

高血壓飲食原則

☆ 均衡飲食

均衡飲食是所有飲食的基礎，每日應均衡適量攝取食物六大類：五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂類、蔬菜類、水果類。

☆ 限鈉飲食

飲食中應如何減少鈉的攝取量：



1. 選擇新鮮的食物，並自行製作。
2. 加工產品皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如各類罐頭食品、麵線、油麵、甜鹹餅乾、甜鹹蜜餞、醃製蔬菜。
3. 含鈉量高的調味品如鹽、醬油、味精等必須按飲食計畫使用，含鈉量高的沾醬如花椒鹽、沙茶醬、辣椒醬也應避免食用。
4. 食用市售低鈉調味品如低鈉鹽及低鈉醬油時，一樣要注意用量，且因其鉀含量高，不適於腎臟病患者。
5. 選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示含鈉量，並將其列入飲食設計中。
6. 可利用下列烹調技巧，以增加食物美味，降低含鈉調味料的使用：
 - (1) 在烹調時使用檸檬、蕃茄、醋等特殊酸味，以增加風味。
 - (2) 使用香菇、海帶、洋蔥等味道強烈的蔬菜，來增加食物的美味。
 - (3) 多使用酒、蒜、薑、八角等佐料，達到變化食物風味的目的。
 - (4) 利用烤、蒸、燉等烹調方式，保持食物原有的鮮味，以減少鹽及味精的用量。

☆ 外食常會使用較高的食鹽、味精等調味料，應盡量避免在外用餐，若無法避免時應減少食用湯汁，或用開水沖掉食物的調味料，或將湯汁滴乾再吃。

☆ 減少脂肪攝取，避免攝取高膽固醇食物

心血管疾病的患者應避免高膽固醇的食物如動物內臟、蛋黃等，且應減少脂肪的攝取，特別是飽合脂肪酸的攝取，建議使用富含單元不飽和脂肪酸的植物油來烹調，如芥花油、橄欖油等。

☆ 高鉀飲食

高鉀飲食具有抗高血壓的保護因子，多攝取新鮮的蔬菜及適量的水果可幫助血壓的控制，但腎功能不全的患者不在此建議範圍內。

☆ 良好的飲食控制，包括均衡的攝取六大類食物：

少鹽、少油、多吃蔬果等，可協助高血壓患者達到良好的血壓控制，適度的限制鹽分並不會剝奪食物的風味，適當的食材與烹調方式的選擇，也能享用美味的菜餚，且口味是一種習慣，慢慢調降調味料的使用，也能享受清淡健康的美味。而除飲食的調整外，規律的生活與適度的運動同樣有利於血壓的控制。需各方面的配合，才能使血壓達到最佳的控制效果。