

高血壓的人如何預防骨質疏鬆症

高血壓是一種常見的疾病，除了會引起心臟疾病外，高血壓控制不當時，可能會引起中風，造成生命危險或是生活及行動的諸多不便。許多在電視或媒體現身說法的衛教宣傳短片，可令人深深體會到高血壓的可怕。臨床上治療高血壓，基本上藥物是常用的治療之一，但是飲食的節制也是重要的要求項目。若有其他引起高血壓的次發性原因，如腎上腺瘤或腦壓高等，也應對症下藥才可奏效。

高血壓患者，飲食首要限制鹽份，亦即含鈉高的食物要儘量避免。鈉是一種礦物質，是食鹽的主要成分，許多現代的飲食都講求味道，結果忽略了合適的鈉量，尤其是在外進餐食更可能發生。一茶匙(5公克)鹽含有2000毫克鈉(佔40%)，醫生常依患者病情，要求每日不超過5公克鹽份的飲食—每日限鈉2000毫克以下。此種鈉限制，是否也同時會減少鈣攝取？或鈉的限制會影響鈣質的吸收或排泄嗎？以及鈣質對血壓有影響嗎？讓我們來了解一下。

鼓勵淡食

鈣的攝取量與高血壓的發生，或是高血壓的控制效果，也有密切關係。有研究報告指出：對血壓高的病人與血壓正常的人進行飲食調查，結果發現同年齡

層的高血壓患者所攝取的鈣質，比血壓正常者的鈣攝食量明顯較少。此外，使用以老鼠做實驗時，也發現飼料含鈣量足夠的一組老鼠，其血壓正常，而飼料含鈣量不足的一組老鼠則血壓較高。因此有人認為「鈣質攝取不足也是造成高血壓的原因之一，而不只是鹽份的攝取過量而已」。另有研究指出，有些高血壓病患在攝取足量的鈣後，其高血壓的控制情形即告改善，對藥物的需求量也減低，再度顯示與血壓的關係密切。

鹽份攝取過多時，細胞內就充滿了鈉，身體會自然調節，產生細胞內鈉、鈣離子互換，將鈣離子納入細胞內，而平滑肌細胞內充滿鈣離子時，會使平滑肌收縮，造成血壓上升。此外，鈉也會促進鈣由尿中排出。因此吃太鹹的人，雖然飲食中鈣質攝取已達建議量，卻由於排入尿中的鈣量會增多，結果使儲存於身體內

的鈣質不足，長久下來，體內所含鈣量即告缺乏，進而造成骨質疏鬆症。

人體對鈉的需要量，並沒有建議量，原因是人類由於口味的滿足，平均鹽攝取量約為10~15公克，除非疾病因素，健康人沒有鹽份攝取不足之慮，甚至儘量鼓勵淡食，以防血壓上升。事實上，食物本身也含有鈉，若均衡的攝取飲食，已足夠身體所需，不須額外加鹽。但由於從小已習慣有鹹味的食物，不加鹽的東西，顯得淡然無味，無法適應，一旦被醫生建議限鹽5公克的飲食，常有無法下嚥的痛苦。其實，扣除食物的400~800毫克鈉以外(依食物選擇而差距頗大)，還有3~4公克的鹽巴可以在烹調時使用，也可以利用加醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等其它風味的方法，增加食物的美味，更可以使用香菜、香菇、洋蔥或草菇等變化調味的方法，以取代有鹹味的食物，至於鈉的限制是否影響鈣質的攝取，可由以下分析得知。

高鈣飲食

下表列出高血壓病患的可食及禁食食物，而由表中可見可食部份的奶類、豆腐、豆干、新鮮綠葉菜……等，也都是富含鈣質的食物。而忌食部份—奶類中的乳



高血壓病患的食物選擇參考

酪是屬於鹽份較高的食物，市面上也可以買到低鹽乳酪取代，至於罐頭製品中的沙丁魚、鮭魚或鰹魚，可以只吃魚骨頭部份，鹽份並不會過多攝取，其它高鹽份的食物，其鈣含量也並不會特別多。其他限鈉飲食的選擇，可參考表中的可食及禁食部分，可多選用富含鈣質的食物，做為材料，烹調時可使用糖醋、涼拌、蒸、煮、燉、烤等增加可口性。因此，低鹽高鈣飲食是一種適合高血壓患者的飲食。

28

	可食用的食品	避免食用的食品
奶、蛋、豆、魚肉類	1. 各種奶類及奶製品 2. 新鮮肉、魚及蛋類 3. 新鮮豆類及其製品，如豆腐、豆漿、豆干等	1. 乳酪 2. 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 3. 罐製食品，如肉醬、沙丁魚、鮭魚等 4. 速食品，如炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、及自製米麵食	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥等 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等
油脂類	植物油，如大豆油、玉米油、花生油、紅花子油等	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等
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	1. 醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、醬菜等 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如豌豆莢、青豆仁等 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭
水果類	1. 新鮮水果 2. 自製果汁	1. 乾果類，如蜜餞、脫水水果等 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁
調味品	1. 蔥、薑、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香香片等 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激性品宜少食用	1. 味精、豆瓣、辣椒醬、沙茶醬、甜麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等 2. 椒鹽、花椒鹽、辣醬油、蝦油、豆豉、味噌、芥末醬
其他	茶	1. 雞精、牛肉精 2. 炸洋芋片、爆米花、米果 3. 運動飲料

辦理 外匯業務



臺灣銀行
BANK OF TAIWAN

總行地址：台北市重慶南路一段120號

總機：(02) 349-3399

(02) 349-3456

分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市

