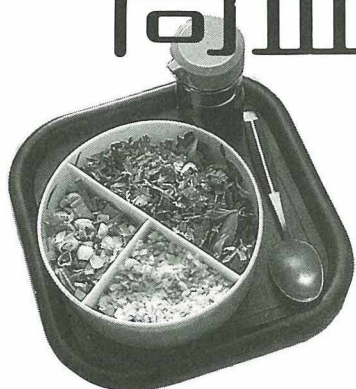


● 塩的心情〈健康食品〉

# 維持食物自然原味 高血壓的低鈉飲食



葱薑的辛辣可以取代調味料

高血壓患者需要長期的，不能間斷的藥物和食物治療。食物治療的先決條件，是必須先調整調味料的用量，尤其是塩、味精、醬油、黑醋、番茄醬，以不放或少放為原則，烹調方法以維持食物自然原味為最理想。

**鈉** 在身體裡扮演著平衡水分的功能。如果，我們加一撮塩到大白菜裡去，把它搓一搓，大白菜裡的水就會跑出來了，這是因為塩裡含有鈉離子，鈉破壞了大白菜的水分平衡，使得菜裡的水滲出來。同樣的道理，我們把它放在身體內。體內鈉量高，使得細胞的水分流出到血管裡去，造成血管內壓力升高，於是就得到了“高血壓”。

## 葱薑蒜取代之

對原本重口味，而又積習五、六十年以上的高血壓患者，不做食物治療又不行，怎麼辦呢？

首先，選擇自己可以接受的涼拌菜開始，把塩、味精、醋少放些，多放些葱、薑、蒜。利用自然食物的辛辣、酸甜取代調味料的使用。

有抽煙習慣的人，勢必得戒煙，因為香煙會把味蕾給薰得遲鈍了。多喝水、多洗澡可以幫助戒煙。但，基本條件必須腎功能沒有問題。

## 調味料沾著吃

如果，患者還是挑剔食之無味，另一個方法是把調味料，如塩、味精等擺在一個小碟子，不要加在菜裡面，吃得時候，沾著吃。味精最好就別用了，改用糖或享受自然鮮味吧！

## 採買新鮮食物

採買食物時，以未經過加工的新鮮食物為原則。記得，凡是加工的食物，其鈉的含量多半要增加許多的。

別以為是味道不是鹹的，就沒有鈉的顧慮，這是非常錯誤的觀念。就算是最簡單的脫水，罐頭食物也會濃縮增加鈉的含量的！

許多人有吃早齋的習慣，早齋的固定菜色都是用些醬菜類食物，這些醬菜食物的鈉含量是非常的高，千萬別以為只有一餐而已，這可是不能拿生命開玩笑的。更何況一日之計在於晨呢！

早餐的營養角色是很重要的：吃塊白豆腐，燙個青菜，既營養又不太費功夫，何樂而不為呢！

## 腎功能好喝開水

在前面提到過喝水，它可以幫助戒煙，喝水也可以沖刷味蕾改善味覺。這個“水”以白開水最佳，茶和咖啡都會有使味蕾遲鈍，而加重口味的作用。

好了，上面告訴你幾個高血壓飲食的實施重點。就從現在起，讓我們一起享受自然美食吧！如果你還有些問題，別忘記各區衛生所、醫院的營養師總是歡迎你的拜訪。