

文／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

高血壓的飲食療法

有了血壓高的症狀，應該立即治療及控制，通常多數人只想到藥物治療，殊不知飲食治療、體重控制、適當的運動和生活的調劑，也同樣有預防及控制血壓升高的效果。

根據行政院衛生署公布的92年國人十大死因，高血壓性疾病排名第十位。高血壓是許多疾病，如：腦中風、心臟病、腎臟病或動脈硬化等的危險因子之一，而這些疾病也都在國人十大死因行列中。因此一旦有了血壓高的症狀，應該立即治療及控制，通常多數人只想到藥物治療，殊不知飲食治療、體重控制、適當的運動和生活的調劑，也同樣有預防及控制血壓升高的效果。

根據2003年美國國立心肺血液研究所公布高血壓的分級，將高血壓重新分類為：正常血壓：收縮壓小於120毫米汞柱、舒張壓小於80毫米汞柱，前高血壓：收縮壓介於120～139毫米汞柱、舒張壓介於80～89毫米汞柱，第一期高血壓：收縮壓介於140～159毫米汞柱、舒張壓介於90～99毫米汞柱，第二期高血壓：收縮壓大於160毫米汞柱、舒張壓大於100毫米汞柱。它主要是因為血壓會隨著年齡逐漸上升，即使在55歲時血壓正常的人，在他們餘生仍有90%會發生高血壓，同時，血壓越高發生心血管疾病的危險越高。

引起高血壓的因素甚多，如：遺傳、抽煙、疾病（糖尿病、腎臟病）、壓力、肥胖、缺少運動、酗酒、飲食因素等，其中飲食因素包括的有熱量、鈉量攝取過多，鉀、鈣、鎂攝取不足等。針對這些因素對高血壓患者的飲食治療目標設定如下：建議必須改善生活型態預防高血壓的發生，如：減輕體重、採用DASH(dietary approaches to hypertension)飲食、減少鈉量攝取、限制飲酒、戒煙、增加活動量、藥物治療等，以促進心血管的健康。特別是要

建立均衡及健康的飲食習慣，以均衡飲食為基礎，計算食物中及烹調時所含的鈉量，同時增加影響血壓的礦物質：鉀、鈣、鎂的攝取量，更能有效的控制血壓。

一、控制體重

研究指出不論是輕度或嚴重高血壓者，減重都是治療高血壓的有效方法。體重過重者，若能減輕4～5公斤，有降血壓的效果，肥胖的高血壓者，每減輕5公斤體重，可以降低收縮壓10毫米汞柱、舒張壓5毫米汞柱。因此最好能將體重控制在身體質量指數在18～24間。「身體質量指數計算方式：體重(公斤)/身高²(公尺²)」

二、減少鈉量的攝取

(一) 日常飲食生活中鈉的來源有：天然食物、加工食品、調味品及其他來源。

1. 天然食物中，動物性食物鈉含量較植物性食物高。按每日飲食指南建議量，每日可由食物中





米糕/牛奶/鳳梨

約計攝取400公克鈉量，換算成食鹽約1公克。

2. 加工食品中，以醃製品為例，鹽分含量約8%，如果攝取10公克醃製食品，就攝取0.8公克食鹽。
3. 調味品的種類不同，含鹽量不同(見附表)。
4. 飲水、某些藥物及日常生活中甜食、加工食品、或下酒菜也是鈉的來源。

因此平常進食時，要多選用天然新鮮食物，少用加工食品，及烹調口味儘量清淡，減少調味品的使用，減少攝取過量的鈉量。

(二) 選用正確烹調方法，減少鈉量的攝取。



米粉當歸鴨/素炒甜豆

1. 分析市面食譜，紅燒肉含2~3%、糖醋魚1.5%、炒肉類1.5~2%、炒青菜1~1.5%、蒸蛋0.5~0.8%、湯汁0.6%。也就是說100公克紅燒肉含2~3公克鹽，100公克炒青菜含1~1.5公克鹽，半碗湯(100毫升)含0.6公克鹽。因此適度調降用鹽量，有利於血壓的下降。
2. 改變烹調、調味方法，減少用鹽量，亦可增加菜餚的色、香、味，引起食慾。如：1.使用香辛料、中藥藥材，2.多用炸、烤、蒸、水煮的烹調方法保持肉類的鮮味，增加可口性，3.利用白醋、檸檬酸味，及白糖、蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂等調味品，增加香味，4.使用代鹽，但食用市售的低鈉醬油或代鹽，須按營養師的指示。

3. 對含鈉量高的調味品，如：沙茶醬、豆瓣醬、高鮮味精、蠔油等，必須減量使用。

(三) 選擇食物種類時，應把握的原則如下：

1. 加工產品及烘焙食品等都有添加含鈉添加物，宜限量食用，如：各類罐頭、麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾、麵包糕餅、魚肉加工製品、醃製蔬菜等。
2. 選擇市售食品時，應注意外包裝之營養標示含鈉量，並將鈉攝取量列入整日飲食中。

3. 內臟(如：腦、肝、心、腰子)、蟹黃、魚卵、蝦卵等，心血管疾病患者必須禁食，蛋黃1星期以不超過2個為宜。
4. 在外用餐應注意下列事項：

1. 了解餐廳食物製備的方法，亦可要求製備過程少加鹽、味精、或含鹽的調味料。

2. 菜名如有醃、燻、醬、滷、漬等文字屬高鈉烹調方式。

3. 準備開水沖掉食物裡的調味料。

4. 限制含鹽的調味料使用。

(可選擇蔬菜、水果化取代鹹類點心。)

三、預防高血壓飲食(DASH Diet)

此飲食原則為富含水果、蔬菜及低脂奶類，飲食中包含全穀類、核果類、魚和雞肉，並減少脂肪、紅肉、甜食及含糖飲料，其特色是低脂、高纖維、豐富的鉀、鈣、鎂等礦物質。研究指出：鉀能平衡細胞液中的鈉，促進腎臟排出過多的鈉、降低腎素分泌及血管的興奮性，具有對抗高血壓發生的保護作用，而鉀缺乏會使鈉過度積聚，造成血壓上升並引發心室期外收縮。另外，許多流行病學研究顯示，飲食中的鈣與血壓呈負相關，而鈣缺乏和高血壓盛行率的增加有相關。因此，此食物建議攝取每天蔬菜、水果各4~5份，2~3份低脂奶類，每週4~5份核果、種子類食物。若能再搭配低鈉飲食，則更有降血壓的效果。

(一) 攝取高鉀飲食的方法：

1. 必須每餐都吃一碗蔬菜，1~2份水果。
2. 鉀含量較高食物：紅蘿蔔、筍、莧菜、芥蘭菜、菠菜、空心菜、龍鬚菜、豌豆苗、豆芽、楊桃、枇杷、柳丁、柿子、桃子、哈密瓜、草莓等。

(二) 從飲食中攝取足夠的鈣的方法：

1. 每天喝2杯低脂牛奶。
2. 多選用豆類及其製品、吻仔魚、金針、黑芝麻、白芝麻、髮菜、海藻、紫菜、小魚干等高

鈣食物。

(三) 鎂含量較高的食物：綠葉菜、無花果、穀類、麥芽、海產、豆類、堅果和種子類。

四、限制酒精攝取

雖然酒精造成血壓升高的原因尚不清，但研究指出飲酒過量會使血壓升高，並對高血壓治療產生抗拒作用。因此，高血壓病人戒酒，宜以逐漸減少飲酒量的方式為佳，不要驟然完全停掉。而一日適量酒精量為男性不超過2當量，女性及個子較小的男性不超過1當量。酒精1當量約為1小酒杯(30毫升)的烈酒(高粱酒、五加皮酒、竹葉青酒等)，或1中杯(90毫升)的紹興酒及米酒，或1罐易開罐(360毫升)的啤酒，或45毫升威士忌、白蘭地，或150毫升葡萄酒。

除了上述原則，保持適當運動，及愉快的心情，對血壓的控制是有益的。

附表：各類調味品與食鹽鈉含量的換算表

1茶匙鹽 (2400毫克鈉)	=2又2/5湯匙醬油
	=6茶匙味精
	=6茶匙烏醋
	=15茶匙番茄醬
1公克鹽 (400毫克鈉)	=6毫升醬油(1.2茶匙醬油)
	=3公克味精(1茶匙味精)
	=5毫升烏醋(1茶匙烏醋)
	=12毫升番茄醬(2又1/2茶匙番茄醬)

豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

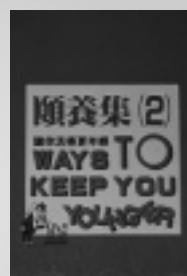
全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591