

## 高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

科別	營養室	編號：9200004
主題	高血壓飲食	2007.12.01訂定
製作單位	營養室	2023.06.28審閱/修訂

### 一般說明：

根據流行病學研究，鈉的攝取量與高血壓罹患率成正比，也就是說鈉量攝取過多時，高血壓的罹患率相對地提高。而肥胖也是造成高血壓的因素之一，因此限制鈉量及維持理想體重是預防高血壓的重點。

### 居家照顧：

1. 飲食攝取要均衡，且多樣化。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，若無法自行準備，則須注意以下事項：
  - (1) 減少食用湯汁。
  - (2) 了解餐廳食物如何製備，可要求製備過程不加鹽、味精或含鹽的調味料。
  - (3) 避免選擇醃、燻、醬、滷、漬等烹調方式製備的食物。
  - (4) 準備開水沖掉食物裡的調味料。
  - (5) 限制含鹽調味料的使用。
  - (6) 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物含鈉添加物，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含鈉量，並將鈉攝取量列入飲食設計中。
5. 含鈉量高的調味品，如：鹽、醬油、味精等必須按飲食計畫使用。
6. 食用市售的低鈉調味品，如：低鈉鹽及低鈉醬油時，需按營養師指示使用。且因其鉀含量甚高，不適用於腎臟病患者。
7. 利用下列烹調小技巧，以增加食物美味。
  - (1) 在烹調時使用檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄、芒果、荔枝等水果的特殊酸味，以增加風味。
  - (2) 使用香菜、草菇、海帶、洋蔥、香草等味道強烈的蔬菜，來增添食物的美味。
  - (3) 可中藥材與香辛料的利用：使用人參、當歸、枸杞、川芎、紅棗、黑棗等中藥材及胡椒、八角、花椒、肉桂、香蒜粉、杏仁露、山葵粉等香辛料，可以減少鹽量的添加。
  - (4) 低鹽佐料的使用：多用酒、蒜、及香草片等低鹽佐料，達到變化食物風味的目的。
  - (5) 糖醋的利用：烹調時使用糖、白醋、香醋、純米醋、高粱醋等來調味，可增加食物甜酸的風味。
  - (6) 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。
  - (7) 可以使用烤、燻的烹調方式，使食物產生特殊的風味，再淋上檸檬汁，即可降低因少放鹽的淡而無味。
8. 烹調時，應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、橄欖油、芥花油等。心血管疾病之患者，忌食動物性油脂，如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
9. 內臟(如：腦、肝、心、腰子)、蟹黃、魚卵、蝦卵等，因膽固醇含量高，心血管疾病患者必須減少食用。攝取蛋黃一星期以不超過二個為宜。
10. 利避免抽菸、飲酒。

表一 食鹽與各類調味品鈉含量的換算表

1 茶匙食鹽=6 公克食鹽 (2400 毫克鈉)	=2 又2/5 湯匙醬油 =6 茶匙味精 =6 茶匙烏醋
-----------------------------	------------------------------------

警語：

1. 定期量血壓，若有血壓偏高、身體不適，應立即請教醫師。
2. 有營養或飲食的問題，請諮詢營養師。

資參考資料：

1. 臨床營養工作手冊，行政院衛生署，95 年 12 月
2. 高雄榮民總醫院營養手冊，高雄榮民總醫院，90 年 6 月

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！