

# 高血壓飲食

## 一、飲食原則

1. 選擇**新鮮的食物**，並自行製作。
2. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等，必須按營養師的指示使用。
3. 一些含鈉量較高但卻不易被人察覺的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅干等，因為都添加了含鈉量極高的鹼、蘇打、發粉或鹽，必須忌食。
4. 罐頭及各種**加工食品**，因為在加工的過程中，都加入了鹽或一些含鈉的食品添加物，**必須忌食**。
5. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、發芽蠶豆等，不宜大量食用。
6. 烹調時應多選用**植物油**，如：大豆油、玉米油、葵花子油、紅花子油等。心血管疾病之患者忌食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
7. 內臟（如：腦、肝、心、腰子）、蟹黃、魚卵、蝦卵等，膽固醇含量高，心血管疾病患者必須禁食，蛋黃一星期以不超過三個為宜。
8. 烹調時可多採用白糖、白醋、蔥、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味品，或以蒸、燉、烤等方式來保持肉類的鮮味，增加可口性。
9. 選擇食物要均衡，不可偏食。如果體重過重，則需減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。
10. 儘量少用刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩粉等。
11. **避免抽菸、飲酒**。
12. 食用市售的低鈉醬油時，須按營養師指示食用。且因其鉀含量甚高，不適於腎臟病患食用。
13. 餐館的飲食常使用較高的食鹽、味精等調味，所以應儘量避免在外用餐。萬一無法避免時，則忌食湯汁、醃漬食品。

## 二、可食用的食品

各類食物攝取量依個人實際需要量攝取

類別	食物
奶類	各種奶類或奶製品, 最好使用低脂奶類, 每日限飲二杯。
蛋豆魚肉類	1. 新鮮肉、魚及蛋類。 2. 新鮮豆類及其製品, 如：豆腐、豆漿、豆干等。
五穀根莖類	自製米、麵食。
油脂類	植物油, 如: 大豆油、玉米油等。
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, 毋須再加鹽調味。
水果類	1. 新鮮水果。 2. 自製果汁。

其他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 白糖、白醋、五香料、杏仁露等。</li> <li>2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜少食用。</li> <li>3. 茶。</li> </ol>
----	--

### 三、避免食用的食品

類別	食物
奶類	乳酪。
蛋豆魚肉類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醃製、滷製、燻製的食品,如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。</li> <li>2. 罐製食品,如:肉醬、沙丁魚、鮪魚等。</li> <li>3. 速食品,如:炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。</li> </ol>
五穀根莖類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等。</li> <li>2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。</li> </ol>
油脂類	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
蔬菜類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醃製蔬菜,如:榨菜、酸菜、醬菜等。</li> <li>2. 加鹽的冷凍蔬菜,如:豌豆莢、青豆仁等。</li> <li>3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。</li> </ol>
水果類	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 乾果類,如:蜜餞、脫水水果等。</li> <li>2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。</li> </ol>
其他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。</li> <li>2. 雞精、牛肉精。</li> <li>3. 炸洋芋片、爆米花、米果。</li> <li>4. 運動飲料。</li> </ol>

### 四、烹調限鈉飲食的小小提示

- 酸味的利用—在烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等，可增加風味。
- 糖醋的利用—烹調時使用糖醋來調味，可增添食物甜酸的風味。
- 油脂的利用—使用植物油來炸或炒然後再加上檸檬片，可增添食物的風味。
- 甘美味的利用—使用香菜、草菇、海帶來增添食物的美味。
- 鮮味的利用—用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物的原有鮮味，以減少鹽及味精的用量。
- 中藥材與香辛料的利用—使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及香辛料，可以減少鹽量的添加。
- 焦味的利用—可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的焦味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。
- 低鹽佐料的使用—多用酒、蒜、薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，或味道強烈的蔬菜，如洋蔥，利用其特殊香味，達到變化食物風味的目的。
- 低鈉調味品的利用—可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味，但須按照營養師指導使用。

資料來源：行政院衛生署