

高血壓飲食原則

高血壓是血壓超過正常範圍，若收縮壓與舒張壓超過 **135/85** 毫米汞柱，就成為高血壓。

※飲食注意事項

1. 減少飲食中的鈉鹽攝取，如鹽、醬油、味精、蕃茄醬、沙茶醬、烏醋等調味料。
2. 增加飲食中鉀的攝取，如新鮮蔬菜、水果。
若是腎臟病患者，則不適用。
3. 選多攝取天然新鮮食物，避免吃加工，醃漬食品或罐頭製品。
4. 不要飲酒。

※低鈉飲食

1. 飲食攝取要均衡，且多樣話。如果體重過重，則須減輕體重，使體重維持在理想的範圍之內。
2. 最好多選擇新鮮食材自行製備，若無法自行製備，則須注意以下事項：
 - (1)減少食用湯汁。
 - (2)避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等調味方式製備食物。
 - (3)準備開水沖掉食物裡的調味料。
 - (4)可選擇蔬菜、水果取代鹹味點心。



3. 加工產品及烘培食品等皆添加含鈉添加物，宜限制食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、麵包、糕餅、甜鹹餅乾、魚肉加工製品、醃製蔬菜、甜鹹蜜餞等。
4. 選擇市售食品時，應注意其外包裝之營養標示鈉含量，並將鈉攝取量列入飲食設計中。

※烹調小技巧，以增加食物美味。

- 低鹽佐料使用—多改用 蒜、薑、花椒及八角等香草及香料調味
- 低鈉調味品的一利用可使用含鈉量較低的低鈉醬油或食鹽來代替調味
- 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
- 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

常用調味品中的鈉含量換算表： 單位：每5公克

0-50毫克	50~100毫克	100~150毫克	>150毫克
蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香料、甘草粉、白胡椒粉、黑胡椒粉、花椒粉、咖哩粉、辣椒粉、香蒜粉、八角、杏仁露、香草片、山葵粉、油蔥酥、蘑菇醬、香醋、純米醋、高粱醋、沙茶醬、沙拉醬、枸杞、酵母粉	烏醋、蒸肉粉(五香)、芥末醬、糖醋醬、蕃茄醬、海苔醬、甜辣醬、甜麵醬	烤肉醬、沙茶粉、牛排醬、壺底油膏(低鹽)、素食烏醋	小蘇打粉、味精、高鮮味精、美極鮮味精、鮮雞精、大骨汁、醬油、低鹽醬油、無鹽醬油、壺底醬油、黑豆蔭油、薏仁醬油、蝦油、醬油膏、醬油露、蠔油、味噌、豆瓣醬、辣椒醬

