食

主食多選擇較天然、未經過太多加工處理、帶麩皮的全穀類，如：糙米、五穀米、紫米、紅豆、綠豆等；或是在飯中加入地瓜、芋頭、山藥等，增加纖維攝取。

❖ 天天吃蔬果

蔬菜水果富含纖維及鉀離子，有助血壓控制。建議**每餐**要吃 0.5~1 碗蔬菜，每天吃 1.5~3 碗水果。

【蔬菜】葉菜、菇類、海菜、瓜類、茄類、芽菜、筍類



❖ 拒壞油，吃好油

【堅果種子】含有豐富不飽和脂肪酸及各種礦物質，建議每天吃一小匙未調味的綜合堅果（如：花生、杏仁果、南瓜子、核桃、芝麻、腰果等）。

【烹調用油】一般葵花油、橄欖油、芥花油等不飽和脂肪酸比例都比較高，都是合適的選擇。



【拒吃壞油】

外食中的高油脂食物，通常含高量飽和脂肪，會造成血管硬化，不利血壓控制，故應避免。

（請參考本院衛教資料：高油食物）

❖ 戒煙酒，多運動，維持正常作息

避免熬夜、抽煙、喝酒，可以減少自由基產生，以減少對血管內皮細胞的危害。

建議每天 30 分鐘有氧運動，每週 5 次，以促進血管健康。